

Lapkričio 15 d. „Boružėlių“ ir „Nykštukų“ grupių ugdytinius aplankė Visuomenės sveikatos biuro fizinio aktyvumo specialistė Jurgita Misevičienė, kuri pravedė užsiėmimą „Laviname pusiausvyrą“. Užsiėmimo metu ugdytiniai žaidė, sportavo, atliko įvairių pratimų. Labiausiai patiko pratimai, kuriuose reikėjo mėgdžioti kregždutes ir medį. Kiekvienas ugdytinis gavo instrukcijas nurodančios, kaip namų sąlygose atlikti pratimus. Gavo taipogi lentelę, kurioje galima rezultatus įrašyti į tinkamą langelį.

Džiaugiamės, kad sužinojome naujų sporto pratimų, o sporto niekad nebūna per daug!





VLADIS EBERHAI



# PUSIAUSVYROS IŠŠŪKIS



KIEKVIENĄ DIENĄ LAIKYKITE KREGŽDUTĖS IR MEDŽIO PADĖTĮ  
Kuo ilgesnį laiką, rezultata įrašykite į langelį!

Kregždutė – atsistokite ant vienos kojos, išlenkite taip, kad kūnas būtų lygiagrečiai žemumui, rankas taip pat ištieskite lygiagrečiai žemumui. Laikykite padėtį kuo ilgesnį laiką. Pakartokite kita koja.

Medis – atsistokite ant vienos kojos, kita koja laikykite sulenkta ore, kaip pavaizduota nuotraukoje, rankas ištieskite į viršų suglauskite delnus. Laikykite padėtį kuo ilgesnį laiką. Pakartokite kita koja.

	P	AN	T	K	PN	Š	S
KREGŽDUTĖ							
MEDIS							

