

# Vaikų fizinis aktyvumas-nauda sveikatai ir smagi pramoga



**GENERATION x POUND®**



**Audra Petronaitytė**

**Panevėžys**

**2020-12-21**

# Pound, kas tai

Pound – tai energinga ir triukšminga viso kūno treniruotė, įkvėpta jogos, pilateso ir grojimo būgnais. Treniruotės metu naudojamos specialios lengvos lazdelės Ripstix®. Ši treniruotė lengvai modifikuojama, todėl tinkama bet kokio amžiaus ir fizinio pasirengimo žmonėms

Pound generation 6-12 metų vaikams

Nauda:

- stiprinamas raumenynas
- mažinamas stresas ir nerimas
- stiprėja imuninė sistema
- lavinamas ritmo pojūtis, koordinacija, greitis, ištvermė

# Pound lazdelés



# Pound lazdelės žalios

- tai gamtos spalva
- tai gyvybė, pabudimas ( pavasarį sužaliuoja viskas)
- tai sveika akims
- tai šviesoforo spalva, kuri sako „pirmyn“

**DOWN  
/ JU**

ROCKOUT. WORKOUT.

**FOR KIDS!**



<https://www.youtube.com/watch?v=9Jl3106EUng>





# Pound lazdelės yra puiki priemonė žaidimams

- Atlikti įvairius pratimus po vieną, poromis
- Mušinėti balionus, varyti kamuolius
- Išdėlioti „kopetėles“ ,paskui atlikti įvairius pratimus ( bėgti, šokinėti ir t. t.)
- Dėlioti ( mokytis, įtvirtinti) geometrines figūras
- Kurti, dėlioti pvz:, namas, mašina....
- žaisti „kryžiukų ir nuliukų“ žaidimą
- Skaičiavimo užduotims
- Patys vaikai sugalvoja įvairių žaidimų, pratimų

# Zumba Kids+Kids Jr., kas tai

**Zumba Kids+ Kids Jr.** - tai linksmos ir energingos treniruotės, kurių metu vaikai atlieka nesudėtingas (jų amžiui pritaikytas) šokių choreografijas skambantiems muzikos ritmams: Merengue, Salsa, Cumbia, Reggaeton, Hip hop ir kt.

**Zumba Kids+Kids Jr.** treniruotės yra labai naudingos ir efektyvios. Tyrimai rodo, kad vaikai lieka sužavėti linksmą muziką ir judesio galia, kurios turi teigiamą poveikį vaiko sveikatai.

Tegul vaikai būna aktyvūs ir išreiškia save šokyje! Juk nieko nėra geriau už vaiko veide švytinčią šypseną!

# Zumba Kids Jr. 4-6 metų vaikams

## Zumba Kids 7-11 metų vaikams

### **Nauda**

- Formuojamas požiūris į sveiką gyvenimo būdą
- Išmokstama pagrindinių šokių žingsnelių
- Lavinama judesių koordinacija ir ritmo pojūtis
- Stiprinami viso kūno raumenys
- Mokoma(si) bendrauti ir bendradarbiauti su kitais
- Ugdomas pasitikėjimas savimi, susikaupimas ir atsakomybės jausmas

# ZUMBA<sup>™</sup> for Kids



Fitness For Kids Age 4 to 12





- [https://youtu.be/-rib\\_h8ZE\\_4](https://youtu.be/-rib_h8ZE_4)

# Pasisveikinimo žaidimas





# Žaidimai su žaidimų kauliuku



# Žaidimai su skarelėmis



# Žaidimas su gumele



# Žaidimai su kamšteliais



# Pound generation, Zumba Kids+Kids Jr.

tai puiki proga ne tik šokti, sportuoti, bet ir žaismingai praleisti laiką!

Garsus vaikų juokas, šypsenos veiduose, paraudę skruostai liudija, kad judėjimas - didžiulė nauda kūnui, o teigiamos emocijos – psichinei sveikatai

