

FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO PLANAS

2021 m.

Nr.	Fizinio aktyvumo veiklos	Planuojama data	Atsakingi asmenys, dalyviai
1.	Mankštos „Linksmosios mankštelės“ (lauke)	Kovo 22 d.	„Pumpurėlių“ gr. Rita Rudytė Vida Baškevičienė
2.	Spontaniška sportinė veikla „Parodyk judesį“ (salėje)	Balandžio 15 d.	Pumpurėlių“ gr. Rita Rudytė Vida Baškevičienė
3.	Estafetės „Strakaliukai“ (salėje)	Balandžio 27d.	Pumpurėlių“ gr. Rita Rudytė Vida Baškevičienė
4.	Sportinė pramoga skirta Tarptautinei šokio dienai	Balandžio 29 d.	MU mokytoja Daiva Tarasonienė NU mokytoja (fizinio lav. specialistė) Darja Fedosiuk
5.	Sportinis šokis „Kids dance“ (salėje)	Gegužės 7 d.	Pumpurėlių“ gr. Rita Rudytė Vida Baškevičienė
6.	Saugau ir tausojau (darželio aplinkos tvarkymas)	Gegužės 20 d.	Pumpurėlių“ gr. Rita Rudytė Vida Baškevičienė
7.	Pradėk ryta su mankšta (lauke, su įvairiu sportiniu inventoriumi)	Birželio 1–30 d.	Pumpurėlių“ gr. Rita Rudytė Vida Baškevičienė
8.	Aš Olimpietis Tarptautinė olimpinė diena.	Birželio 23 d.	NU mokytoja (fizinio lav. specialistė) Darja Fedosiuk
9.	Sportinė pramoga „Strykt, pastrykt“	Liepos 15 d.	Pumpurėlių“ gr. Rita Rudytė Vida Baškevičienė
10	Sportinė pramoga „Linksmosios pėdutės“	Rugpjūčio 18 d.	Pumpurėlių“ gr. Rita Rudytė Vida Baškevičienė
11.	Aktyvumo mėnuo „Aktyvi šeima“	Rugsėjo 1-30 d.	Pumpurėlių“ gr. Rita Rudytė Vida Baškevičienė Grupės tėvų bendruomenė

12.	Mes žingsnius skaičiuojam (ėjimas darželio teritorijos viduje ir žingsnių skaičiavimas)	Spalio 14 d.	Pumpurėlių“ gr. Rita Rudytė Vida Baškevičienė
13.	Mankštos dieneles (salėje)	Lapkričio 3-30 d.	Pumpurėlių“ gr. Rita Rudytė Vida Baškevičienė

1. Mankštos „Linksmosios mankštelės“ (lauke)



1. Vaikai sustoje ratu darė įvairias mankšteles. Iškelę rankas į viršų suka liemenį į kaire į dešinę. Pritupia, atsistoja ir pašoka. Išsilanksto gaudydami vieni kitus ir vėl grįžta į ratą. Toliau tęsiasi mankšta.

2. Spontaniška sportinė veikla „Parodyk judesį“ (salėje)





Vaikai salėje grojant ritmingai muzikai imitavo jiems rodomus sportinius judesius. Sustoje rateliu vaikai šoko pagal sportinės muzikos taktus pritaikant įvairius judesius.

3. Estafetės „Strakaliukai“ (salėje)



Vaikai salėje naudojantis lankais bėgioja rateliu ridendami lankus ir stengiasi, kad lankai nenukristų. Iškelę lankus vaikai bėga vietoje, pasistiebia ant pirštų galiukų, pašoka aukšty.

4. Sportinė pramoga skirta Tarptautinei šokio dienai.



Šokamas specialiai šokio dienai sukurtas sportinis šokis. Vaikai sustatomi eilutėmis ir skambant muzikai atliekami šokio judesiai.

5. Sportinis šokis „Kids dance“ (salėje)



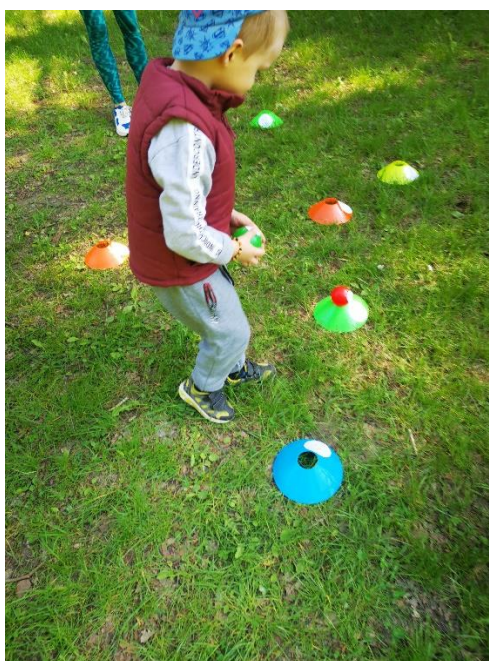
Salėje vaikai šoka sportini šokį. Stebėdami pedagoges vaikai atkartoja sportinio šokio judesius.

6.Saugau ir tausoju (darželio aplinkos tvarkymas)



Vaikai tvarkė darželio aplinką. Rinko nukritusias šakas, grėbė pievelę, rinko šiukšles.

7. Praděk ryta su mankšta (lauke)





Rytus vaikai pradeda mankštelėmis. Sustoje rateliu eidami kelia kojas aukštai, po to atsitūpia ir eina žasele. Atsitojėatlieka įvairius mankštos pratimus. Toliau pasitelkiant sporto inventoriu žaidžia žaidimą „suporuok“. Pievelėje išdėliojamos specialios įvairių spalvų kepurėlės, šiek tiek toliau išdėliojami įvairiaspalviai kamuoliukai. Vaikai sustoja vorele ir eidami pasiima spalvotą kamuoliuką, kurį turi padėti ant tos pačios spalvos kepurėlės. Padėjęs kamuoliuką ant kepurėlės vaikas eina į vorelės galą. Žaidimas žaidžiamas kol visi kamuoliukai yra sudedami ant kepurėlių.

8.Aš Olimpietis Tarptautinė olimpinė diena.







Olimpinė diena prasidėjo nuo mankštos. Buvo atliekami įvairiausi pratimai. Po mankštos prasidėjo įvairios sportinės estafetės ir žaidimai. Viena iš estafečių buvo peršokti keletą kliūčių ir įspirti kamuolį į vartus. Atlikę šią estafetę vaikai žaidė žaidimą „Suporuok“ sustoję vorele po viena iš eilės rideno didelį kamuolį iki lanko, kuriame sudėlioti įvairiaspalviai rutuliukai. Vaikai turi paimti sudėliotus įvairiaspalvius kamuoliukus su nurodytais skaičiais. Koks yra skaičius ant tokios kepurėlės ir turi padėti kamuoliuką bei grįžti atgal varant didelį kamuolį, toliau tą patį atlieka kitas vaikas. Po šio žaidimo sekė kita estafetė „Nunešk“ sustoje vorele vienas paskui kitą dviem eilėmis vaikai rungėsi tarpusavyje kas greičiau apibėgs kliūtis ir perduos medinį pagaliuką su kitam laukiančiam. Po estafečių ir žaidimų vaikai atliko jogos pratimus, kuriuos vaikams rodė fizinio ugdymo mokytoja. Po jogos pratimų buvo atliekami įvairiausi judesiai laikant rankose balionus.