

FIZINIO AKTYVUMO NAUDA VAIKAMS



Vaikų sveikata priklauso nuo daugelio veiksnių, tačiau viena svarbiausių ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatos sudedamųjų dalių yra fizinis aktyvumas. Kiekvienas vaikas yra unikalus ir savitas, todėl ir sveikatos ugdymas turi būti labai individualus, priklausantis nuo vaiko sveikatos, užsigrūdinimo laipsnio, fizinio parengtumo, nervų sistemos stabilumo, šeimoje sudarytų įgūdžių ir įpročių. Vaikai nori žaisti, būti aktyvūs. Fizinis aktyvumas yra jų pasaulio pažinimo būdas.

Reguliarus fizinis aktyvumas yra naudingas skeleto, raumenų, širdies, kraujagyslių sveikatai, padeda palaikyti sveiką kūno svorį, taip pat 70% sumažina antsvorio ir nutukimo tikimybę. Fiziškai aktyvus vaikas – sveikas vaikas. Nuo fizinio aktyvumo priklauso, kokia bus žmogaus sveikata ne tik vaikystėje, bet ir likusį gyvenimą.

Vaikams reikalingos fizinio aktyvumo formos yra tos, kurias atlikdamas aktyviai juda – bėgioja, žaidžia judriuosius žaidimus, plaukioja. Sportuoti patartina gamtoje, nes tai naudinga fizinei ir psichinei sveikatai. Gamtoje vaikai gali išsilaisvinti iš uždarų patalpų, naudodamiesi fantazija stiprinti savo fizinę ir psichologinę sveikatą. Patariama nebijoti žiemos ir veiklas organizuoti lauke šaltuoju sezonu. Bėgiojimas ir kiti žaidimai, kuriuose naudojama savo fantazija, patiriamas maksimalus judėjimo malonumas, suteikiantis džiaugsmo jausmą, teigiamas emocijas, pasitenkinimą aktyvia veikla.

Naujausios 2019 metų PSO rekomendacijos nurodo, kad 3-5 metų vaikams būtinas minimalus fizinis aktyvumas 180 min., iš kurių 60 min. vidutinio ir didelio intensyvumo. Lietuvos Respublikos sporto įstatymas (2019) reglamentuoja, kad „įgyvendinant ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programas, vaikams užtikrinama aktyvi fizinė veikla visą ugdymosi laikotarpį ne mažiau kaip po 2 valandas per dieną”.

FIZINIO AKTYVUMO NAUDA ORGANIZMUI:

- **Treniruoja raumenis.** Fizinis krūvis didina raumenų masę, apimtį, jėgą, stangrumą. Kartu su kūno raumenimis stiprinamas ir širdies raumuo, didėja jo darbingumas, gerėja kraujo apytaka.
- **Stimuliuoja kvėpavimo sistemos veiklą.** Mankštinantis didėja plaučių tūris, organizmo ląstelės geriau aprūpinamos deguonimi.
- **Didina protinį pajėgumą.** Judėjimas stimuliuoja kraujo apytaką smegenyse, gerina mąstymo kokybę, padeda susikaupti, išlaikyti dėmesį mokantis ar dirbant. Fizinis aktyvumas teigiamai veikia kalbos vystymąsi, gebėjimą sklandžiai reikšti mintis.
- **Teigiamai veikia nervų sistemą.** Fizinis aktyvumas mažina stresą ir nerimą, gerina nuotaiką. Nustatyta, kad 15 minučių ėjimas nuima įtampą efektyviau nei raminamieji vaistai.
- **Stiprina kaulus.** Intensyvi fizinė veikla padeda susidaryti didesnei kaulų masei, tai leidžia apsisaugoti nuo osteoporozės senatvėje ir mažina traumų bei lūžių tikimybę.
- **Palaiko optimalų kūno svorį.** Judėjimas padeda išvengti nutukimo, gerina virškinimą, rečiau įprantama prie emocinio valgymo, kuomet valgoma iš nuobodulio ar siekiant nusiraminti.
- **Stiprina imunitetą.** Reguliarūs fiziniai pratimai didina atsparumą ligoms, grūdina organizmą, padeda greičiau atsigausti susirgus. Palaikant tinkamą fizinį



aktyvumą ir reguliuojant svorį vaikystėje bei paauglystėje, mažėja pavojus sirgti įvairiomis ligomis suaugus.

- **Padeda įvaldyti kūną.** Kuo daugiau vaikas juda, tuo labiau gerėja jo judesių koordinacija, lavėja motorika. Gerai kūną valdantys vaikai rečiau griūva, o taip nutikus – išvengia sunkių sužeidimų.
- **Augina savivertę.** Fiziškai aktyvūs vaikai išsiugdo gražesnes kūno formas, gražią laikyseną, sugeba gražiai ir plastiškai judėti. Jie jaučiasi labiau pasitikintys savimi, yra sveikesni, energingesni ir geresnės nuotaikos.

KUO GALI PRISIDĖTI TĖVAI?

- **Sąžiningai pažvelkite į savo gyvenimo būdą.** Vaiką įkvepia ne tai, ką sakai, o tai, ką pats darai. Fiziškai aktyvių vaikų tėvai būna labiau linkę į fizinę veiklą, todėl tik savo asmeniniu pavyzdžiu galite pakeisti situaciją.
- **Laisvalaikį leiskite kartu.** Sugalvokite bendrų aktyvių pramogų, kurios leis kartu smagiai leisti laiką – važinėkitės dviračiais ar riedučiais, žaiskite badmintoną, slidinėkite, leiskitės į pėsčiųjų žygius, dalyvaukite bendruomenės talkose, renkite fiziškai aktyvius gimtadienius.
- **Padėkite vaikui susirasti sporto būrelį.** Kiekvienas vaikas turi kokių nors polinkių, tereikia juos atrasti, nors iš pradžių ir tektų keisti vieną būrelį po kito. Svarbu, kad pasirinkta fizinė veikla būtų vaikui įdomi ir lengvai realizuojama, o reikalingo sportinio inventoriaus poreikis neviršytų finansinių galimybių.
- **Su vaikais lankytės sporto renginiuose.** Vaikas krepšiniu ar futbolu susidomėti gali su tėčiu apsilankęs rungtynėse. O jei ir patys kartu sudalyvausite masinėse bėgimo varžybose, dviračių žygyje ar kitoje sporto šventėje, vaiko motyvacija itin sustiprės.
- **Neatimkite judėjimo džiaugsmo.** Leiskite vaikui pasivolioti ant žolės, pašokinėti per balas, nedrauskite išsipurvinti. Neribokite vaiko aktyvumo nuolatiniais draudimais („Nelipk – nukrisi!“, „Nebėk – pargriūsi!“ ir pan.), leisdami vaiką į lauką renkite tokiais drabužiais, kurių negaila sutepti.
- **Dalinkitės darbus šeimoje.** Pagal savo amžių vaikas gali padėti tėvams ar seneliams apsipirkti, sutvarkyti namus, gaminti maistą, nuplauti automobilį, pavedžioti šunį, padėti sode ar darže ir kt.



Parengė visuomenės sveikatos specialistė Aurelija Mickutė remiantis Rutkauskas, E. (2020). Ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinis aktyvumas ir fizinis pajėgumas bei vaikų sąsajos su tėvų fizinio aktyvumo patirtimi ir fiziniu pajėgumu. Magistro baigiamasis darbas. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas. Tel.: 8 672 90424, el. paštas: aurelija.mickute@sveikatos-biuras.lt



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS