



SPALIS - GRUODIS



2017-2018

FIZINIS AKTYVUMAS – būtinas sveikos gyvensenos veiksnys!



Visi vaikai turėtų gauti bent 60 minučių vidutinio sunkumo ir sunkios fizinės veiklos visomis savaitės dienomis.

Sveikai gyventi yra smagu!

Ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikai neturėtų būti neaktyvus ilgiau nei 2 valandas per dieną.

Šiame idėjų pakete „Sveikatiada“ kviečia pasidžiaugti besitęsiančiu rudeniu ir surengti įvairius **MARATONUS!**





„SVEIKATIADOS“ MARATONAS



1. BĖGIMO



2. DVIRAČIŲ



3. PASPIRTUKŲ



4. RIEDUČIŲ



Kviečiame ugdymo įstaigų bendruomenes apsitarti, išsirinkti ir suorganizuoti pačius šauniausius maratonus!

Pasirinkit patraukliausią MARATONO variantą arba sugalvokit savo! Lauksime nuotraukose įamžintų išpūdžių idėjų originalesniems maratonams!





BĖGIMO MARATONAS



Kaip taisyklingai bėgioti?

<https://www.youtube.com/watch?v=lnJUlG9RbZI>

<https://www.youtube.com/watch?v=q98ZPEM9neY>

Vaikai turi judėti pagal savo fizinės ir psichinės išgales, laisvai, be didelės įtampos, pajusti judėjimo džiaugsmą ir malonumą. Siūlome į pagalbą skatinant vaikų judėjimą pasitelkti bėgimą ir suorganizuoti bėgimo maratoną. Bėgimas lavina motorinius įgūdžius, fizinės ypatybes (vikrumą, greitumą, ištvermę, jėgą). Bėgant suaktyvėja raumenų, kvėpavimo, kraujotakos sistemos, medžiagų apykaita. Bėgiodamas vaikas įgyja bendravimo patirties ir susipažįsta su aplinka, gerėja emocinė savijauta.





BĒGIMO MARATONAS

- ❶ Akcijas „Sveikatiados maratons“ tikslas – nepriklausomai nuo vaikų asmeninių ar fizinių galimybių paskatinti visus vaikus daugiau judėti, pagerinti savo fizinę ir psichinę sveikatą.
- ❷ Jei kai kuriems vaikams dėl jų fizinės būklės netinka bėgimas, galima pasiūlyti ir ėjimą sparčiu žingsniu.
- ❸ Akcijoje kviečiami dalyvauti visų ugdymo įstaigų ir klasių mokiniai bei jų mokytojai. Kviečiame prie akcijos prisijungti ir bėgime dalyvauti mokyklų vadovus, kitus mokyklos darbuotojus bei mokinių tėvus. Suaugusiųjų pavyzdys dar labiau paskatins ir mokinius nelikti nuošalyje.
- ❹ Bėgti galima aplink mokyklos pastatą, stadioną ar kita mokyklos teritorijos atkarpa.
- ❺ Mokyklos vadovai ir mokytojai iš anksto turėtų parinkti ir pažymėti bėgimo trasą (pavyzdžiui, specialiai tam sukurtais klasių simboliais, vėliavėlėmis ar pan.), pasirūpinti trasos saugumu.
- ❻ Prieš bėgimą vaikams būtina paaiškinti bėgimo taisykles: bėgimo maršrutą, bėgimo esmę ir saugą.





DVIRAČIŲ MARATONAS

Bėgimas pabodo? Norisi originalesnio maratono? Kokia vaikystė be dviračio? Pirmyn į dviračių maratoną!



Jei nori būti gražus – judėk!

Kaip taisyklingai važiuoti dviračiu?



<https://www.youtube.com/watch?v=2TXevETDKIc>

BŪTINOS SAUGUMO PRIEMONĖS:

- 🚗 patikrinkite, ar dviratis yra techniškai tvarkingas, ar veikia stabdžiai, pavaros;
- 🚗 patikrinkite, ar veikia signaliniai žibintai;
- 🚗 būtinai dėvėkite šalmą;
- 🚗 dėvėkite šviesą atspindinčią liemenę;
- 🚗 važiuokite dviračių takais;
- 🚗 dviračių taku važiuokite kuo arčiau tako dešiniojo krašto;
- 🚗 važiuodami grupėje, važiuokite vienas paskui kitą;
- 🚗 darydami posūkius visuomet naudokite rankų signalus;
- 🚗 nekelkite pavojaus pėstiesiems;
- 🚗 pasirinkite saugų greitį – ne tik sau, tačiau ir aplinkiniams;
- 🚗 kad ir kaip malonu važiuoti klausantis muzikos, reikia girdėti, kas vyksta aplink. Tad ausinukų reikėtų vengti.



Jeį nori būti sveikas – judėk!





PASPIRTUKŲ MARATONAS

Jei nori būti protingas – judėk!

Tai puikus maratono pasirinkimas
mažiesiems! Dar neišbandėte?
IŠBANDYKITE!





RIEDUČIŲ MARATONAS



IŠBANDYSITE?



O KOKS MARATONAS BE „OLIMPINIŲ ŽAIDYNIŲ“?



ESTAFETĖS IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKAMS:

Estafetė - „Kiauras maišas“

Nuotaikinga vikrumo estafetė. Lavina judesių koordinaciją. Inventorius: du plastikiniai maišai. Komandos sustoja voromis. Po signalo pirmasis komandos narys įlipa į maišą (galima naudoti didelį plastikinį maišą (su žirkklėmis nukirpti jo dugną), nubėga iki orientyro ir jį apibėga, grįžęs, pertraukia maišą per save ir išlindęs perduoda kitam savo komandos žaidėjui bei stoja į voros galą.



Estafetė – „Dovana draugui“

Inventorius – didelis obuolys. **Užduotis:** komandos dalyviai rikiuojasi mergaites prieš berniukus vorose po vieną. Tarp vorų penkių metrų atstumas. Pirmasis berniukas rankose laiko obuolį. Po komandos „marš“ pirmasis berniukas bėga iki pirmosios mergaitės ir jai perduoda vaisių, o pats atsistoja mergaičių voros gale. Pirmoji mergaitė gavusi obuolį, nieko nelaukdama, neša antram berniukui, o pati stojasi berniukų voros gale. Estafetė bus baigta, kai paskutine mergaitė nuneš obuolį berniukui, o berniukas iškels ranką su obuoliu.



Estafetė - „Šokinėjimas su kliūtimis“

Inventorius: du dideli kamuoliai, du žymekliai. **Užduotis:** apšokuoti kliūtis atsisėdus ant didelio kamuolio. Komandos sustoja voromis. Po signalo pirmieji šuoliuoja iki žymeklio. Apšokuoja ir grįžę perduoda kamuolį antram ir t.t. Laimi komanda greičiausiai atlikusi užduotį.



Estafetė - „Obuolių rinkimas“

Inventorius – 8 obuoliai, 2 kibirėliai, 8 lankai. Komandos išsirikiuoja voromis prie starto linijų. Pirmieji komandų nariai turi po kibirėlį ir 4 obuolius. Po signalo žaidėjai bėga prie komandos 4 lankų, į kiekvieną lanką deda po vieną obuolį iš kibirėlio, paskui juos surenka atgal į kibirėlį ir grįžta su kibirėliu pas komandos narius, perduodamas kibirėlį su obuoliais kitam komandos nariui. Užduotį tęsia kiti komandos nariai. Laimi komanda, greičiausiai atlikusi užduotį.

Žaidimas

Skirtingų komandų vaikai gauna skirtingų spalvų medžiagos juostas, kurias užsikiša už kelnių juosmens nugaroje (kaip uodegytę). Po signalo visi bėgioja ir stengiasi nutraukti priešininkų „uodegytes“, bet tuo pačiu saugoti savo. Laimi komanda, daugiausiai pririnkusi kitų komandų uodegyčių, bei daugiausiai išsaugojusi savo.



Estafetė - „Degtukai“

Žaidėjai išsirikiuoja voromis po vieną prie bendros starto linijos. Prieš komandas už 5 ir 10 metrų padėti gimnastikos lankai. Pirmame lanke išberti 10 degtukų, antrame – tuščia degtukų dėžutė. Po signalo pirmasis komandos žaidėjas bėga iki pirmo lanko, paima vieną degtuką, neša į dėžutę, įdeda ir uždaro dėžutę. Grįžęs paliečia ranka komandos draugą – perduoda estafetę ir stojasi į galą. Laimi greičiausiai surinkusi ir tvarkingai sudėjusi degtukus komanda.



Estafetė - „Kamuolys tuneliu“

Inventorius – kamuoliai gali būti tinklinio, krepšinio ar kimštiniai. Kiek komandų tiek ir kamuolių. Estafetės dalyviai stovi vorele, kojas žergtai. Pirmasis žaidėjas paridena rankomis kamuolį per šį kojų tunelį. Paskutinis gauda kamuolį, bėga su juo į voros priekį ir vėl siunčia jį į voros galą ir t.t., kol ateis pirmojo eilė. Šis atneš kamuolį į voros priekį, ir tuo estafetė baigsis.



ESTAFETĖS MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKAMS:

Estafetė - „Saugumas“

Inventorius – šviesą atspindinčios liemenės (vienodos) – tiek, kiek yra komandų, ant rankos užsegami atšvaitai, kūgiai ar kitos skiriamos priemonės.

Eiga – komandos išsirikiuoja už starto linijos. Davus ženklą pradėti, pirmasis komandos narys tvarkingai užsideda liemenę, ją užsisega, užsideda atšvaitą ant dešinės rankos, bėga tiesiai, apskuką ratą aplink kūgį ir grįžta prie komandos narių, tik grįžęs, už linijos, nusiima liemenę ir atšvaitą, tada juos dedasi kitas narys ir bėga. Liemenės ir atšvaito nusisegti dar bėgant negalima. Laimi ta komanda, kurios visi nariai parbėga greičiausiai.



Estafetė su balionu

Inventorius – 2 orientyrai, 20 balionų kiekvienai komandai.

Komandos stovi vorose prie starto linijos. Po signalo kiekvienas dalyvis turi bėgdamas pripūsti balioną ir apibėgęs orientyrą, sugrįžti atgal, tada susprogdinti balioną kitam žaidėjui į nugarą, pastarajam žaidėjui tai starto signalas. Paskutinis dalyvis, pasiekęs finišą, balioną susprogdina rankomis. Laimi komanda greičiausiai atlikusi užduotį.





Estafetė - „Kirminas“

Visi susikabina rankomis ir stovi tiesia linija, pirmajam paduodamas lankas. Po signalo pirmasis žaidėjas (komandos dalyvis), jokių būdu lanko neliesdamas rankomis, tik visaip judindamas aukštyn ir žemyn kūno dalis (rankas, kojas ir pan.), bando per lanką pralįsti, po to per jį bando pralįsti kitas žmogus ir taip iki galo. Kad lankas slinktų greičiau, vieni vaikai pritupia, kiti rankas kelia į viršų, bet lanko neima plaštaka.

Estafetė - „Keblu“

Rankose trys popieriaus lapeliai (kartono lapai). Bėgti perdedant kartono lapus pirmyn ir atsistojant ant jų. Atgal atbėgti paprastai ir atiduoti kartono lapus kitam žaidėjui.



Estafetė - „Mozaika“

Apsigręžimo vietoje sukarpytas popieriaus lapas, kuriame pavaizduotas koks nors vaisius. Popierius sukarpytas į tiek dalių, kiek yra žaidėjų. Kiekvienas bėga, pasiima po vieną lapo dalį, atbėgęs sudeda visą piešinį.



Estafetė - „Siūlai“

Žaidėjai stovi voroje vienas paskui kitą dešinė ranką perkiša tarp kojų ir susikabina su sekančio žaidėjo kaire ranka. Bėgti iki galo, nepaleidžiant rankų, atgal grįžti paprastai. Estafetė baigiasi, kai grįžta paskutinis žaidėjas.

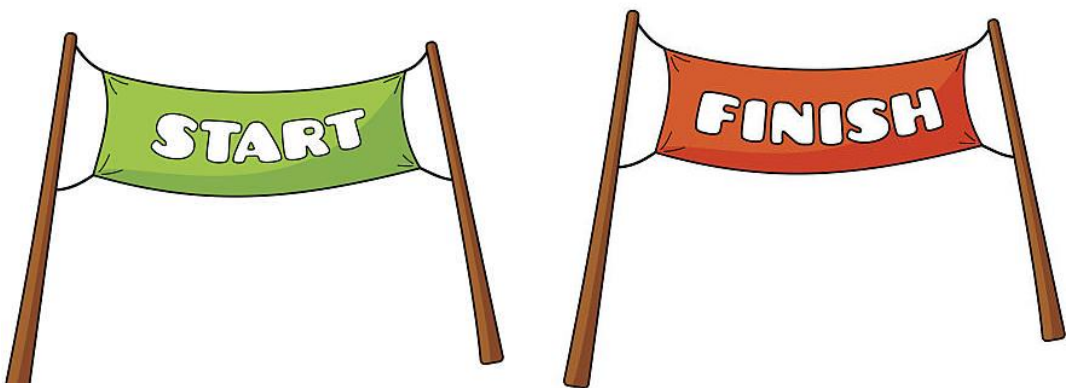
Estafetė - „Lankai“

Bėga iki pirmo lanko, gulinčio ant žemės, jį persikelia per save (perlenda), tada bėga iki antro ir trečio lankų, atlieka tą patį veiksmą. Tada apibėga ant linijos padėtą bokštelį ir bėga atgal, estafetę perduoda kitam komandos nariui.



„Sveikatiados“ maratonas bus dar šaunesnis, jei vaikus apdovanosite maratono padėkomis! Jų šablonas bus pridėtas prie el. pašto siunčiamo idėjų paketo.

Būtinai maratono akcentas: starto ir finišo juostelės! Suteikite vaikams džiaugsmo kirsti jas.



Ir atminkit, jog nėra netinkamo oro maratonui! Visada galima koreguoti aplinkybes, surenkite mini maratonus sporto salėje, sukurkite vaikams šventę!



„SVEIKATIADOS“



MARATONAS

2017-10-...

PADĖKA

Už puikų pasirodymą
„Sveikatiados“ maratone 2017



KONKURSAS: ŠAUNIAUSIAS „SVEIKATIADOS“ MARATONAS

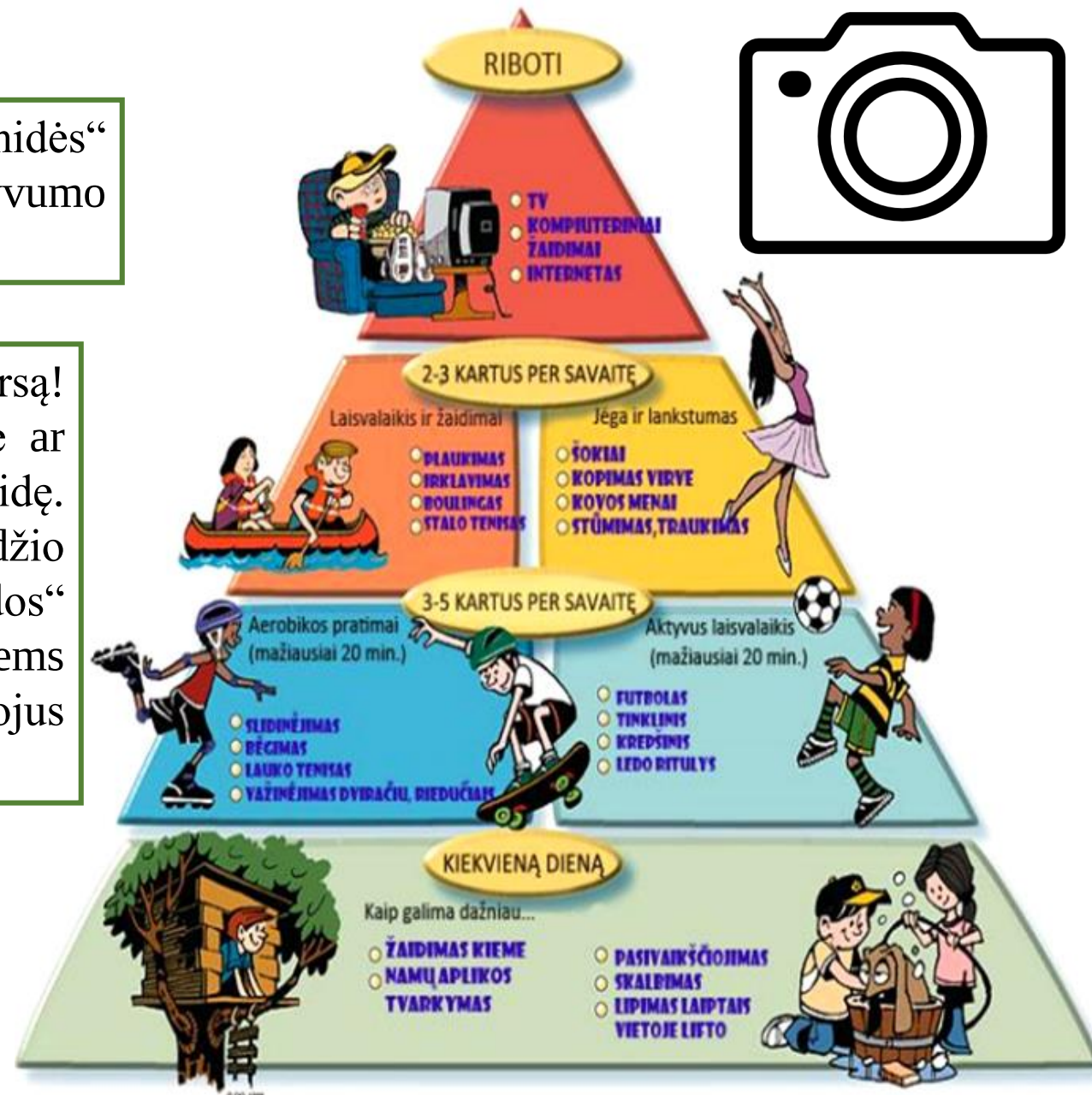
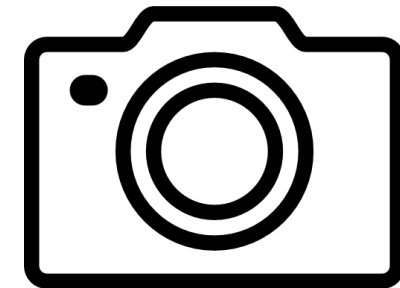
- 🏆 Patiko idėja? Surengėte maratoną?
- 🏆 Puikus šansas laimėti konkursą! Nuotraukose įamžintus įspūdžius, pačias gražiausias maratono akimirkas ar filmuotą medžiagą bei **grįžtamasias anketas** siųskite: laura@sveikatiada.lt
- 🏆 Įvertinus maratonų masiškumą, bendruomenės įsitraukimą, atsiųstos medžiagos patrauklumą, bus apdovanoti šauniausiai surengtų maratonų organizatoriai.
- 🏆 Maratonus pristatančios medžiagos lauksime iki lapkričio 15 dienos. Lapkričio 20 dieną skelbsime šauniausiai suorganizuotus maratonus bei jų organizatorius, dalinsime prizus!



FIZINIO AKTYVUMO PIRAMIDĖS KONKURSAS

Kaip gerai žinote „Maisto pasirinkimo piramidės“ principus? O ar pagalvojote kada apie fizinio aktyvumo piramidę ir principus, kurie taikomi pagal ją?

Skelbiame kūrybinį fizinio aktyvumo piramidės konkursą! Pieškite, tapykite, karpykite, aplikaukite, šampuokite ar kaip kitaip parenkite fizinio aktyvumo piramidę. Nuotraukų konkursui lauksime nuo lapkričio 1 iki gruodžio 1 dienos. Visas nuotraukas skelbsime „Sveikatiados“ facebook paskyroje, todėl 50 proc. laimėjimo sėkmės lems facebook draugų „like“ paspaudimai! Konkurso laimėtojus skelbsime gruodžio 8 dieną!





Ačiū, kad esate kartu su mumis!

Jei ugdymo ištaigoje išgyvendinate kasmetines, jau tradicija tapusias akcijas, o tos akcijos skatina vaikų sveiką gyvenseną, būtinai pasidalinkite su mumis grįžtamuoju ryšiu, atsiųskite nuotraukų, kurios įamžina tas akimirkas! Mes mielai pasidalinsime ir pasidžiaugsime Jūsų veiklumu!





Sveikai gyventi yra smagu!

