SPRAOI sa BHAILE

Sosanna gluaiseachta

Is sosanna gearra fisiciúla iad a d'fhéadfadh a bheith mar chuid de ghnáthlá an pháiste. Is píosa spraoi iad agus tacaíonn siad le páistí gluaiseachtaí a dhéanamh, ardaíonn siad leibhéal fuinnimh, bíonn sos i lár an lae dá bharr agus cuidíonn siad le páistí lena mothúcháin agus a bheith níos folláine. Is féidir sosanna gluaiseachta a dhéanamh laistigh agus lasmuigh araon agus is féidir le daoine fásta iad a dhéanamh chomh maith. Is bealach iontach é sos a thógáil go háirithe nuair a bhíonn daoine i mbun oibre ar líne agus ardú croí a thabhairt do gach duine cibé cén aois iad.

Sosanna gluaiseachta gur féidir leat a dhéanamh le do pháiste:

I measc na ngluaiseachtaí tá an léim réaltchruthach, teagmháil a dhéanamh leis na barraicíní, bogshodar, brú ón mballa nó a bheith i do sheasamh ar chos amháin. Is féidir triail a bhaint astu ag amanna éagsúla.

Cuir ceol ar siúl agus bí ag damhsa leis.

Bain triail as an gcluiche 'Deir Síomón' cluiche a bhíonn ról ag duine amháin mar Shíomóin agus é/í ag tabhairt treoracha do dhaoine eile gluaiseachtaí a dhéanamh. Is féidir leis an tuismitheoir ag am amháin agus an páiste ag am eile seal ról Shíomóin a dhéanamh. Caithfidh daoine a bheith ag smaoineamh agus freagra a thabhairt go tapaidh, cuireann sé le scileanna éisteachta agus scileanna le haghaidh cinntí a dhéanamh.

Is féidir ceol is ansa don pháiste a chasadh le hiad a spreagadh chun damhsa nó chun bogadh. Tá roinnt samplaí ann d'amhráin a spreagann gluaiseachtaí ina measc, 'Ceann, gualainn, glúin is cos', 'rothaí an bhus', 'hócaí pócaí', 'is taephota mise'.

Is féidir triail a bhaint as roinnt gluaiseachtaí mhothúcháin ainmhithe chomh maith ina measc:

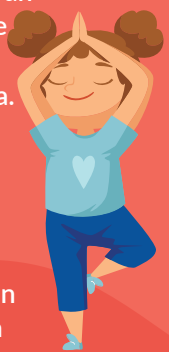
- Ag léim mar changarú – bí ag léim thall is abhus mar changarú
- Ag siúl mar bhéar – lámha agus cosa ar an urlár agus na cromáin ard san aer
- Ag greadadh na gcos mar dhineasár – ardaigh na glúine agus bí ag greadadh thart

Cad atá á fhoghlaim ag an bpáiste?

Bíonn tairbhe ann do pháistí le fáil ó ghluaiseachtaí fisiciúla rialta do ghníomhaíocht inchinne, do shuaimhneas agus do chaighdeán codlata. Cabhraíonn sé chomh maith le páistí díriú agus aird a thabhairt ar rudaí, rud a fhágann go mbíonn na scileanna acu a bheith sáite ina spraoi le linn an lae. Bíonn tairbhí sa bhreis ó ghluaiseachtaí fisiciúla rialta do chothromaíocht agus do sholúbthacht an pháiste. Cuireann imirt fhisiciúil le scileanna mínluaile agus oll-luaile an pháiste chomh maith.

Moltaí le haghaidh tuilleadh foghlama

Aimsigh gníomhaíocht fhisiciúil a thaitníonn leis an bpáiste agus déan é athuair. Is rud tábhachtach é an t-athchleachtadh mar chuid d'fhorbairt luath-óige na bpáistí agus tacaíonn sé do pháistí scileanna a fhoghlaim agus dul i mbun foghlama go ginearálta.



Bí cóisir dhamhsa agaibh sa bhaile agus bain triail as cluichí ar nós 'dealbha ceoil' is a leithéid.

Bain úsáid as an teicneolaíocht - tá roinnt físeáin idirghníomhacha a oireann do pháistí ó thaobh aclaíochta agus ióga de agus iad ar fáil ar líne. Bain úsáid as luaschártaí ina mbeidh treoracha leagtha amach maidir le sos gluaiseachta, mar shampla ar cheann amháin beidh cúig léim réaltchruthacha le déanamh, ar chárta eile beidh trí léim fhroig le déanamh.

An Roinn Leanaí, Comhionannais, Míchumais, Lánpháirtíochta agus Óige
Department of Children, Equality, Disability, Integration and Youth