

Specialioji Olimpiada

JAUNIEJI ATLETAI

Gidas tēvams ir globējams



**Special
Olympics**
Jaunieji Atletai



SVEIKI ATVYKĘ Į SPECIALIOSIOS OLIMPIADOS PROGRAMĄ „JAUNIEJI ATLETAI”

Dalinkitės su savo vaiku sporto teikiamu džiaugsmu! Jaunieji Atletai yra sporto ir žaidimų programa 2-7 metų vaikams su intelekto sutrikimais (IS) ir be jų. Jaunųjų Atletų veiklos smagia ir lengvai perprantama forma palengvina Jūsų vaiko mokymosi ir pažinimo procesus.

KODĖL JAUNIEJI ATLETAI?

- Lavina judesių valdymo gebėjimus.
- Ruošia vaikus sportinei veiklai ir mokyklai.
- Prisideda prie socialinių ir emocijų valdymo įgūdžių tobulinimo.
- Lavina kasdieniam gyvenimui naudingus fizinio aktyvumo bei sveikos gyvensenos įgūdžius.

ŠIAME GIDE:

Kaip žaisti namuose...(psl.3)

Patarimai Jaunųjų Atletų aktyvumui skatinti...(psl. 4)

Kaip formuoti sveikos gyvensenos įpročius per sveikus žaidimus...(psl. 6)

Kas toliau?... (psl.6)



KAIP ŽAISTI NAMUOSE

Veiklas, kurias Jūsų vaikas mokosi mokykloje, atliepia ir Jaunųjų Atletų Gidė numatytos veiklos. Praktikuodami šias veiklas namuose padedate lavinti vaikų gebėjimus. Šios veiklos yra pakankamai smagios ir lengvai įvykdomos namų sąlygomis.

KAIP PRADĖTI

- Paklauskite vaiko mokytojo ar trenerio, kokias veiklas jie praktikuoja mokykloje?
- Skirkite laiko porą kartų per savaitę po 20-30 minučių namų praktikai, taip pasiekiant, kad vaikas praktikuotųsi min. 3 kartus per savaitę.
- Pasirinkite 2-3 veiklas vienam užsiėmimui.

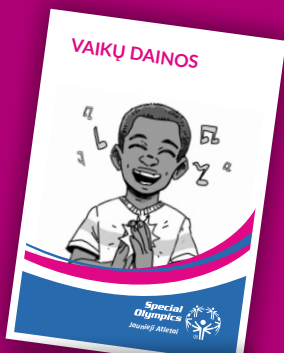
KAIP ŽAISTI

- Kiekvieną savaitę paklauskite vaiko mokytojo ar trenerio kokias veiklas praktikuotės.
- Veiklos turi vaiką džiuginti.
- Naudokite turimas namuose priemones: žaislus, tuščius vandens butelius, rankšluosčius.
- Parinkite veiklas, kurios tiktų esamai aplinkai bei atlieptų žaidėjų skaičių.
- Jeigu žaidžiate uždaroje patalpoje, žaidimams parinkite saugią ir patogią erdvę.
- Jeigu žaidžiate lauke, žaiskite apribotoje erdvėje. Kūgiais ar žymekliais pažymėkite žaidimų aikštelės ribas.
- Švęskite pasiekimus. Sakykite tokius pagyrimus, kaip „Tu tai atlikai puikiai!“ arba „aš tavimi didžiuojuosi...“
- Patirkite džiaugsmą!

Jaunieji Atletai nepatiria pralaimėjimų, nuolat išbandykite naujoves ir žaiskite dažnai. Kartojimas yra pagrindas gebėjimų vystymuisi: kuo dažniau žaidžiate, tuo vaikas tampa labiau pasitikinčiu savimi.

PATARIMAI JAUNŪJŲ ATLETŲ VEIKLOMS

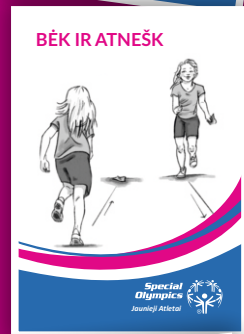
Jaunųjų Atletų veiklos, aprašytos Veiklų Gidė ir Jaunųjų Atletų veiklų kortelėse, apima 8 bazinių gebėjimų sritis. Norėdami vystyti konkretų gebėjimą, pasirinkite kelias skirtingas veiklas iš atitinkamos gebėjimų srities. Kai Jūsų vaikas įgis daugiau pasitikėjimo, pereikite prie sunkesnių užduočių. Būkite kūrybingas, priderinant atitinkamą veiklą prie vaiko poreikių. Žaiskite žaidimus grupėse ir su šeimos nariais, taip mokydami vaikus komandinio žaidimo ir prisitaikymo.



GEBĖJIMŲ SRITYS

Baziniai gebėjimai moko sveikatos, geros fizinės būklės bei savęs ir aplinkos suvokimo ir priėmimo.

Parodykite žodžių reikšmes veiksmais, kad padėtumėte vaikui susivokti ir padaryti sąsajas.



Ėjimo ir bėgimo veiklos padeda vaikams pažinti ir įsitraukti į žaidimus bei mokymąsi.

Padrąsinkite savo vaiką žiūrėti kur eina bei stebėti, kad klubai bei pėdos būtų nukreiptos tiesiai ėjimo kryptimi, taip lavinsite balanso ir koordinacijos įgūdžius.



Balanso lavinimo ir šokinėjimo veiklos padeda vaikams lipti laiptais, vaikščioti ant nelygaus paviršiaus (kaip žolė, ar smėlis) ir pasiruošti šokinėjimams ir šuoliams.

Liepkite vaikui žiūrėti į nejudantį objektą (jus, paveikslėlį ar žaislą) taip lavinsite jo balanso įgūdžius.

RIDENIMAS IR IRIDENIMAS



Special Olympics
Jaunųjų Atletai

Kamuolio sustabdymas su koja bei jo pagavimas rankomis lavina akių ir rankų judesių koordinaciją. **Parinkite vaikui patogų kamuolį stabdyti jį koja bei pagauti rankomis. Kai vaikas įgis daugiau pasitikėjimo naudokite mažesnius kamuolius.**

TRAUKINIO TUNELIS



Special Olympics
Jaunųjų Atletai

Kamuolio mėtymas (sugavimas ir metimas) reikalauja vaiko jėgos, lankstumo, balanso ir koordinacijos įgūdžių lavinimo. **Padėkite vaikui praktikuotis jam ištiesiant koja, priešingą metimo rankai, į priekį.**

TAIKLUMO PRATIMAS



Special Olympics
Jaunųjų Atletai

Objekto mušimas ranka ar kitu objektu lavina rankos ir akių judesių koordinaciją. **Pradėkite nuo didelių kamuolių ir nejudančių objektų, į kuriuos smūgiuoti lengviau nei į mažus ir judančius.**

PINBALL



Special Olympics
Jaunųjų Atletai

Spyris padeda lavinti kojos ir akių judesių koordinaciją bei balansavimą. **Padėkite vaikui praktikuotis nukreipiant žvilgsnį į kamuolį prieš spyrį ir į tikslą spyrio metu.**

KAMUOLIO VARYMAS



Special Olympics
Jaunųjų Atletai

Padarius pažangą sportiniuose įgūdžiuose, derinkite sudėtingesnius judesius su sudėtingesnėmis veiklomis. **Skirtingi gebėjimai lavinami skirtingose sportinėse veiklose, tokiose kaip futbolas ar minkštojo kamuolio žaidimai. Jeigu jūsų vaikui reikia daugiau įdirbio tam tikroje gebėjimų srityje, atitinkamų pratimų pakartojimas padeda pasiruošti sportinėms veikloms.**

UGDYKITE SVEIKUS ĮPROČIUS PER SVEIKUS ŽAIDIMUS

JŪS GALITE PADĖTI VAIKUI UGDYTI SVEIKUS ĮPROČIUS:

- Rodant pavyzdį kaip būti aktyviu ir sveikai maitintis
- Aktyviai užsiimant su savo vaiku: pasivaikščiojant, šokant ar žaidžiant žaidimus kartu su visa šeima
- Kasdien skiriant laiko žaidimams
- Užsiimant Jaunųjų Atletų veiklomis vietoj televizoriaus žiūrėjimo
- Žaidimų metu kalbant apie sveiką maistą ir naudingas sveikatai fizinio aktyvumo veiklas
- Skatinant vaiką pačiam pasirinkti sveikus užkandžius ir maistą
- Po žaidimų pasistiprinant vaisiais ar daržovėmis, vietoj saldžių užkandžių
- Duodant vaikui atsigerti vandens ar pieno, vietoj sulčių ar gazuotų gėrimų
- Vaiką skatinant prailgintu žaidimų laiku ar padovanojant lipduką vietoj saldainių ar nesveikų užkandžių
- Dainuoti atliekant sveikų įgūdžių veiklas, tokias kai rankų plovimas ar dantų valymas
- Pildant plakatą pakabintą namuose ar žaidimų aikštelėje, kuriame kiekvieną dieną primenamas Sveiko žaidimo kelias.

Jaunųjų Atletų veiklų gide raskite daugiau būdų padėsiančių pakreipti įvairius žaidimus sveikų įpročių ugdymui

KAS TOLIAU?

Kartu su vaiku nuolat bandykite sveikus žaidimus ir sportą! Specialioji Olimpiada siūlo daugiau kaip 30 individualaus pobūdžio ir grupinių žaidimų 8 metų ir vyresniems vaikams su ir be raidos sutrikimų. Specialioji Olimpiada gali padėti Jūsų vaikui tobulėti nuo Jaunųjų Atletų programoje numatytų veiklų iki sporto rungčių.

Šeimyninės Pagalbos programa skatina šeimos narius tapti lyderiais, treneriais ar savanoriais. Specialioji Olimpiada taip pat turi sveikatos, sveikos gyvensenos ir gerovės programų, įtraukiančių sveikatos patikrinimus ir visos bendruomenės sveikatinimo programas.

Daugiau informacijos gaukite susisiekus su vietine Special Olympics arba aplankius puslapį: **SpecialOlympics.org/Getinvolve**