

PRATIMAI, PALENGVINANTYS MOKYMĄSI

Patarimai tėvams

Skandinavijos šalyse, Danijoje, Islandijoje pastaraisiais metais judesio ir fizinių pratimų naudojimas pamokose yra privalomas. Visuminio ugdymo per minties, jausmo ir veiksmo vienovę pratimų sistema yra pagrįsta naujosios geštalt psichologijos, humanistinės psichologijos, medicinos bei pedagogikos žiniomis. Įrodyta, kad labai palengvėja vaikų mokymosi ir išmokimo procesas, sparčiau bręsta vaiko asmenybė.

Lavinant **smulkiąją motoriką**, vaikas bręsta per čiuopimo, lytėjimo pojūčius. Bręsta ir jo smegenys. Mokosi pažinti aplinką, koordinuoti judesius, aktyvina kalbos centrus. Pirštais atliekame keletą veiksmų: suspaudimo, tempimo, atpalaidavimo:

1. *Pirštų išdaiga*: paruošiame rankas pratimams (veiklai), triname delnus, kol sušyla.
2. *Nusimaunam pirštine*: pradedame nuo nykščio, imame kiekvieną pirštą iš eilės, ištariame pavadinimą ir imituojame numovimą.
3. *Ateik čia*: ištiesti rodomąjį pirštą ir pajudinti (kviesti). Pirma vedančios rankos, po to – kitos, vėliau abiejų rankų kartu.
4. *Stumk*: suglaudžiame pirštus dešinės ir kairės rankos paeiliui ir stumiame. Išmokus judesį, atliekame su suolo draugu.
5. *Žiedelis*: sukabiname pirštus ratuku ir traukiame (nykštį su kiekvienu pirštu atskirai).
6. *Pasigalynėkime*: suolo draugo delnas prie delno ir stumiame (per ištiestą/sulenktą ranką).
7. *Kamuolys*: suapvalinti delnus ir uždėti vieną ant kito.
8. *Žūklė*: pirštus paeiliui dešinės ir kairės rankos sukabinu kabliu ir taukiu.
9. *Pirštukai sveikinasi*: vaikas nykščiu paeiliui liečia visų pirštų galus. Pirma dešinės (vedančios) rankos pirštus, po to kairės ir abiejų rankų kartu. Kai šį pratimą išmoksta, jį atliekame užsimerkę, sėdėdami, stovėdami, stovėdami pakėlę rankas į viršų.
10. *Medžiai*: sukryžiuoti iškeltas rankas virš galvos. Ištiesti abiejų rankų pirštus, įtempti ir įsivaizduoti medžius. Jei nori galima užsimerkti, atsistoti ant kėdės, suoliuko (aptarti, kokį medį „matai“).

Dėmesio pratimų padedami, laviname pastabumą, suvokimą, atmintį. Mokome susikoncentruoti, būti čia ir dabar:

1. *Isidėmėk*: akimirksniai parodyti geometrines figūras su parašytais skaičiais: stačiakampį (8), trikampį (3), apskritimą (4):
 - Kokiose figūrose kokie skaičiai?
 - Užrašyk sumą (ir panašios užduotys).

2. *Apglėbk save*: šį pratimą atliekame atsistoję. Vienas beldžia pieštuku į stalą (arba skaičiuoja). Tempą lėtina/greitina. Sustoja ties bet kuriuo skaičiumi, pasitikslinama ar teisinga rankų padėtis.

1 – rankos už galvos

2 – ant pečių

3 – ant liemens

4 – nuleidžiame ir atgal nesustojant

5 – ant liemens

6 – ant pečių

7 – ant galvos

8 – iškelia į viršų

3. *Sek instrukciją*: ornamentų diktantas įtvirtinti sąvokas: iš kairės, į dešinę, aukštyn, apačion, žemyn... (piešti lape brūkšnelius/kelią, mokytojas/mokinys diktuoja).

4. *Žodžių tvarka*: žodžių eilė: ožys, daržas, iš, pupa, augo, vijo, morka. Koks trečias, ketvirtas ... žodis? Sudaryk iš šių žodžių sakinius (Ožį vijo iš daržo. Darže augo pupa, morka ir pan.).

5. *Perskaityk, suskaičiuok*: perskaityk dvi eilutes ir suskaičiuok raides, skiemenis. Paimk knygą, atversk 13 puslapį ir perskaityk antrą sakinį (užduotys pateikiamos vieną kartą).

6. *Laikrodis*: mokomės pajusti, kiek trunka minutė ir ką per ją galima nuveikti. Mokomės disciplinos (klausomės laikrodžio tikslėjimo ir skaičiuojame, piešiame...).

7. *Išgirsk*: užduotis pasakoma tik vieną kartą. „Užsimerk, per 1–2 min. išgirsk buitinius garsus: žingsnius, girgždesį, šlamesį, stuksenimą; gamtos ar muzikos garsus: vėją, medžių lapų šnarėjimą, žvirblių čirškimą ir pan.“

8. *Labirintai (įvairiausi)*.

9. *Tyla*: patogiai sėdėdami/gulėdami įkvepiam (1-2-3-4) ir iškvepiam (1-2-3.....8) – pajuntame tylą tarp šių kvėpavimų (1–2min.). Galima po to paklausti, kas yra tyla (tyla – tai viso pasaulio garsai; tai yra gėris, išmintis, mano širdis...).

Judesių koordinacijos pratimai lavina kinestezinius pojūčius. Gerina erdvinį mąstymą.

Ugdo savęs, savo kūno suvokimą. Pratimus galima kartoti 2–3 kartus.

1. *Tiesina nugarą. Gandras*: stovime užsimerkę ant vienos kojos, rankos į šalis (1–10), keičiam koją.

2. *Galvos saugojimas. Ožiukai*: suolo draugai suglaudžia kaktas ir stumia vienas kitą.

3. *Kūno Gama*:

DO-DO-DO – trepsime kojomis.

RE-RE-RE – suduodame rankomis per kelius.

MI-MI-MI – suduodame rankomis per šlaunis.

FA-FA-FA – sukame liemenį.

SOL-SOL-SOL – rankos ant pečių ir sukame ratus.

LIA-LIA-LIA – plasnojame ištiestomis rankomis.

SI-SI-SI – iškeliamo rankas ir rodome, kaip šviečia saulė.

DO-DO-DO – iškeliamo rankas virš galvos, plojame.

RĖ-RĖ-RĖ – ir vėl pakartojame (Dainuojame atvirkščiai ir darome tokius pat judesius...).

4. *Sisteminė mozaika (būtinai ritmas/muzika)*: galime įrašyti į vaizdo juostą (gali rodyti: mokytojas, pasiruošęs vaikas). Atliekame apie 50 skirtingų judesių per 3–5 minutes. Judesiais imituojame įvairius buitinius darbus: plauname, valome langus, skalbiame, džioviname ir t. t.

5. *Pasaka apie balse, dvibalse* (bendra kūryba su mokiniais):

Vaikai nuėjo į mišką žaisti slėpynių. Linksmi bežaisdami pasiklydo. Išsigandę pradėjo šaukti: r-r-r-r, t-t-t-t, b-r-r-r. Jie šūkavo įvairiausius garsus, bet niekas neatsiliepė, nes garsas neskambėjo. Vaikai nustebę pradėjo šaukti išsižioję: a-a-a, o-o-o, e-e-e, garsiai: ū-ū-ū, è-è-è, laisvai: i-y, i-y. Šie garsai vėjo nešami lengvai, gražiai ir laisvai be jokių kliūčių suskambėjo. Juos pagavo aidas ir išnešiojo po visą mišką. Pasiklydę vaikai surado vienas kitą. Džiaugsmui nebuvo galo. Tuomet nusprendė poromis pašokti dvibalsių šokį. Štai kaip šoko:



„Pats giliausias pedagogikos principas – išeiti iš vaiko pasaulio, iš aplinkos“. (J. Laužikas)

Vyresnioji specialioji pedagogė Liuda Bytautienė