

## Kokia fizinio aktyvumo nauda?

Kai vaikas fiziškai aktyvus, kūnas gauna tai, ko jam reikia.

Reguliaraus fizinio aktyvumo nauda vaiko organizmui:

- Stiprūs kaulai;
- Sveikas svoris;
- Sumažėjusi II tipo diabeto vystymosi rizika;
- Geresnis miegas;
- Teigiamas požiūris į gyvenimą.



Fiziškai aktyvūs vaikai yra labiau motyvuoti, susikaupę, jiems geriau sekasi mokykloje. Fizinį įgūdžių valdymas prideda pasitikėjimo savimi bet kuriame amžiuje.

## Kas motyvuoja vaikus?

Reguliarus fizinis aktyvumas atneša daug naudos, tačiau kyla klausimas, kaip paskatinti vaikus sportuoti ir judėti? Pagrindiniai dalykai, į ką turėtumėte atkreipti dėmesį yra:

- Tinkamas fizinės veiklos parinkimas pagal amžių. Jei to nepadarysite, vaikui gali būti nuobodu, jis gali nusivilti ir nustoti domėtis fiziniu aktyvumu, sportu.
- Suteikite daugiau galimybių vaikams būti fiziškai aktyviems. Vaikams reikia tėvelių, kurie suteikia jiems įrankius judėti – užrašo į būrelį ar sportinę veiklą, vedasi į žaidimų aikštes važinėti riedučiais, skatina ir moko judėti bei lavinti bazinius judėjimo įgūdžius, kartu renkasi kitas aktyvias laiko praleidimo formas.
- Išskirtinis dėmesys smagumui. Vaikai nedarys to, kad jiems nepatinka, tad bet kokia fizinė veikla turi būti įtraukianti, įdomi, linksma. Atkreipkite dėmesį į vaiko savijautą po fizinės veiklos ir suprasite, ar jam buvo smagu.

Kai vaikams patinka veikla, jie nori tai daryti vėl ir vėl. Fizinį įgūdžių mokymasis ar tobulinimas (nesvarbu plaukimo ar važiavimo dviračiu ar kt.) gerina vaikų sugebėjimus ir jie jaučiasi pasiekiantys rezultatų. Ypatingai tada, kai jų pastangos būna pastebimos, įvertinamos bei giriamos. Tokie geri jausmai dažnai motyvuoja vaikus tęsti fizinę veiklą ir netgi išbandyti kažką naujo.

## Kuo užsiimti?

Siūlome keletą idėjų, kaip kartu su šeima galite būti fiziškai aktyvūs ir smagiai leisti laiką drauge:

- Keliaukite ieškoti lobių! Puikus būdas ne tik išlikti fiziškai aktyviems, tačiau ir mokyti vaikus pasitikėjimo, komandinio darbo bei problemų sprendimo. Kartu keliaukite į parką ir suruoškite tikrą ekspediciją, naudokite žemėlapius, įvairius taškus, kur galite iš anksto palikti užuominų. Galite pradėti mažais žingsneliais ir kas savaitgalį tobulinti šeimos navigatorių įgūdžius. Šiandien gausu ir mobilių programėlių, kurios siūlo ieškoti jau paslėptų lobių!
- Susiplanuokite 10 minučių treniruotes! Darykite pertrauką po 5min, nes vaikų kūnai sutverti judėti ir ilsėtis, judėti ir ilsėtis. Vaikai lengvai išsiblaško, todėl jiems sunku sutelkti dėmesį ilgesniam laiko tarpui, todėl būtinai įterpkite poilsio minutes. Taip pat geriau neverskite vaikų sportuoti pagal suaugusiųjų mankštas, taip galite juos atpratinti judėti ilgam, jiems bus tiesiog nuobodu. Pasižvalgykite po LTOK Olimpino mėnesio Youtube kanalą, ten rasite Ažuolo šokių ir įvairių mankštų!
- Ruoškitės mokyklos fizinio ugdymo pamokoms kartu. Kartu nukeliaukite į stadioną, paklauskite, kuo vaikai užsiima per fizinio ugdymo pamokas, jeigu parodys noro, kartu pašokinėkite į tolį arba pažaiskite kvadratą, o gal parungtyniaukite, kas greičiau apibėgs stadioną?
- Pabandykite kartu padirbėti sode. Ruduo atneša nemažai sodo darbų, kuriuos atlikti galėtų padėti vaikai. Pavyzdžiui, galbūt reikia išravėti piktžolės iš vejų ar sugrębti krūvas lapų? Svarbiausia, nepamirškite smagumo! Sugrėbus lapus leiskite vaikams šokti į krūvą lapų! Juk geros emocijos – noras kartoti veiklą.
- Reguliariai eikite pasivaikščioti. Susikurkite savaitgalio tradiciją – pražygiuoti 5, 10 ar net daugiau kilometrų! Visoje Lietuvoje yra daugybė sutvarkytų pasivaikšiojimui skirtų takų. Kartu galite ieškoti gyvūnų pėdsakų ar ten gyvenančių paukščių – tyrinėkite drauge, gal net prigriebkite žiūronus – vaikams bus įdomu! Nepamirškite pasiimti sveikų užkandžių pasistiprinimui ir gryno vandens.

- Šokite, šokite, šokite. Jeigu dar neatkreipėte dėmesio – vaikams labai patinka ritmas! Vaikai turi galybę energijos ir juda visai kitaip nei Jūs – o tai puiki proga pasimokyti vieniems iš kitų! Šokis pagal ritmišką muziką degina ne mažiau kalorijų nei kai kurios sporto šakos!

- Drauge su vaiku galite keliauti aplink pasaulį! Kaip? Pasiimkite žemėlapij, pasitikrinkite jo mastelį ir pradėkite skaičiuoti per dieną nueitus šeimos narių žingsnius! Savaitės pabaigoje susumuokite visų žingsnius, paverskite metrais ir kilometrais ir žymėkite žemėlapyje. Neabejotinai tai taps puikia pramoga ir laukiama savaitės akimirka!

- Elkitės lyg būtumėte vėl vaikas! Tikriausiai jau spėjote pamiršti savo vaikystės žaidimus, tačiau pagalvokite, juk tai ne tik žaidimai, dažniausiai visur reikia ir nemažai pajudėti! Prisijunkite prie vaikų ir žaiskite kartu!

- Būkite pavyzdžiu! Naudokitės laiptais vietoje lifto, į parduotuvę eikite, o ne važiuokite automobiliu, jeigu tenka važiuoti, parkuokitės kuo toliau nuo jėjimo. Tai labai paprasti dalykai, tačiau vaikai matydami tokius pavyzdžius ims jų laikytis ir patys!

Kviečiame atsispausdinti prisegtą grafiką ir viso Olimpino mėnesio metu kartu su mažaisiais skaičiuoti jų aktyvumo minutes. Klauskite, kaip sekėsi mokykloje, kokia fizine veikla užsiėmė, kokių aktyviųjų pertraukėlių turėjo, skaičiuokite ir žymėkite grafike. Per dieną, pradinukai turi būti fiziškai aktyvūs bent **60 minučių**! Todėl, jei minučių trūksta, gal kartu išeisite pasivaikščioti ar padarysite pritūpimų namuose?

#### Video informacija iš praėjusių metų:

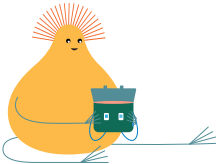
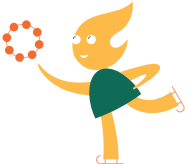
[https://www.youtube.com/watch?v=EK7DsVFLC8M&list=PLLvfSd0yp\\_8VaeD9ZzLA22L7rgEtNb6lR&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=EK7DsVFLC8M&list=PLLvfSd0yp_8VaeD9ZzLA22L7rgEtNb6lR&index=2)

[https://www.youtube.com/watch?v=7wNu8aRoCuY&list=PLLvfSd0yp\\_8VkgICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=7wNu8aRoCuY&list=PLLvfSd0yp_8VkgICbx-Vf77ZoolFAVudh&index=3)

[https://www.youtube.com/watch?v=ybyNgorjv8Y&list=PLLvfSd0yp\\_8XEPTkX0-dTJRU2-2Ajs-4H&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=ybyNgorjv8Y&list=PLLvfSd0yp_8XEPTkX0-dTJRU2-2Ajs-4H&index=7)

#### Superherojai!

Susipažinkite, jei dar nepažįstami! Kiekvienos savaitės temą pradinukams mokykloje pristatyti padeda superherojai:

| AŽUOLAS GALINGASIS                                                                  | UNA SUPERBIČIULĖ                                                                    | AMIS KILNIAŠIRDIS                                                                    | LUKA KIBIRKŠTIS                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |

**Ačiū, kad ugdote sveikus ir laimingus vaikus!**