

FIZINIS AKTYVUMAS

KAIP SKATINTI VAIKŲ FIZINĮ AKTYVUMĄ

Vaikų fizinio aktyvumo svarba

Fizinis aktyvumas yra labai svarbus vaikų vystymuisi, nes jis turi tiesioginės įtakos tiek fizinei, tiek emocinei ir socialinei sveikatai. Reguliarus judėjimas ne tik gerina kūno būklę, bet ir padeda atsirasti sveikiems įpročiams, kurie susiformuoja visam gyvenimui.



1. Fizinė sveikata:

- Raumenų ir kaulų vystymasis. Judėjimas padeda stiprinti raumenis ir kaulus, o tai svarbu augančiam vaikui. Tinkamas fizinis aktyvumas gali padėti išvengti kaulų ir raumenų problemų ateityje.
- Širdies ir kraujagyslių sistemos stiprinimas. Reguliarus judėjimas gerina širdies darbą, mažina kraujospūdį ir palaiko sveiką kraujotaką.
- Tinkama svorio kontrolė. Fizinis aktyvumas padeda palaikyti sveiką svorį, sumažinant nutukimo riziką.

2. Psichologinis ir emocinis vystymasis:

- Streso mažinimas: Judėjimas leidžia vaikams išleisti sukauptą energiją, sumažina nerimą ir stresą, kas ypač svarbu, kai jie pradeda mokytis ir susiduria su naujais iššūkiais.
- Nuotaikos gerinimas: Fizinis aktyvumas padidina endorfinų (laimės hormonų) kiekį organizme, todėl vaikai jaučiasi laimingesni ir geriau.

3. Kognityvinis vystymasis:

- Kognityvinių įgūdžių gerinimas: Tyrimai rodo, kad aktyvūs vaikai dažnai geriau susikaupia, greičiau sprendžia problemas ir geriau prisimena informaciją. Be to, judėjimas padeda vystyti koordinacijai ir motoriniams įgūdžiams, kas būtina bendrajai vaikų raidos eigai.

4. Socialinis vystymasis:

- Komandiniai žaidimai: Per žaidimus ir komandines veiklas vaikai mokosi bendradarbiauti, dalytis ir gerbti kitų nuomonę. Tai svarbu formuojant socialinius įgūdžius ir gerinant tarpusavio santykius.

Kaip fizinis aktyvumas darželyje padeda vaikų vystymuisi?

Dažniausiai darželyje vaikai gauna gan nemažai fizinio aktyvumo. Aktyvūs užsiėmimai darželyje:



- Skatina augimą ir kūno vystymąsi: kūno ir raumenų koordinacijos gerinimas padeda vaikams tapti stipresniais ir lankstesniais.
- Tobulina smulkiąją motoriką. Aktyvūs užsiėmimai, tokie kaip žaidimai su mažais objektais ar kamuoliu, gerina smulkiąją motoriką.
- Skatina kūrybiškumą ir vaizduotę. Judėjimo ir vaidmenų žaidimai su įvairiais kostiumais ir rekvizitais, leidžia vaikams išreikšti savo kūrybiškumą ir lavinti vaizduotę.

Patarimai, kaip skatinti vaikus būti aktyviais namuose

Vis dėlto, judėti, sportuoti ir žaisti vaikai turėtų ne tik darželyje, bet ir namuose. Kad vaikai mėgautųsi fiziniu aktyvumu, svarbu jį paversti smagia ir įdomia veikla. Štai keletas patarimų, kaip skatinti vaikus judėti tiek darželyje, tiek namuose:

1. Įtraukti žaidimus:

- Lauko žaidimai. Rinkitės žaidimus, kurie skatina vaiką bėgti, šokinėti, kopti, pavyzdžiui, "Gaudynės", "Slėpynės", "Perkeltinės kliūtys" ir pan.
- Žaidimai su kamuoliu. Paprasti žaidimai su kamuoliu (pavyzdžiui, mėtymas ir gaudymas) skatina koordinaciją ir bendravimą tarp vaikų.
- Šokiai ir muzika. Šokiai ir judesiai pagal muziką – tai ne tik smagu užsiėmimas, bet ir veikla, kuri lavina motorinius įgūdžius bei padeda išleisti energiją.

2. Pasitelkti vaizduotę:

- Žaidimai su istorijomis. Sukurkite istorijas, kurių metu vaikai turi atlikti įvairius judesius. Pavyzdžiui, "Kelionė į džungles", kur vaikai turi šokinėti per kliūtis kaip beždžionės arba plaukti kaip žuvis.
- Imituoti gyvūnus. Vaikai gali imituoti gyvūnus – šokti kaip kengūros, ropoti kaip driežai, bėgti kaip leopardai. Tai lavina kūno kontrolę ir skatina kūrybiškumą.

3. Įtraukti kasdienę rutiną:

- Ėjimas pėsčiomis. Stenkitės kasdien vaikščioti ar važiuoti dviračiu/ paspirtuku. Tai ne tik gerina fizinę sveikatą, bet ir skatina vaikų smalsumą ir tyrinėjimo džiaugsmą.
- Bendros fizinės veiklos. Kiekvieną dieną skirkite bent 20–30 minučių fizinei veiklai, tai gali būti žaidimai lauke, bėgiojimas ar net paprasti mankštos pratimai kartu.

4. Skatinti draugus ir šeimą prisijungti:

- Komandiniai žaidimai. Įtraukite daugiau žmonių į žaidimus – tiek šeimos narius, tiek kitus vaikus. Komandinis darbas ne tik gerina fizinį pasirengimą, bet ir lavina socialinius įgūdžius.

5. Pasirinkti įvairias veiklas:

- Sportinės šakos. Jei vaikas rodo susidomėjimą tam tikru sportu, paskatinkite jį lankyti su tuo sportu susijusį būrelį, o jei noro lankyti būrelį nėra, tai šeimoje galite aktyviau užsiimti konkrečiu sportu.



Fizinis aktyvumas yra esminė vaikų sveikatos dalis, padedanti jiems augti sveikais, laimingais ir energingais. Svarbiausia – užtikrinti, kad judėjimas būtų smagus ir įtraukiantis, tuomet vaikai natūraliai nori judėti ir įgyti gerų įpročių visam gyvenimui.

Naudota literatūra

1. Sveikatos apsaugos ministerija. Prieiga per internetą: [https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/BENDROSIOS_FA_REKOMENDACIJOS_pap_%20vaik%C5%B3%20fa%20rekomendacijomis%20\(1\)\(2\).pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/BENDROSIOS_FA_REKOMENDACIJOS_pap_%20vaik%C5%B3%20fa%20rekomendacijomis%20(1)(2).pdf)
2. Prieiga per internetą: <https://www.ssus.lt/ssusadmin/kiti/lmitkcedit/uploads/files/Rekomendacijos%20mokin%C5%B3%20fizinio%20aktyvumo%20ir%20sveikatos%20tema.pdf>
3. Higienos institutas. Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos visoms amžiaus grupėms. Prieiga per internetą: <https://www.hi.lt/leidinys-558/leidiniai/informaciniai-leidiniai/bendrosios-fizinio-aktyvumo-rekomendacijos-visoms-amziaus-grupes/>
4. Vilniaus visuomenės sveikatos biuras, kaip skatinti ir išlaikyti fizinį aktyvumą namie? Prieiga per internetą: <https://vilniussveikiau.lt/wp-content/uploads/2024/03/Kaip-skatinti-ir-islaikyti-fizini-aktyvuma-namie.pdf>