



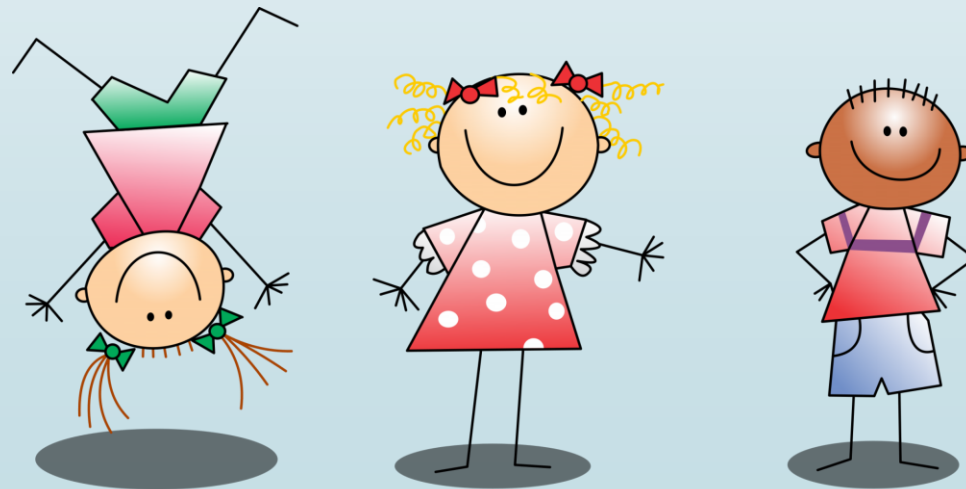
TAISYKLINGA LAIKYSENA

Kauno lopšelis- darželis „Liepaitė“

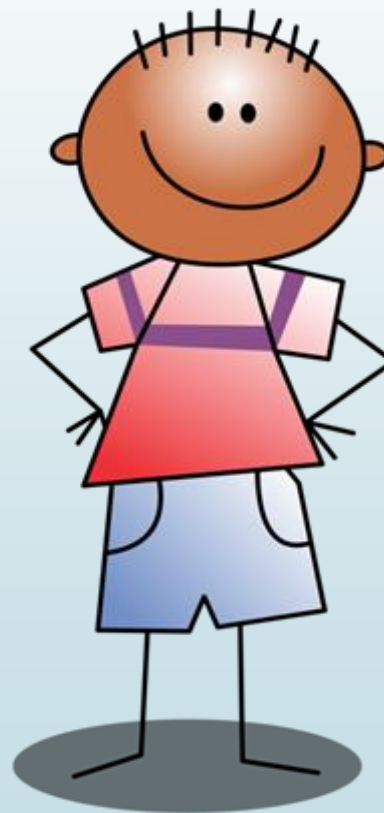
Parengė: Rasa Barvainienė

Aistė Guobė

Taisyklinga laikysena - tai įprasta kūno padėtis, kai žmogus, „ypatingai neįtemdamas raumenų“, sugeba tiesiai laikyti liemenį ir galvą.



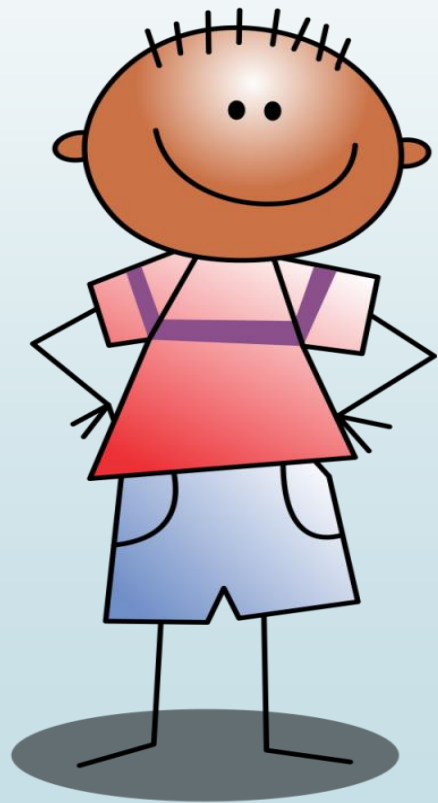
Sveiki, vaikai !



Aš - Rasytė. Mano laikysena - taisyklinga.
Mane giria kiemo draugai bei darželio
auklėtoja. Jie sako, kad aš visuomet esu tiesi
kaip liepa.



Susipažinkime ir su manimi. Mano vardas Jokūbas, o pravardė - Klaustukas. Mane taip vadina dėl to, kad visuomet vaikštau ir sėdžiu susikūprinęs.



Taisyklingą laikyseną lemia:

Geras
regėjimas ir
klausa.

Gera
savijauta ir
nuotaika.



Tiesus stuburas.

Stiprūs
raumenys.

Rasytės laikysena taisyklinga. Kokios spalvos debesėliai priklauso Rasytei?



Esu linksmas.

Vaikštau pakumpus

Esu liūdna.

Vaikštau tiesi.

Sėdžiu susikuprinusi

Gerai matau ir girdžiu.

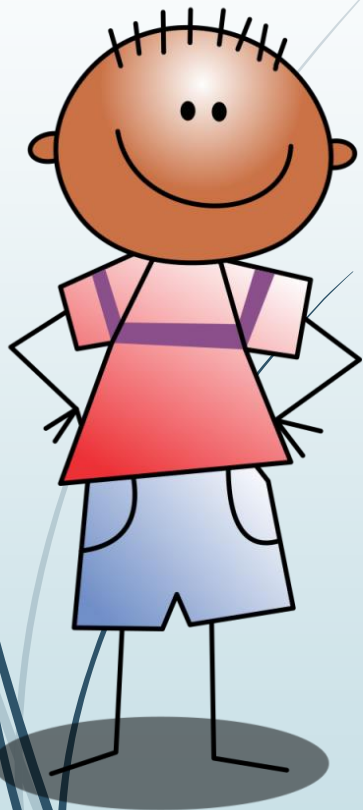
Nesportuoju.

Sportuoju.

Žaidžiu nejudrius žaidimus.

Žaidžiu judrius žaidimus.

LAIKYSENAI KENKIA:



Kuprinės nešimas ant vieno peties.



Ējimas susikūprinus ir nuleidus galvą.

Ilgai žaidimai kompiuteriu.



Tingėjimas žaisti judriuosius žaidimus ir sportuoti.

LAIKYSENAI PADEDA:



Tiesus
sedējimas prie
stalo.

Plaukiojimas
baseinē.

Taisyklingas
kuprinės
nešimas ant
nugaros.

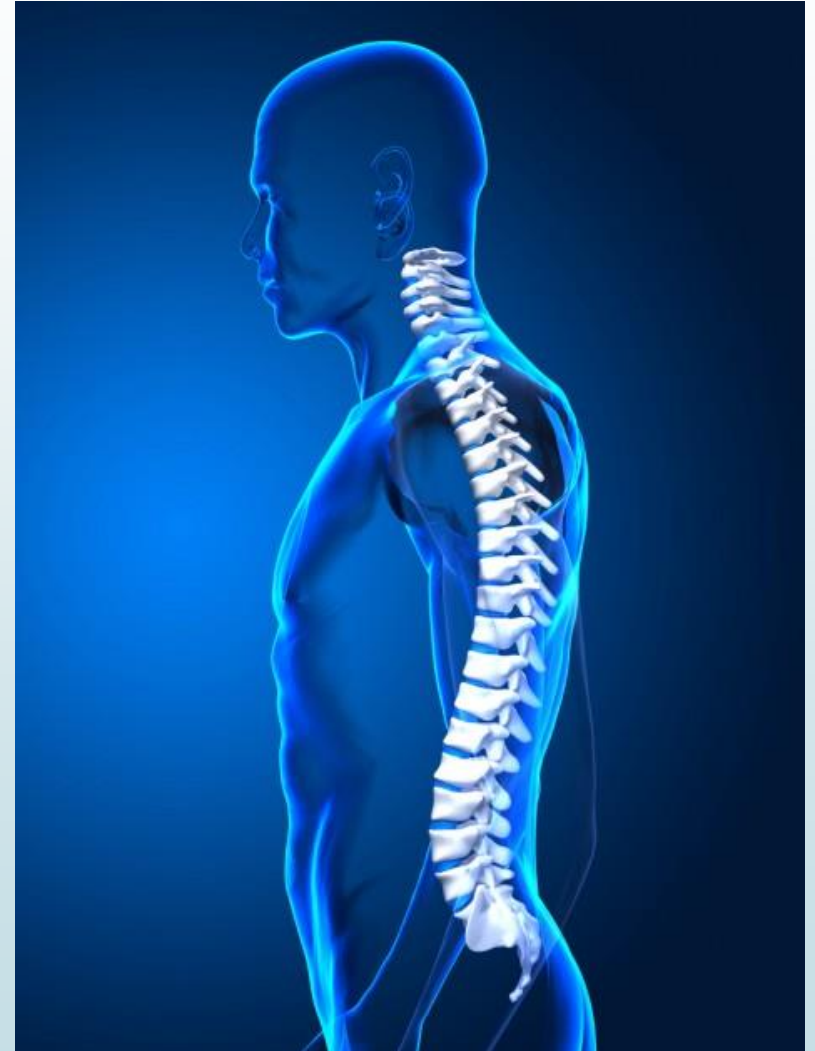
Aktyvus
sportas, judrūs
žaidimai kieme.

Žaidimas
kompiuteriu ne
ilgiau kaip 1
valandą per dieną.



STUBURAS.

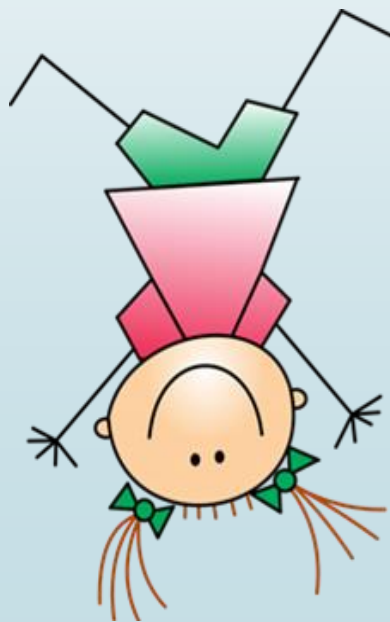
Žiūrint iš šono stuburas labai panašus į gyvatę. Toks jis pradeda formuotis nuo gimimo. Suaugusio žmogaus stuburas turi du linkius į priekį ir du atgal. Stuburo linkiai baigia formuotis 20-25 metų amžiuje.



KALCIS IR VITAMINAS D

Stuburui ir kitiems kaulams labai svarbus kalcis. Tai kaulų statybinė medžiaga. Jei jo trūksta, kaulai būna minkšti ir greitai lūžta.

Vien kalcio neužtenka, kad kaulai būtų stiprūs. Reikia vitamino D, kuris padeda kalciui patekti į kaulus.



KALCIS MAISTE



Pieno produktai

KOKIUS TU ŽINAI PIENO PRODUKTUS?



ĮVARDINK PIENO PRODUKTUS



KALCIS MAISTE

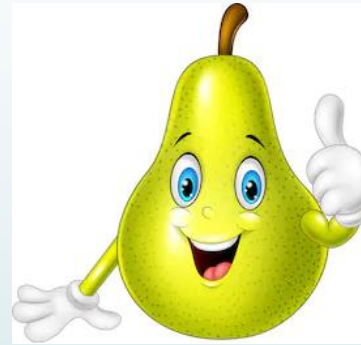


Šviežios vaisių ir daržovių
sultys.

KOKIAS DARŽOVES IR KOKIUS VAISIUS ŽINAI?



KOKIE TAI VAISIAI ?



KALCIS MAISTE



Įvairios kruopos

KOKIAS KOŠĖS TU VALGAI ?

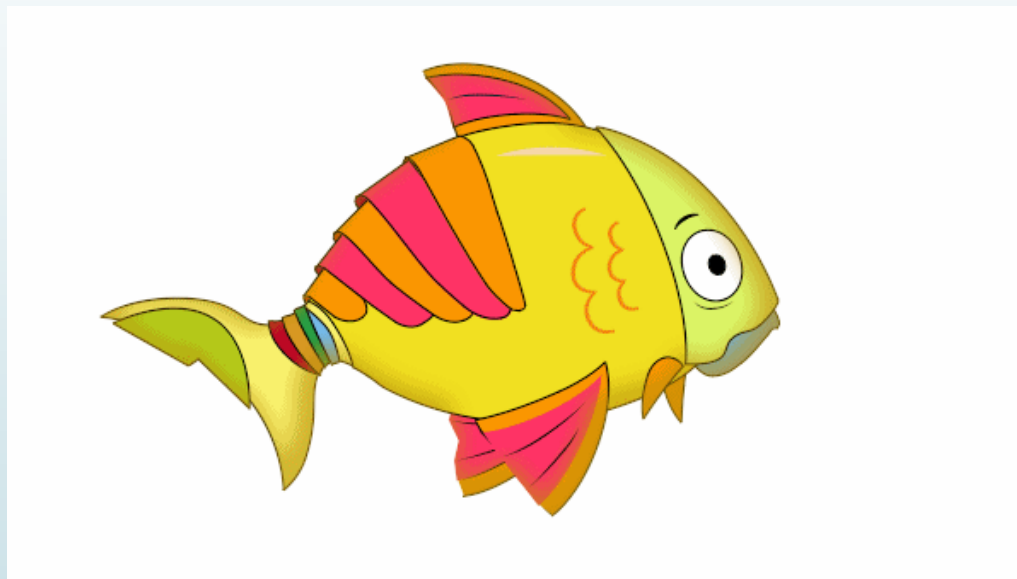


KALCIS MAISTE

Žuvys



O TU AR VALGAI ŽUVĮ ?



Venk gazuotų gėrimų, nevalgyk daug šokolado, nes jie šalina kalcį iš kaulų ir organizmo.



VITAMINAS D MAISTE

Vasarą vitaminas D gaminasi odoje veikiant saulės spinduliams. Nuo spalio iki balandžio gerk žuvų taukus, nes jie turi daug vitamino D. Taip pat vitamino D turi riebios žuvis, kiaušinio trynys.



Lašiša



Ungurys



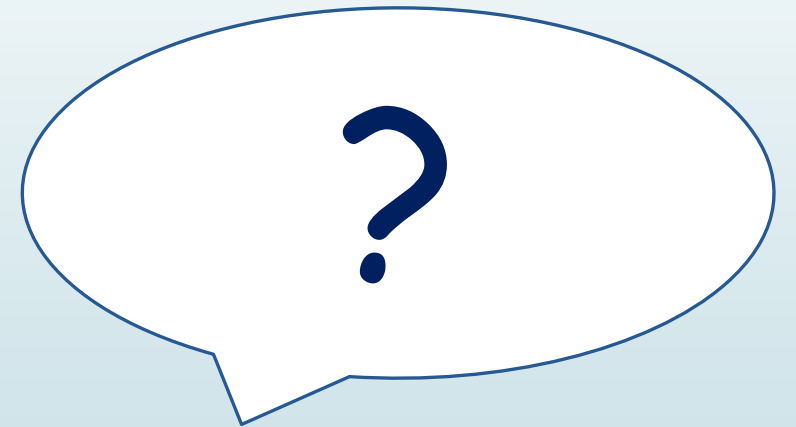
Silkė

Prisimink ir pasakyk kas padeda ir kas
kenkia laikysenai.





Kokius produktus žinai, kurie turi vitamino D?



Kokius produktus žinai, kurie turi kalcio?



RAUMENYS

Raumenys Rasytei ir Jokūbėliui leidžia judėti. Jie labai svarbūs taisyklingai laikysenai. Jokūbas ir Rasytė yra dar maži ir vis auga, todėl turi nuolat mankštinti ir stiprinti nugaros raumenis, kol taps tvirti ir stiprūs.



SPORTAS

Sportas stiprina raumenis, gerina laikyseną. Sportuoti reikia nuolat. Laikyseną labai gerai formuoja:



Plaukimas

Gimnastika



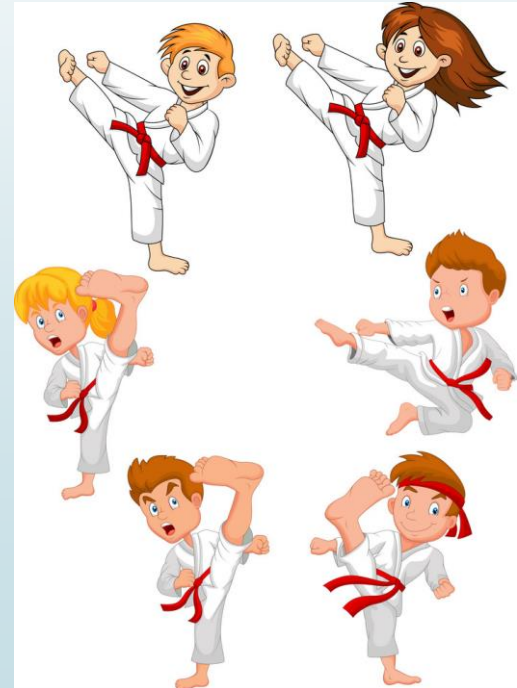
Šokiai

SPORTAS

Rytų kovos menai



Baletas



PRATIMAI TAISYKLINGAI LAIKYSENAI.

Rankose laikant kamuolį atsigulti ant nugaros, rankas ištiesti virš galvos ir taip sudaryti tiesią liniją. Tuomet rankas iškelti prieš save į viršų, pakelti kojas ir pėdomis suimti kamuolį. Vėliau kojas nuleisti, o rankas gražinti į pradinę padėtį - ištiesti už galvos. Tada vėl pakelti kojas ir paimti kamuolį.





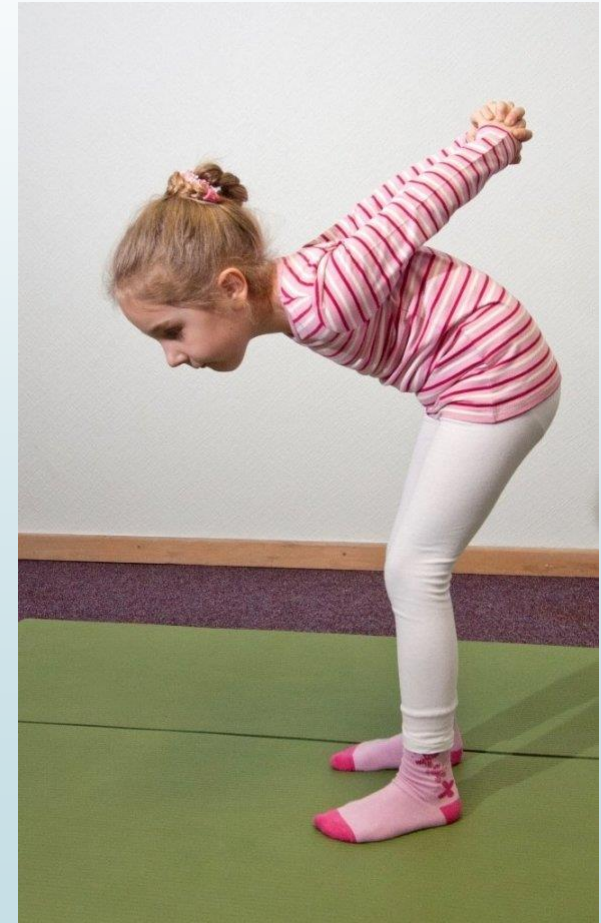
Atsigulti ant pilvo, kojas sulenkti per kelius, nuo grindų pakėlus galvą bei pečius ir rankomis suėmus čiurnas daryti „laivelį“.



Atsisēsti ant keliņū ir nuleidus galvā rankomis temptis ī priekī. Tuomet pasikelti ant keturiņū ir iškēlus galvā visu kūnu tiestis ī priekī.



Atsistojus pečių plotyje rankas sukabinti už nugaros. Tuomet kuo aukščiau keliant rankas lenktis į priekį.



Šią mankštą patartina kartoti kasdien po 20 min.
Pateikti pratimai stiprina vaiko nugaros raumenis
ir padeda koreguoti netaisyklingą laikyseną.

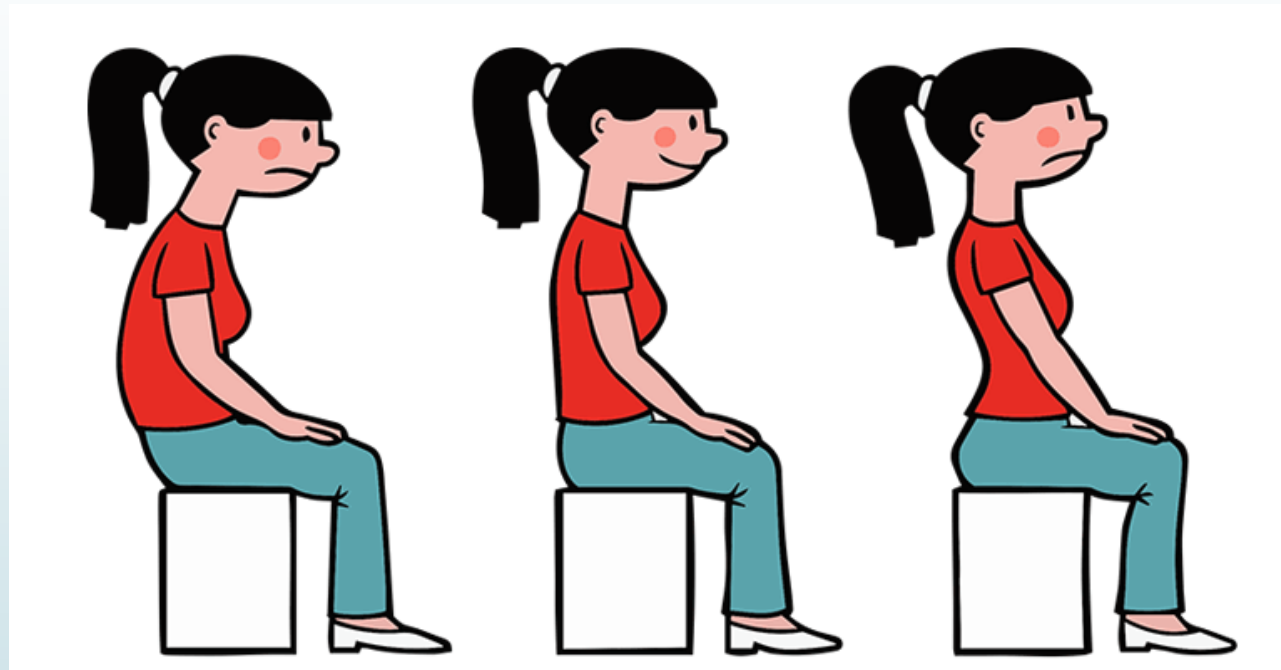


MANO STALAS IR KĖDĖ.

Jei nori turėti tiesų stuburą, privalai taisyklingai sėdėti. Todėl suaugusieji tau turi pritaikyti stalą ir kėdę.



Kuri mergaitė sėdi taisyklingai?



LINKIME VISIEMS AUGTI SVEIKIEMS IR STIPRIEMS.

