

# FIZINIO AKTYVUMO NAUDA VAIKUI

Stimuliuoja viso organizmo gyvybinę veiklą ir augimo procesus

Sumažėja vaikų nutukimo pavojus

Stiprina organizmo imunitetą ir atsparumą nepalankiems išorės veiksniams

Gerėja kaulų mineralizacija



-Internetas  
-Kompiuteriniai žaidimai  
-TV

Didėja protinis darbingumas, gerėja miegas

## RIBOTI

Teigiamai veikia visas raumenų grupes

### Laisvalaikis

-Boulingas  
-Plaukimas



### Jėga ir lankstumas

-Kovos menai  
-Šokiai

Tobulina dar neišvystytą organizmo termoreguliaciją

Mažėja streso hormonų lygis kraujyje

## 2 – 3 KARTUS PER SAVAITE

### Mažiausiai 20 min.

-Važinėjimas dviračiu, riedučiais.  
-Bėgimas  
-Lauko tenisas  
-Futbolas  
-Krepšinis  
-Tinklinis



Formuojami nauji motoriniai įgūdžiai

Didėja pasitikėjimas savimi

## 3 – 5 KARTUS PER SAVAITĘ

### Kaip galima dažniau

-Žaidimas kieme  
-Lipimas laiptais  
-Pasivaikščiojimas gryname ore  
-Pagalba tvarkant namus



## KIEKVIENĄ DIENĄ