

Rekomendacijos tėvams / globėjams ir pedagogams, kaip saugiai lavinti vaikų lankstumą

Lankstumas – viena iš vaikų sveikatai ir sportinei veiklai svarbiausių fizinių ypatybių, kuri per įvairius žmogaus kūno sąnarius leidžia atlikti kuo didesnės amplitudės judesius. Šią sveikatai reikalingą ypatybę svarbu lavinti nuo vaikystės, nes su amžiumi organizmo lankstumas mažėja. Todėl vaikų sąnarių lankstumu rūpintis būtina pradėti jau dabar, kad nekiltų sąnarių ir raumenų būklės problemų suaugus!

Organizmo lankstumui palaikyti ar pagerinti siūlome atlikti tempimo ir raumenų atpalaidavimo pratimus!

Tempimo pratimų nauda:

- Gerina sąnarių ir raumenų paslankumą.
- Gerina baltymų apykaitą raumenyse (baltymai – labai svarbi maisto medžiaga raumenų vystymuisi!).
- Gerina raumenų kraujotaką (raumenys labiau prisotinami deguonies ir maisto medžiagų, kurios būtinos normaliai raumenų funkcijai palaikyti).
- Didina nervų, raumenų, raiščių ir sausgyslių tamprumą (tai labai svarbios minkštųjų audinių struktūros, kurios sudaro sąnarius).
- Atpalaiduoja raumenis – mažina raumenų įtampą bei skausmą po fizinių pratimų.
- Apsaugo kaulų ir raumenų sistemą nuo traumų, mėšlungio ir skausmo.
- Stiprina nervų ir raumenų sąveiką.

Rekomenduojame:

- Tempimo pratimus vaikai turėtų atlikti prieš ir po fizinių pratimų.
- Pratimus reikėtų akcentuoti raumenims, kurie bus ar buvo labiausiai apkrauti atliekant fizinius pratimus.
- Pradėti nuo stambiausių raumenų grupių: kojų, rankų, nugaros raumenų.
- Prieš fizinį krūvį vaikams rekomenduojama atlikti aktyvius tempimo pratimus (spyruokliavimai, aktyvūs pasisukimai) – paruoškite raumenis darbui!
- Po fizinio krūvio vaikai turėtų atlikti pasyvius, lėtus tempimo pratimus ir juos sulaikyti apie 20–45 sekundžių vienoje padėtyje – taip raumenynas atsipalaiduos ir atvės.
- Labai svarbu: tempimo pratimų metu vaikai neturi jausti skausmo, o tik tempiamą raumenį!
- Stebėkite vaiko būklę jam atliekant pratimus: jeigu vaikas skundžiasi atsiradusiu skausmu – tai gali būti ženklas, jog raumuo ištempiamas per daug intensyviai (tokiu atveju rekomenduojama pratimus nutraukti).
- Pratimų pavyzdžius rasite antrajame rekomendacijų puslapyje.

Lankstumas – tai tik viena iš daugelio vaiko sveikatai ir fizinei būklei svarbių organizmo ypatybių, kurią raginame ugdyti, kad vaiko kaulų ir raumenų sistema vystytųsi kokybiškai.



Pratimų pavyzdžiai

Visus pratimus atlikite lėtai, sulaikykite padėtis iki 45 sekundžių!



1

Ištieskite rankas aukštyn, sunerkite pirštus ir delnais siekite aukštyn.



2

Sulenkite žastą per alkūnės sąnarį ir kita ranka lengvai spauskite link kaklo, pakeiskite rankas, spauskite ne alkūnės sąnarį, o žastą!



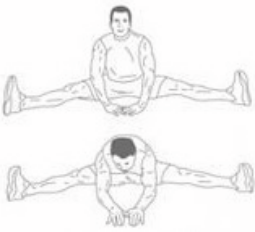
3

Delnais į viršų sunerkite rankas už nugaros, kelkite pečius.



4

Pritūpkite ant vienos kojos, kitą palikdami tiesią.



5

Atsisėskite, tiesias kojas laikykite plačiai, lėtai lenkitės į priekį, nugarą ištieskite, rankomis siekite į priekį, pėdų pirštais siekite lubų (pratimas rekomenduojamas 5 metų ir vyresniems vaikams).



6

Atsisėdę sulenkite vieną koją per kelio sąnarį, sulenktos kojos pėdą remkite į tiesią koją, tiesios kojos pėdos pirštais siekite lubų, rankomis siekite tiesios kojos pirštų, keisdami puses pakartokite.



7

Sėdėdami ištieskite abi kojas, laikykite jas suglaustas, pėdų pirštus nukreipkite į viršų, tiesia nugarą rankomis lėtai bandykite pasiekti pėdas.



8

Atsisėskite varlytės padėtyje, nugarą išlaikykite tiesią, o pėdas suglaustas. Lėtai ir švelniai spauskite kelius link žemės.