**Grupinės profilaktinės judesio korekcijos pratybos**

        Judėjimas yra natūralus, prigimtinis vaiko poreikis. Tinkamas fizinis vaiko aktyvumas, pritaikytas jo amžiui ir individualiems ypatumams, derinyje su tinkamu dienos rėžimu bei mityba, yra vienas pagrindinių gerą sveikatą ir augimą bei vystymąsi nulemiančių aspektų.

        Šiaulių lopšelio-darželio „Drugelis“ lopšelio grupių vaikams 2 kartus, o 3-5 metų amžiaus vaikams tris kartus per savaitę organizuojamos grupinės profilaktinės judesio korekcijos pratybos į kurias integruojami jogos elementai.

        Joga fiziškai stiprina kūną, didina lankstumą, leidžia vaikui valdyti ir pažinti savo kūną, lavina koordinaciją. Joga veikia ir emociškai. Pratybų metu vaikai mokosi pažinti save, nusiraminti. Tai daroma žaidžiant, pasakojant smagias istorijas – vaikams užsiėmimas pateikiamas kaip smagus interaktyvus  nuotykis. Ugdytiniams pateikiamos jogos pozos  lengvos, pritaikytos vaikams. Be jogos pozų, vaikai mokomasi  ir kvėpavimo technikų. Nesudėtingi kvėpavimo pratimai stiprina kvėpavimo sistemą, gerina imunitetą, padeda vaikams  nusiraminti, gerina dėmesio koncentraciją.

        Judesio korekcijos pratybų metu sistemingai, nuosekliai puoselėjami sveikos ir saugios gyvensenos įpročiai ir įgūdžiai, sudaromos galimybės tenkinti judėjimo poreikį, lavinami natūralūs judesiai, ugdomos fizinės savybės.

        Žaidimas vaikų jogos metu naudojamas kaip geriausias mokymosi ir pažinimo metodas.

       Vaikams organizuojami žaidimai, įdomios sportinės užduotys. Šios veiklos, lydimos muzikinio fono, kuria puikią nuotaiką, teikia vaikams daug džiaugsmo ir pasitenkinimo fizine veikla.

**Šiaulių lopšelio-darželio „Drugelis“ grupinių profilaktinių judesio korekcijos pratybų tvarkaraštis 2019-2020 m. m.**

**Pirmadienis:**

10.00-10.30 – grupinės planinės profilaktinės judesio korekcijos pratybos „Boružėlių“ gr. vaikams.

15.15-15.45 – grupinės planinės profilaktinės judesio korekcijos pratybos „Drugelių“ gr. vaikams.

16.10-16.40 – grupinės planinės profilaktinės judesio korekcijos pratybos „Bitučių“ gr. vaikams.

16.40-17.00 – grupinės planinės profilaktinės judesio korekcijos pratybos „Žiogelių“ gr. vaikams.

**Trečiadienis:**

8.00-8.30 – grupinės planinės profilaktinės judesio korekcijos pratybos „Boružėlių“ gr. vaikams.

9.05- 9.30 – grupinės planinės profilaktinės judesio korekcijos pratybos „Skruzdėliukų“   gr. vaikams.

9.30-10.00  – grupinės planinės profilaktinės judesio korekcijos pratybos „Žiogelių“ gr. vaikams.

15.35-16.00 – grupinės planinės profilaktinės judesio korekcijos pratybos „Švelnukų“ gr. vaikams.

16.00-16.30 – grupinės planinės profilaktinės judesio korekcijos pratybos „Drugelių“ gr. vaikams.

16.30-17.00 – grupinės planinės profilaktinės judesio korekcijos pratybos „Bitučių“ gr. vaikams.

**Penktadienis:**

9.00- 9.30 – grupinės planinės profilaktinės judesio korekcijos pratybos „Skruzdėliukų“ gr. vaikams.

9.30-10.00 – grupinės planinės profilaktinės judesio korekcijos pratybos „Švelnukų“ gr. vaikams.

10.30-11.00 – grupinės planinės profilaktinės judesio korekcijos pratybos „Žiogelių“ gr. vaikams.

11.00-11.30 – grupinės planinės profilaktinės judesio korekcijos pratybos „Boružėlių“ gr. vaikams.

11.30-12.00 – grupinės planinės profilaktinės judesio korekcijos pratybos „Drugelių“ gr. vaikams.

16.00-16.30- grupinės planinės profilaktinės judesio korekcijos pratybos „Bitučių“ gr. vaikams.