

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „RŪTA“
SPECIALIOSIOS PASKIRTIES GRUPĖ „VARPELIAI“
TRUMPALAIKIS GRUPĖS PROJEKTAS
„KVĖPAVIMO GALIA“

TRUKMĖ: 2025 m. balandžio mėn.

TIKSLAS: Per patyriminę – kūrybinę veiklą vaikas atras kvėpavimo galią.

UŽDAVINIAI:

1. Atras aplinkos kvapų įvairovę.
2. Mokysis kalbinio kvėpavimo per žaidybinius pratimus.
3. Patirs, kad kvėpavimas padeda atsipalaiduoti.
4. Patirs teigiamų emocijų atradęs kvėpavimo galią kūrybinėje, žaidybinėje veikloje.

UGDYMO METODAI: palankios aplinkos kūrimas, ugdymas pavyzdžiu, žaidimas, situacinis spontaniškas ugdymas, individualizuotas ugdymas, kūrybinės dirbtuvės.

SIEKIAMYBĖS. VAIKAS:

- Gebės skirti 5 – 8 aplinkos kvapus.
- Gebės atlikti kalbinio kvėpavimo žaidybinius pratimus.
- Gebės atsipalaiduoti, atlikdamas kvėpavimo pratimus.
- Gebės kurti pūsdamas dažus, muilo burbulus.

TEORINIS PAGRINDAS

Kvėpavimo įtaka yra svarbi kalbos raiškai. Be kvėpavimo, oro mes negalėtume išstarti nei vieno garso... Iškvėpimo metu susidaro balsas ir artikuluojami garsai. Nuo kvėpavimo priklauso ir balso kokybė: aiškumas, skambumas, tonas – nuo to kiek įkvėpsime, kiek iškvėpsime ir kaip paskirstysime kvėpavimo jėgą, norėdami išgauti tam tikrą garsą. Išlavintas kalbinis kvėpavimas padeda vaikui išmokti kalbėti ramiai, tolygiai, greičiau išmokti tarti garsus.

Mokslininkai nustatė, kad mūsų civilizuotame pasaulyje taisyklingai kvėpuoja tik kūdikiai. Kai jie kvėpuoja – kilnojasi pilvukai. Augdami vaikai patiria stresų, įvairių baimių, todėl jų kvėpavimas

greitėja, tampa negilus. Stebimi atvejai, kai vaikai kalba ne iškvėpdami, o įkvėpdami. Dėl to nukenčia balso kokybė: aiškumas, skambumas.

Kalbinis kvėpavimas skiriasi nuo įprastinio fiziologinio, kurio metu įkvėpimas ir iškvėpimas trunka vienodai. Kalbant įkvėpimas turi būti trumpas ir gilus, o iškvėpimas daug ilgesnis. Taisyklingas kvėpavimas stiprina sveikatą: deguonies geriau prisotintas kraujas išnešioja jį po visą organizmą, gerėja įvairių organų, taip pat ir smegenų, veikla. Toks kvėpavimas dar vadinamas diafragminiu. Tai kvėpavimas pilvu, kai iškvėpimas yra ilgesnis už įkvėpimą. Pirma taisyklingo, pilno kvėpavimo sąlyga – kvėpavimas per nosį. Kalbos aiškumas, sklandumas priklauso nuo to, kiek vaikas įkvėps, kiek iškvėps ir kaip paskirstys kvėpavimo jėgą.

Rekomenduojamos kalbinio kvėpavimo veiklos:

- Pūsti muilo burbulus;
- Žaisti „Kvapų terapiją“ uodžiant įvairius kvapus;
- Plukdyti popierinius lavelius juos pučiant;
- Žaisti „Mini futboliuką“ stalo teniso kamuoliuką pučiant į duobutę;
- Nupūsti nuo aukštų paviršių lengvus daiktus;
- Pūsti balionus;
- Sukelti „pūgą“ stiklainyje per šiaudelį pučiant dirbtinį sniegą;
- „Užvirinti“ vandenį puodelyje pučiant orą per šiaudelį, kad burbuliuotų;
- Pučiant ore išlaikyti plunksną, kad kuo ilgiau nenusileistų ant žemės;
- Suorganizuoti vatos gumuliukų lenktynes „Kas greičiau nupūs“;
- Kurti menines kompozicijas su dažais, pučiant juos su šiaudeliu ant popieriaus lapo ar stiklo;
- Su suaugusiųjų priežiūra užpūsti kuo daugiau gimtadienio žvakučių;
- Teisėjauti rungtynėse pučiant švilpuką;
- Pauostyti kuo daugiau gėlių;
- Pasidaryti kuo daugiau putų vonioje pučiant su šiaudeliu muiliną vandenį;
- Aušinti sriubytę ar arbatą lėtai pučiant;
- Sušildyti rankes kvepiant šiltą orą į delnus;
- Groti dūdele ar lūpine armonikėle;
- Pūsti į vėliavėlę, kad ji plazdėtų ar vėjo malūnėlį, kad jis suktyši;

Svarbiausia pūsti saikingai ir atsakingai, kad galvelė neapsisuktų!

PROJEKTO EIGA IR UGDYTOS KOMPETENCIJOS

- **Komunikavimo kompetencija.** Vaikas aktyviai dalyvavo pokalbiuose apie kvėpavimą ir pojūčius, įvardijo uostytus kvapus, savo jausmus ir patirtis. Dalyvaudamas kvėpavimo ir kalbinio kvėpavimo žaidimuose, lavino rišlią kalbą, garsų tarimą, mokėsi klausytis ir išgirsti kitus, reikšti mintis žodžiu ir neverbalinėmis priemonėmis.
- **Kūrybiškumo kompetencija.** Vaikas kūrybiškai naudojo kvėpavimą kaip raiškos priemonę, pūtė dažus, kūrė savitus piešinius, eksperimentavo su spalvomis ir formomis. Veiklose drąsiai išbandė naujus būdus, reiškė savo idėjas, patyrė kūrybos džiaugsmą, ugdė vaizduotę ir saviraišką.
- **Pažinimo kompetencija.** Tyrinėdamas kvapus ir stebėdamas kvėpavimą, vaikas gilino žinias apie savo kūną, pojūčius ir aplinką. Jis mokėsi atpažinti, lyginti, grupuoti kvapus, suprato kvėpavimo svarbą žmogaus savijautai, ugdė smalsumą, tyrinėjimo ir problemų sprendimo gebėjimus.
- **Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija.** Vaikas dalyvavo bendrose veiklose, mokėsi laukti savo eilės, bendradarbiauti, gerbti kitų patirtis. Atlikdamas kvėpavimo ir atsipalaidavimo pratimus, mokėsi atpažinti ir valdyti emocijas, nusiraminti, suvokė kvėpavimo svarbą gerai savijautai ir sveikai gyvensenai.
- **Skaitmeninė kompetencija.** Vaikas, padedamas pedagogo, naudojo skaitmeninėmis priemonėmis (pvz., klausėsi ramios muzikos, stebėjo vaizdinę medžiagą apie kvėpavimą), mokėsi laikytis saugaus ir tikslingo technologijų naudojimo taisyklių. Skaitmenines priemones jis suvokė kaip pagalbines priemones mokymuisi, atsipalaidavimui ir kūrybai.

IŠVADOS:

- Vaikai per asmeninę patirtį atrado, kad kvėpavimas gali būti įdomus, žaismingas ir kūrybiškas, o ne tik savaiminis veiksmas.
- Uostydami ir tyrinėdami aplinkos kvapus, vaikai praplėtė jutiminę patirtį, mokėsi skirti, atpažinti ir įvardyti skirtingus kvapus.
- Atlikdami žaidybinius kalbinio kvėpavimo pratimus, vaikai stiprino kvėpavimo kontrolę, mokėsi ilgesnio ir sąmoningo iškvėpimo, lavino kalbinius gebėjimus.

- Kvėpavimo ir atsipalaidavimo pratimai padėjo vaikams patirti ramybės būseną, nusiraminti, geriau pajusti savo kūną ir emocijas.
- Kūrybinė veikla (pūtimas dažais, muilo burbulų pūtimas) suteikė vaikams teigiamų emocijų, sėkmės pojūtį ir saviraiškos džiaugsmą, stiprino pasitikėjimą savimi.
- Projektinės veiklos metu vaikai patyrė, kad kvėpavimas gali padėti nusiraminti, susikaupti ir kurti, todėl šią patirtį galės taikyti ir kasdienėse situacijose.

ŠALTINIAI:

1. Garšvienė A., Ivoškuvienė R. (1993). Šiauliai.
2. Denikytė S. (2018). *Taisyklingo kalbinio kvėpavimo formavimas žaidžiant*. Prieiga internetu: <https://www.ikimokyklinis.lt/index.php/straipsniai/dalijames-patirtimi/taisyklingo-kvepavimo-igudziu-formavimas-zaidziant/25477>
3. Repšienė J. (2021). *Kaip lavinti kalbinį kvėpavimą?* Prieiga internetu: <https://www.logopedinis.lt/patarimai/kaip-lavinti-kalbini-kvepavima>

Parengė priešmokyklinio ugdymo mokytojos:

Danguolė Repčienė

Rasa Rastėnienė

