**Lopšelis - darželis „Ramunėlė“**

**Ikimokyklinio amžiaus vaikų (4-7m.), 2020 metų balandžio mėnesio fizinio lavinimo turinys ir planas**

Parengė: fizinio lavinimo pedagogas Rokas Jankūnas

Vilnius, 2020

**Balandžio mėnesio vaikų fizinio lavinimo tikslas** – palaikyti vaikų fizinį aktyvumą COVID-19 karantino laikotarpiu, tuo pačiu nenutraukiant fizinių vaiko savybių ugdymo bei lavinimo ir judėjimo poreikio tenkinimo.

**Nuotolinio fizinio lavinimo bendrieji uždaviniai:**

1. Sudaryti sąlygas pastovaus vaikų fizinio aktyvumo palaikymui, judėjimo poreikio tenkinimui ir fizinių savybių ugdymui bei lavinimui.
2. Lavinti tinkamą kaulų ir raumenų vystymosi procesą, taisyklingos laikysenos formavimąsi.
3. Gerinti vaikų medžiagų apykaitos veiklą, širdies ir kraujotakos sistemos darbą ir visapusišką vidaus organų funkcionavimą.
4. Didinti vaikų sveikatingumą, išlaikant gerą emocinę būklę ir nuotaiką.

**Nuotolinio fizinio lavinimo uždaviniai ciklais**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I-asis ciklas** | **II-asis ciklas** | **III-asis ciklas** |
| Balandžio 1-9 d. | Balandžio 10-21 d. | Balandžio 22-30 d. |
| 7 rytinės mankštos3 fizinio lavinimo užsiėmimai | 8 rytinės mankštos3 fizinio lavinimo užsiėmimai | 7 rytinės mankštos3 fizinio lavinimo užsiėmimai |
| 1. Viso kūno raumenų ir raumeninių skaidulų aktyvinimas.
2. Lankstumo lavinimas.
 | 1. Kojų raumenų stiprinimas.
2. Pilvo preso, nugaros ir klubo raumenų lavinimas.
 | 1. Taisyklingos laikysenos mokymasis.
2. Sąnarių stabilumo ir mobilumo lavinimas.
 |

**Pirmadieniais Penktadieniais**

14:00 - 14:20 Drugeliai 14:00 - 14:20 Žirniukai

 14:30 - 14:50 Saulutė 14:30 - 14:50 Žibutės

15:00 - 15:20 Bitutės 15:00 - 15:20 Boružėlė

15:30 - 15:50 Obuoliukai 15:30 - 15:50 Varpeliai

 16:00 - 16:20 Saulėgrąža

**Interaktyvios nuorodos į rytinių mankštų vaizdo įrašus, prieiga internetu**

|  |  |
| --- | --- |
| Pirmadienis | <https://www.youtube.com/watch?v=Mpuf9d7wfgY&t=485s> |
| Antradienis | <https://www.youtube.com/watch?v=R-IoTfAERYs> |
| Trečiadienis | <https://www.youtube.com/watch?v=CnXkopDxOTU> |
| Ketvirtadienis | <https://www.youtube.com/watch?v=DDwK3-kkFOM> |
| Penktadienis | <https://www.youtube.com/watch?v=OCd9YiL3Tqw> |

**Interaktyvios nuorodos į fizinio lavinimo pamokų vaizdo įrašus, prieiga internetu**

|  |  |
| --- | --- |
| **Diena** | **Apšilimo ir fizinio lavinimo pamokų vaizdo įrašų nuorodos** |
| Balandžio 2-oji diena | <https://www.youtube.com/watch?v=JoF_d5sgGgc><https://www.youtube.com/watch?v=7W2N-Xcw17U> |
| Balandžio 7-oji diena | <https://www.youtube.com/watch?v=ju8W_SX_wy4><https://www.youtube.com/watch?v=aHVR2FnTpdk> |
| Balandžio 9-oji diena | <https://www.youtube.com/watch?v=M-d11QiWdm8&t=1s><https://www.youtube.com/watch?v=jeNwE4VXqgs> |
| Balandžio 14-oji diena | <https://www.youtube.com/watch?v=d6ElPFDMO6Y><https://www.youtube.com/watch?v=8qRAublpIXQ> |
| Balandžio 16-oji diena | <https://www.youtube.com/watch?v=1gUbdNbu6ak><https://www.youtube.com/watch?v=ZQJLAX00P4k><https://www.youtube.com/watch?v=_VoERsMCZIg> |
| Balandžio 21-oji diena | <https://www.youtube.com/watch?v=FB5-7tIiX-I><https://www.youtube.com/watch?v=DAAvl7gdKtQ> |
| Balandžio 23-oji diena | <https://www.youtube.com/watch?v=fgxR1PiEiDk><https://www.youtube.com/watch?v=rS9BLhN-XTM> |
| Balandžio 28-oji diena | <https://www.youtube.com/watch?v=PgX5vN26kFk><https://www.youtube.com/watch?v=kYsA9-Qbtyk&t=738s> |
| Balandžio 30-oji diena | <https://www.youtube.com/watch?v=GTGRjuIOW-Q><https://www.youtube.com/watch?v=T8jI4RnHHf0> |