

# PAMOKOS TEMA: NORIU BŪTI SVEIKAS



# SAVAITĖS TIKSLAI IR UŽDAVINIAI

- Pažinti savo kūno dalis ir suvokti jų funkcijas;
- Gebėti 2-3 sakiniiais paaiškinti, ką reiškia būti sveikam;
- Suvokti judėjimo naudą mūsų organizmui;
- Ugdytis higienos įgūdžius;
- Formuoti sveikos gyvensenos principus.

# Pradēkime rytā nuo kūno mankštos

Labas rytas, tau galvyte,  
Ausis, nosis ir burnyte,  
Labas rytas jums pečiai,  
Būkit tiesūs kaip kariai.

Rankos būkit visad stiprios,  
Pirštai, būkit visad miklūs.  
Į svečius keliaukit  
Kojų pirštus pagaukit.

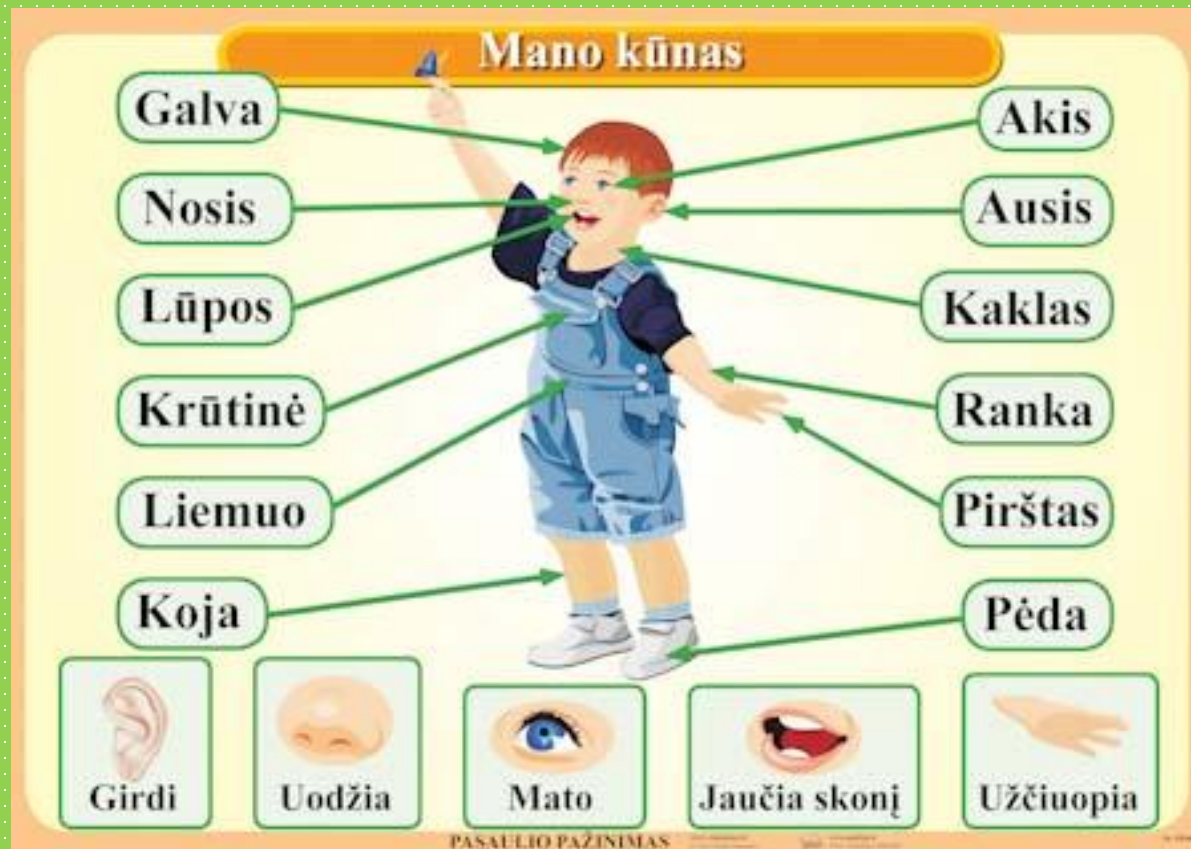
Tu, liemuo lankstykis,  
Kojos, patrepsėkit  
Ir linksmai pas mamą  
Judvi paskubėki.



# MANO KŪNAS

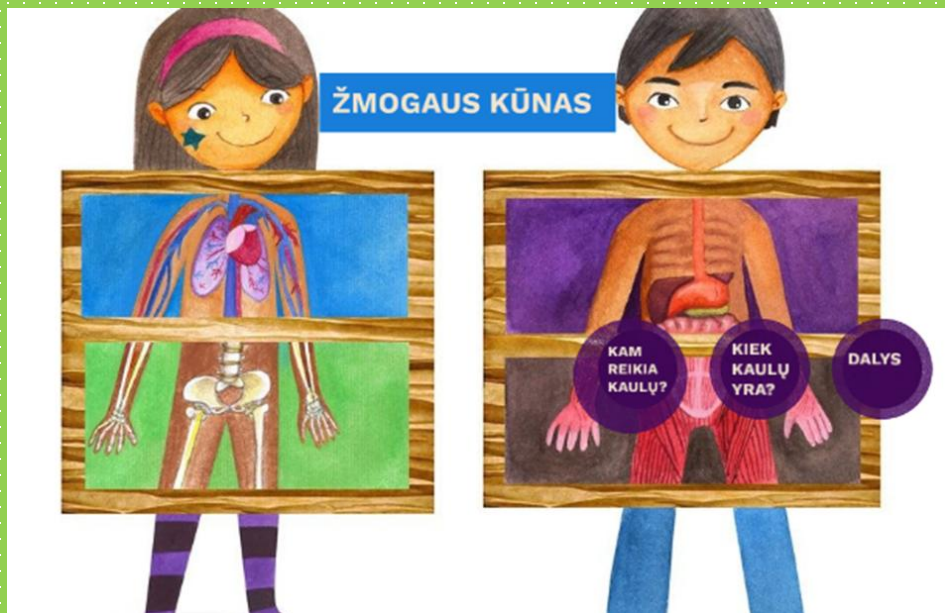
Susipažinkime su kūno dalimis:

<https://www.youtube.com/watch?v=hh26I-B4F-8>



# Įtvirtinkime žinias žaisdami:

<https://wordwall.net/es/resource/1120510/%C5%BEmogaus-k%C5%ABno-dalys>



Kokius turime pojūčius:

<https://wordwall.net/resource/1523095/penki-poj%C5%AB%C4%8Diai>



Na o dabar kviečiu paspėlioti, kieno gi  
čia akys į mus žiūri?



**Akių mankšta.** Rekomenduojama kas 30-45 min. atsitraukti nuo ekrano (ar kitos akis varginančios veiklos) ir atlikti akių mankštą, praversiančią tiek vaikams, tiek ir jų tėvams.

Kiekvieną akių mankštos dalį pakartokite po 5 kartus:

5 kartus greitai pamirksėkite;

5 kartus stipriai užsimerkite ir atsimerkite;

5 kartus pažiūrėkite žemyn ir į viršų;

5 kartus pažiūrėkite į kairę ir į dešinę;

5 kartus pažiūrėkite įstrižai: į viršų kairėje ir į apačią dešinėje. O tada 5 kartus atvirkščiai: į viršų dešinėje ir į apačią kairėje.

Suraskite 2 objektus, vieną arti, o kitą toli. 5 kartus pažiūrėkite iš pradžių į tą, kuris arti, o tada į tą, kuris toli.

Akis lėtai pasukite ratu. 5 kartus pagal laikrodžio rodyklę, o tada 5 kartus prieš.

Užsimerkite ir tyliai tyliai suskaičiuokite iki 5.



# Žaidimai vaikams: „Nieko nematau“

## Žaidimas „Akla višta“

Vienam vaikui šaliku ar skarele užrišamos akys, taigi jis negali nieko matyti, tačiau gali viską girdėti. Likusieji žaidimo dalyviai turi ploti rankomis, trepsėti kojomis arba kalbėti, kad „akloji višta“ galėtų orientuotis, kurioje vietoje yra žmonės. Vaikas, kuriam užrištos akys, rankomis turi sugauti kurį nors iš žaidimo dalyvių. Tuomet sugautajam perrišamas akių raištis ir žaidimas prasideda iš naujo. Jei norite, kad žaisti būtų dar įdomiau, galima liepti ne tik sugauti, bet ir atspėti, ką „akloji višta“ sugavo.

## Žaidimas „Rūšiavimas“

Tau reikės daug skirtingų smulkių daiktų: vienodų sagučių, degtukų, pupelių, žirnių, monetų ir t.t. Viską sudėk į vieną didelį indą ir visiems žaidimo dalyviams užrišk akis (kad nebūtų didelės maišaties, geriausia žaidimą žaisti 3-se). Žaidėjų tikslas – iš indo ištraukti po 5 kiekvieno daikto vienetus. Kuris pirmasis užduotį įveiks – tas ir bus laimėtojas.

## Žaidimas „Kliūčių ruožas“

Atlikti įprastus veiksmus užrištomis akimis – ne taip jau paprasta. Pavyzdžiui, eiti tiesia linija arba įveikti kliūtis. Būtent tokį žaidimą galima pažaisti su vaikais.





# SURASK KŪNO DALIŲ PAVADINIMUS IR JUOS IŠBRAUK

- ✓ AKIS
- ✓ AUSIS
- ✓ NOSIS
- ✓ KOJA
- ✓ PLAUKAI
- ✓ RANKA
- ✓ PĖDA
- ✓ PIRŠTAI
- ✓ LŪPOS
- ✓ DANTYS



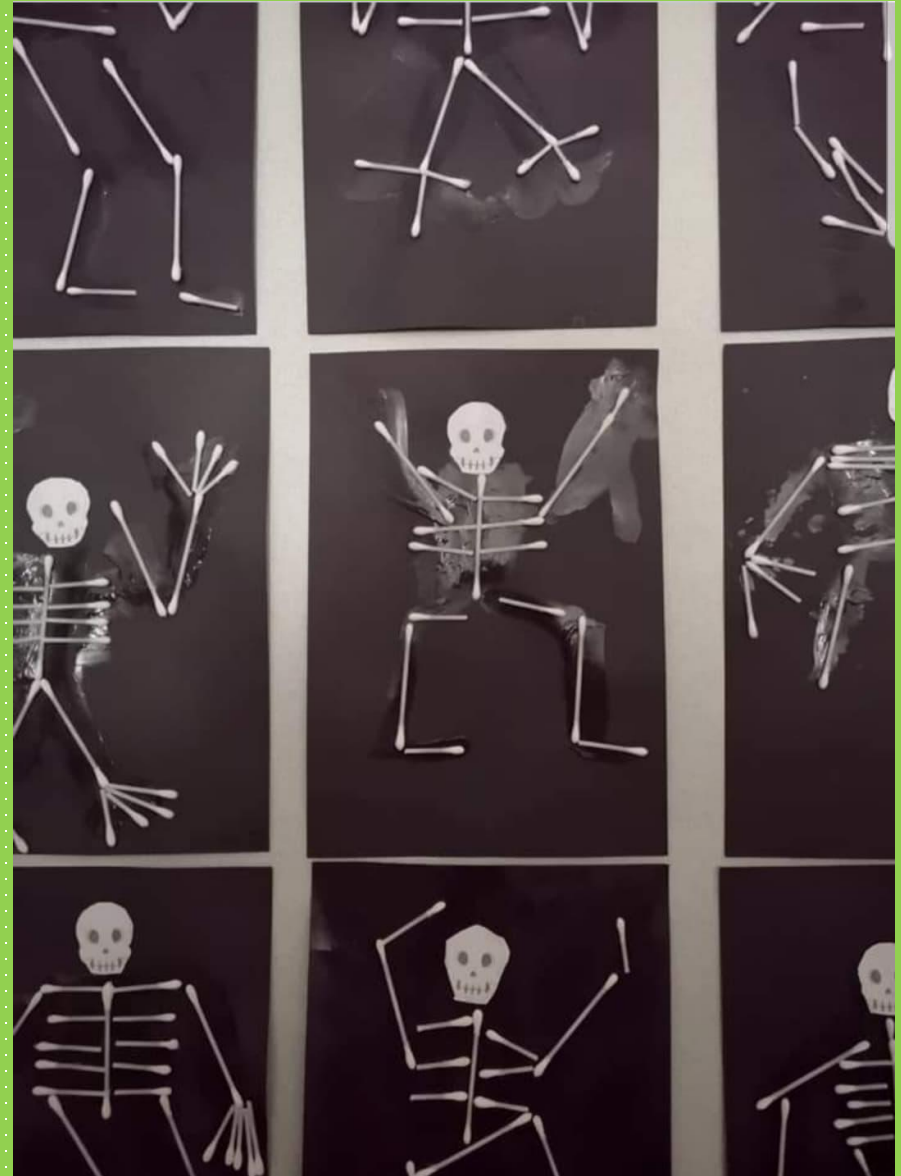
# Kūrybinė užduotis

**Reikės:** lapo popieriaus, lipalo, ausų krapštukų.

Iš ausų krapštukų pamėgink sudėlioti žmogaus skeletą pagal paveikslėlyje pateiktą pavyzdį.

Iš popieriaus gali pamėginti iškirpti kaukolę ir priklijuoti galvos vietoje.

Tau puikia pavyko 😊



Likite sveiki 😊

