



## Практическо упражнение 2

# Да се насладим на движението

### **УВОД**

Това упражнение цели да се увеличи физическата активност, необходима за здравословното развитие на децата, за подпомагане растежа на костите, за поддържане на здрава физическа форма или за предпазване от бъдещи хронични заболявания.

### **ЦЕЛЕВА ГРУПА**

Всички деца

### **КЛЮЧОВИ ДУМИ**

Физическа активност, упражнения/спорт, движение, спорт за удоволствие

### **ЦЕЛ НА ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ**

Упражнение за здраве, здравословен контрол на теглото, поддържане на здравето на тялото, избягване на прекалено много калории

### **ПРИЧИНА ЗА ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ**

Упражнение за неактивни деца, подкрепа за развитието на мускулите и костите при деца, увеличаване на самочувствието.

### **РАЗХОД**

0€

### **МАТЕРИАЛИ**

Велосипед, скейтборд, каска, предпазители

### **ОПИСАНИЕ И ИНСТРУКЦИИ**

**2017-1-TR01-KA204-045605**



Стъпка 1 (понеделник): Каране на велосипед със семейството, припл. 400 калории за 30 минути  
Стъпка 2 (вторник): Скейт борд със семейството, припл. 120 калории за 30 минути  
Стъпка 3 (сряда): Ролкови кърки със семейството, припл. 150 калории за 30 минути  
Стъпка 4 (четвъртък): Разходка в парка със семейството, припл. 180 калории за 30 минути  
Стъпка 5 (петък): Танцови дейности заедно с всички членове на семейството, припл. 300 калории за 30 минути  
Стъпка 6 (събота – неделя): Седмичен пазар – закупуване на здравословни храни, припл. 350 калории за 150 минути. Могат да бъдат разделени по равно през уикенда, което означава 175 калории на ден. С всички тези практики е възможно да планираме редовно, да организираме дейности заедно със семейството и да обучаваме децата, да ги мотивираме да се движат повече. Припл. 1500 калории всяка седмица, което означава, 6000 калории за един месец, 6000 калории трябва да бъде месечната цел.

### ***РЕЗУЛТАТИ ОТ ПРАКТИЧЕСКОТО УПРАЖНЕНИЕ***

- Да запазите здравето на вашето тяло
- Да покажете ролята и значението на упражненията/ физическата активност за подрастващите деца

### ***ВЪПРОСИ И СЪОБРАЖЕНИЯ***

Това упражнение, под надзора на специалист, има важно място в отслабването и управлението на теглото. Неосъзнатите диети и упражнения водят до увеличаване на теглото. Здравословното развитие и костното здраве са възможни само при балансирана здравословна диета и редовни физически упражнения.

### ***ЗАКЛЮЧЕНИЕ***

Да се упражняваме повече, за да горим повече калории, като същевременно укрепваме развитието на мускулната и костната тъкан, чрез здравословни упражнения.

**2017-1-TR01-KA204-045605**