

Užsiėmimo su ikimokyklinio amžiaus vaikais pavyzdys

Alina Raminienė (alina.raminiene@gmail.com)

TEMA: Piratai

AMŽIUS: 5-7 metai

APLINKA IR NAUDOJAMA ĮRANGA: muzikinis instrumentas paskelbti užsiėmimo pradžią ir pabaigą; muzika (jūros ošimas) savanos daliai; sportiniai kilimėliai; origami laiveliai (kiekvienam, kad liktų dovanai išsinešimui); koretelės su paveikslėliais šarado žaidimui (pvz., tikra kėdės ar voro nuotrauka).

INTRO: (5-10 min.) Sėdime sukryžiaavę kojas, tiesiomis nugarytėmis. Veidas ramus ir atsipalaidavęs su švelnia šypsena.

Suglausti delnai prie krūtinės, triname delnais intensyviu tempu, kad įkaistų. Tada su įkvėpimu uždengiame *akis* (kad dar geriau matytume, ypač dabar visus draugus ir mokytoją darančią mankštą), po to iškvėpiame; darkart patrynę uždengiame *ausis* (kad gerai girdėtume)/ *galvą* (kad būtų lengviau susikaupti ir susikoncentruoti) / *širdį* (kad lengviau galėtume dalintis ir priimti meilę bei dar labiau gerbtume vieni kitus). O iškvėpdami tarsi atsidūstame „hmmmm“ (garsas primena „om“, tačiau neverčia vaikų jaustis neįprastai ir juoktis tariant „Om“).

Prisimename praėjusių pamoką, o tada... Kas yra piratai? Kaip jie atrodo? Be kokio paukščio neįsivaizduojamas piratas? Kokia transporto priemone jie keliauja?

Piratai - plėšikai, puolantys laivus jūrose ir taikinius, esančius krante, siekiant užgrobti krovinį, užsiimantys piratavimu.

KVĖPAVIMAS (PRANAYAMA): (2-3 min.) Kvėpavimas mums labai svarbus, jis suteikia jėgų / galios, kaip degalai suteikia mašinai. Kuomet mes nekvėpuojame tinkamai, mūsų kūnai, raumenys, organai, negali tinkamai funkcionuoti. Mūsų užsiėmimai mums primena apie kvėpavimą ir kaip tinkamai tai daryti, su tikslu, jog jaustumėmės geriau. Įkvėpiame tai, ko mūsų kūnui reikia (deguonį). Mes iškvėpiame tai, ko mūsų kūnui nereikia (dvideginį).

Piratų kvėpavimas: gilus įkvėpimas per nosį, o iškvėpimo metu leidžiams „ARRRH“ garsas * 5 k.

SAULĖS ŠOKIS: (2-4 min.) *Piratams labai patinka dainos!!!*

Pasistiebęs aš žvaigždę pasiekti galiu, (*stiebiams siekdami rankomis kuo aukščiau*) ARRRH
Pasilenkęs aš laivui šnabždu, koks dėkingas esu. (*kojų pirštus siekiame rankų pirštais*) ARRRH
Įsikibęs į stiebą jaučiuos dar žvaliau: (*medžio poza* su viena ranka ant liemens, o kita laikome įsivaizduojamą stiebą)

Noris šokt ir dainuot!!! (*mėnulio poza iš vienos ir kitos pusės plius suplojame kiekvienoje pusėje*)
ARRRH

Šokinėti iš džiaugsmo: viens du!!! (*varlės poza* *2 su šuoliukais)

Ar stovėti ramiai (*kalno poza*). ARRRH

Uostyt banknotus ar monetas skrynioje (*gyvatės poza*). ARRRH

Įkvėpiu 1: aš esu stiprus! ARRRH

Įkvėpiu 2: aš esu drąsus! ARRRH

Įkvėpiu 3: aš esu ryžtingas! ARRRH

Įkvėpiu 4: aš esu dainingas – la la la la la! ARRRH

Įkvėpiu 5: aš esu pasiruošęs užpulti laivus! ARRRH

Dėkoju Laivui (*žemyn žiūrinčio šuns poza*),

Dėkoju žvaigždėms (*žvaigždės poza*) ir Vėjams (*stovėdami siūbuojame į šalis*)

Kad aš esu su savo įgula šitam laive (*kalno poza su rankomis prie širdies plius treptelime koja*)!
ARRRH

POZOS / PRATIMAI: (7 min.) *Padainavę drauge pasimankština. Piratų ritualai / mankšta:* visi vaikšto vorele paskui vedantį ir atlieka veiksmus: eina ant pirštų galiukų, eina ant kulnų, žingsniuoja, eina atbula, eina atsitūpus (ančiukų eiseną), bėga aukštai keliant kojas. Po mankštos visi susėdę stebi pakitusią kūno temperatūrą, sparčiau plakančią širdį, sudažnęjusį kvėpavimą.

POZOS / ISTORIJA: (10 min.) Piratų kapitonas sukviečia visus piratus į laivo denio vidurį (*laivo poza*), liepia išskleisti bures (*laivo poza viena ranka viršun*). Kažkoks garsas už denio, pasilenkiame pažiūrėti, ogi ten būrys žuvų paskui plaukia (*žuvies poza*). Atsistojame, reikia užlipti aukščiau pasidairyti (lipimo kopėčiomis judesys), išsitraukiame žiūronus (*sujungti smiliai su nykščiais*), žvelgiame pro juos į horizontą... oho, kaip įspūdingai atrodo vandenynas, saulėtekis, delfinai šokinėja... A? Kas ten? Matome kitą laivą? Ten dar vienas piratų laivas (*piratas* – stovime ant vienos kojos, vienos rankos smilius užlenktas, ten pirato kablys, užmerkiame vieną akį, o su kita ranka mostelime sušukdami ARRH!). Jų laivas didesnis, ir ten daugiau įgulos narių, mums tikriausiai protingiausia būtų pasišalinti iš šito laivo.

Nuo denio nutiesta lenta, reikia ja praeiti (einame pėda už pėdos, nesvyruodami, rankos į šonus), o priėję lentos galą, keliame abi rankas aukštyn ir neriname žemyn į vandenyną. Pliakšt!!! Vandenyje mus pasitinka draugiškas banginis, kuris, panašus, nori mums pagelbėti pasiekti krantą (*skėrio poza / Salabhasana*), jis mus nuneša į lobių salą! Jeeee! Nulipę nuo banginio skubame visi jam padėkoti! Ačiū!

Tada pasigendame savo papūgos. Kurgi ji? Štai, ji tupi ant peties! (papūga: klaupiamės ant kelių, kojų pištai užlenkti remaisi į grindis, sėdime ant kulnų, rankų mostai nuo kelių tarpo per šonus į viršų, kylame nu kulnų) Papūga rėkia: „Drebančios dešrelės, drebančios dešrelės!“ * 3 k.

Laikas keliauti ieškoti lobia. Pirmiausia, teks užkopi į aukštą kalną (*gilūs įtupstai* į priekį, su kojos grąžinimu atgal, abi kojos). Užlipę randame siaurą olą (*žemyn žiūrinčio šuns poza*), teks praropoti (*gyvatės poza* su pečių sukamaisiais judesiais), mes viduje, tik čia taip tamsu ir drėgna, klampu. Teks praeiti ant pirštų galiukų (*žingsniuojame ant pirštų galiukų* su „ššš“ garsu prie lūpų vis kitu smiliumi su kiekvienu žingsniu). Kas tai? Ah, tai tik mažytė pelytė (*pelės poza*). Spėjome jau išsigąsti. Žingsniuojame toliau... Kas tai? Ah, tai tik lieknutis voruukas (*voro poza*). Ir štai, pagaliau skryn timerka pilna turtų (*drugelio poza*, tik galva lenkiama žemyn iki kulnų). Pasiimsime skryn timerką ir parsigabensime į savo gimtą miestą bei pasidalinsime su visais, kam trūksta. Gi mes geri piratai. Žinome, kaip svarbu yra dalintis. Anie piratai, tikrai ne tokie, jie piktesni ir ne tokie draugiški.

Imame savo skryn timerką (*rankos tiesios priešais, imame įsivaizduojamą skryn timerką* ir stojame keldami aukštyn virš galvų). Mat radome kitą išėjimą, platesnį, bėgame lauk (*stovėdami iškeltomis rankomis bėgame vietoje*): „Bėgame, bėgame, bėgame, bėgame!“ O išlindę iš olos randame skraidanti kilimą (*vis dar laikome skryn timerką aukštai, sėdame* plačiai pražergtomis kojomis,

nuleidžiame tarp kojų skrynią, tada ir rankos plačiai), kylame su kilimu aukštyn ligi debesų (judame sukamuoju judesiu ties klubais). Ir štai, mes jau savo mieste...

ŽAIDIMAS: (15 min.) (*vyresnėliams*) **Šaradas:** po ilgos kelionės piratai susirenka pažaisti; kiekvienas nematydamas traukia kortelę su paveikslėliu ir rodo judesiu, ką ištraukęs be žodžių, kiti spėlioja, kas buvo pavaizduota paveikslėlyje.

UŽDARYMAS / PARTNERIŲ POZOS: (3 min.) *Dviguba valtės poza* (vaikai susiradę porą sėdasi vienas priešais kitą ir remiasi pėdomis, susikimba rankomis, taip darydami valtės pozą). Pilna jūra didelių laivų. Piratų būriai vyksta užimti salų ir kitų valstybių.

SAVASANA: (5min.) gula visi ant grindų, ant pilvo uždedamas origamio laivelis, mūsų pilvo judesys kvėpavimo metu primena jūrą. Turime kvėpuoti ramiai, kad išsaugoti laivelį tiesiai.

Prisimename, kokie drąsūs buvome palikdami savo laivą, kad netektų susidurti su piktaisiais piratais ir plaukdamis su banginiu, liūsdami į tamsią ir siaurą olą. Ir kokie mes dosnūs ir draugiški pasidalindami savo turtais su kitais, kuries iš tiesų reikia kur kas labiau. Mėgaujamės lėtu kvėpavimu. Ramybe.

Po kelių akimirų ramaus kvėpavimo darome 3 bendrus įkvėpimus / iškvėpimus per nosį, akcentuojant, kad įkvėpiame vėsesnį orą, o iškvėpiame šiltenį. Įkvėpiame ramybę, meilę, saugumą, tai, ka mus džiugina, šviesą, o iškvėpiame liūdesį, nerimą, pyktį, tamsą... imame laivelį į rankas ir atsisėdame svirdami per šoną.

Atsisėdę sukryžiuotom kojom, suglaudę delną į delną ties širdies sritimi, vienas po kito dalijamės žinute, kiti bendrai pakartodami (pvz., būkime laimingi/ drąsūs/ stiprūs/ draugiški/ mandagūs/ nuoširdūs/ sveiki). Finale dovanojame vieni kitiems šypsenas, nusilenkiame vieni kitiems su žodžiu **NAMASTE**.

NAMASTE – stebuklingas žodis sanskritų kalba, reiškiantis, kad aš gerbiu tokias vertybes, kaip meilė, šviesa, grožis, tiesa ir gėris, kurias matau tiek tavvyje, tiek savyje. Priimkime, supraskime ir atjauskime vienas kitą. Mūsų širdyse yra švieselė, kai mes nusilenkiame kitam, nusilenkiame jo širdies švieselei. Trumpai: tai yra būdas pripažinti ir gerbti vienas kitą, tai tarsi *dėkoju* ir *gerbiu tave tokį(-ią), koks(-ia) tu esi*.