

VS
VILNIUS SVEIKIAU



AKTYVI PERTRAUKA



“Surink savo vardą”

Žaidimo esmė – pagal vardo raides atliekami įvairūs fiziniai pratimai. Pvz: jeigu varde yra raidė A – tai mokinys gali užsiimti aerobikos pratimais, jei yra K raidė – krepšinis ir pan.

“Šokio ritmu”

Pertraukų metu paleidus muziką ir suradus saugias vietas – skatinti mokinius pajudėti šokio ritmu. Taip ne tik didinti fizinį aktyvumą, bet ir gerinti psichikos sveikatą.



Bendra mankšta

Vaikams fizinis aktyvumas yra svarbus, nes užtikrina sveiką augimą, vystymąsi, gerą savijautą, nervų sistemos veiklą, taip pat geresnius mokymosi rezultatus. PSO rekomenduoja vaikams bent 60 minučių vidutinio ir intensyvaus sporto kasdien.

UŽSIĖMIMAI AKTYVIOS PERTRAUKOS METU

Aktyvūs žaidimai

Pertraukų metu, skatinti mokinius užsiimti tokiais žaidimais, kaip: krepšinis, badmintonas ir pan.



Žaidimai mokyklos sporto aikštėje

Pertraukų metu pasinaudoti sporto aikštynu bei jame esančiais įrenginiais.



Panaudokite kitą inventorių

Pertraukų metu pasinaudoti mokykloje jau esančiu inventoriumi – šokdynės, kamuoliai ir pan.

