

# KAIP SKATINTI IR IŠLAIKYTI FIZINĮ AKTYVUMĄ NAMIE?

## REKOMENDACIJOS TĖVAMS / GLOBĖJAMS

Šiuo neįprastu laikotarpiu labai svarbu būti fiziškai aktyviems. Reguliariai atliekami fiziniai pratimai mažina stresą ir gerina nuotaiką! Komandiškumas ir palaikymas gali padėti pasiekti dar geresnių rezultatų, tad siūlome susipažinti su rekomendacijomis.

### TIESIOS NUGAROS DIENA

Su vaiku ir kitais šeimos nariais susitarkite visą dieną būti tiesūs. Jei kuris užmato ką susikūpinus – tas asmuo turi padaryti 5 pritūpimus. Vaiką gali sudominti iššūkiai ir kompanijos palaikymas.

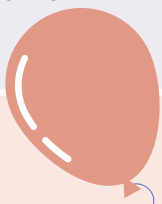
### PĖDUČIŲ DIENA

Namuose pavaikščiokite ant pirštų galiukų, ant kulnų, ant medinės šluotos (ar panašios formos), ant pagalvėlių, suglamžykite kojų pirštais rankšluostį ar atlikite savimasažą su mažu kamuoliuku. Daugiau informacijos mūsų „You Tube“ kanale – „Pėdų treniruotė“.



### BADMINTONO DIENA

Pripūskite balioną, pasiimkite iš virtuvės lopetėles arba šaukštus (vietoj rakečių) ir stenkitės kuo daugiau kartų atmušti artėjantį balioną. Stenkitės būti aktyvūs kartu su vaiku kasdien. Svarbu pažymėti, kad net šios pandemijos metu vaikai vis tiek turėtų stengtis ir laikytis rekomendacijų. 6–12 metų vaikas per dieną turėtų gauti bent 60 minučių vidutinio ar aukšto intensyvumo fizinio krūvio.

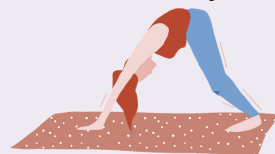


### VAIKO DIENA

Labai svarbu įsiklausyti ir į vaiko norus, jo mėgstamas veiklas. Paklauskite, kuo jis norėtų užsiimti, kuri jūsų pasiūlyta veikla jam patiko labiausiai. Leiskite vaikui organizuoti bendrą aktyvią šeimos fizinę veiklą.

### GIMNASTIKOS DIENA

Kartu atlikite tempimo pratimus. Būkite sumanūs, veiklas vaikui rinkite apgalvotai, pasyvius kompiuterinius žaidimus galite pakeisti į fizinių savybių lavinimą (lankstumas, vikrumas, pusiausvyra, koordinacija, jėga, ištvermė, greitumas).



### ŽAIDIMAI GAMTOJE

Bent vieną dieną per savaitę aktyvia veikla užsiimkite lauke tik su savo šeimos nariais. Pasiimkite kamuolį ir atlikite aktyvias užduotis. Lavinkite vaiko dėmesio, vikrumo ir koordinacijos įgūdžius. Pvz.: kamuolį metate į žemę, kad atsimuštų, o vaikas bando sugauti. Išmeskite kamuolį į viršų, apsisukite aplink save ir bandykite sugauti krentantį kamuolį.



### GYVŪNŲ DIENA

Kartu su vaiku vaizduokite, kaip gyvūnai juda ir vaikščioja. Mažinkite vaiko pasyvaus sėdėjimo prie ekranų trukmę. Šiuo metu prie jų praleidžiama ypač daug laiko.