

ŠOKIS SĖDINT KĖDĖJE

Aprašymas

Šis "šokis sėdint kėdėje" užsiėmimas skirtas senjorams mėgautis fiziniu aktyvumu sėdint. Jį galima atlikti individualiai, žiūrint vaizdo įrašą, arba grupėje, kai vedantysis žingsnis po žingsnio supažindina su judesiais. Šis užsiėmimas skatina įsitraukimą, fizinį aktyvumą ir smagų laiką saugiu ir visiems patogiu būdu.

Mokymosi tikslai



- Paskatinti kognityvinį aktyvumą įsimenant ir atkartojant tam tikrus judesius.
- Lavinti koordinaciją, lankstumą ir smulkiąją motoriką.
- Stiprinti ir emocinę gerovę ir pasitenkinimo jausmą.
- Suteikti galimybę bendrauti (atliekant užsiėmimą grupėje).



Trukmė

--

Aplinka

Individualus arba grupinis užsiėmimas

Priemonės

- Tvirtos kėdės be porankių, išdėstytos ratu arba puslankiu.
- Individualiam užsiėmimui: Įrenginys su interneto prieiga (kompiuteris, planšetinis kompiuteris arba televizorius) vaizdo įrašams žiūrėti.
- Užsiėmimui grupėje: muzikos grotuvas.
- Pasirinktinai: lengvi pagalbiniai daiktai, pavyzdžiui, šalikai ar maži kamuoliukai, skatinantys aktyviau įsitraukti.

Numatomi rezultatai

- Aktyvus įsitraukimas gerina pažintines funkcijas ir fizinę formą.
- Daugiau pasitikėjimo savimi atliekant nurodytus judesius ir mokantis naujų.
- Pagerėjusi nuotaika ir sumažėjęs izoliacijos jausmas.
- Galimybė užmegzti socialinius ryšius bendraujant grupėje.

Šaltinis

Wisamar
(Vaizdo įrašai: YouTube)

Instrukcijos

Individualus užsiėmimas:

- Pasirinkite jums patinkantį šokio sėdint kėdėje vaizdo įrašą. Toliau pateikti du pavyzdžiai:
[Line Dance](#) (14 min) [Chair Dance Fitness](#) (8:50 min)
- Susiraskite patogią, tvirtą kėdę tokioje aplinkoje, kurioje būtų pakankamai vietos ištiesti rankas ir kojas. Pastatykite planšetinį kompiuterį, nešiojamąjį kompiuterį ar televizorių taip, kad galėtumėte jį lengvai matyti.
- Atsisėskite tiesiai, pėdas atremkite į grindis. Atpalaiduokite pečius ir giliai įkvėpkite, kad nusiramintumėte.
- Paspauskite „groti“ ir pabandykite atkartoti demonstruojamus judesius. Nesijaudinkite jei kiekvienas judesys nėra tobulas – tiesiog stenkitės judėti taip, kaip jums patinka.
- Jei kuris nors judesys jums per sunkus, supaprastinkite jį arba padarykite trumpą pertraukėlę.
- Mėgaukitės muzika ir judėjimu – pajuskite ritmą :)

Užsiėmimas grupėje:

- Susodinkite dalyvius taip, kad sėdėdami jie visi gerai matytų vedėją.
- Pradėkite nuo lengvų judesių, skirtų apšilimui ir lankstumui.
- Suskirstykite pratimą į mažesnes dalis ir kiekvieną judesį demonstruokite lėtai, žingsnis po žingsnio.
- Padėkite dalyviams kartu atlikti kiekvieną judesį, prireikus pakartokite. Skatinkite dalyvius kuo labiau įsitraukti. Svarbiausia ne siekti tobulumo, o smagiai praleisti laiką.
- Kai visi jausis pasirengę, judesius sujunkite į pilną programą ir atlikite kartu, pasirinktinai skambant foninei muzikai.
- Nepamirškite sau pasiploti.
- Pabaigoje atlikite lengvus tempimo ar atsipalaidavimo pratimus.

Praktiniai patarimai

- Parinkdami judesių tempą ir sudėtingumą atsižvelkite į grupės narių galimybes.
- Aiškiai ir paprastai, žodžiu apibūdinkite judesius ir juos pademonstruokite.
- Paraginkite dalyvius prireikus pritaikyti judesius taip, kad jiems būtų patogiau ir saugiau.
- Norint labiau įtraukti dalyvius, verta pamąstyti apie gerai žinomą ir nuotaikingą muziką.
- Nedideli, nesunkiai panaudojami daiktai gali padaryti užsiėmimą dinamiškesnį:
 - Šalikai arba kaspiniai, kuriais galima plazdenti pagal muziką.
 - Maži kamuoliukai, kuriais galima imituoti mėtymo ar paspaudimo judesius šokio metu.
 - Garso kūrimo priemonės, pavyzdžiui, lengvi tamburiniai ar marakasai, kaip ritminis elementas.