

IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ FIZINIS AKTYVUMAS: SVARBA IR UGDYMO GALIMYBĖS

Fizinis aktyvumas yra esminis sveiko gyvenimo būdo komponentas, o ypač svarbus jis tampa ikimokyklinio amžiaus vaikams (2-6 metai). Šiuo laikotarpiu vaikai formuoja pagrindinius judėjimo įgūdžius, kurie tiesiogiai veikia jų sveikatą, motorinę raidą, socialinę ir emocinę vystymąsi. Tinkamai organizuota fizinė veikla padeda ne tik lavinti vaikų fizines savybes, bet ir skatinti jų smegenų vystymąsi bei kognityvinius gebėjimus.

Fizinio aktyvumo svarba ikimokykliniame amžiuje

Fizinis aktyvumas ne tik stiprina raumenis, kaulus ir širdies ir kraujagyslių sistemą, bet ir padeda ugdyti motorinius įgūdžius, tokius kaip pusiausvyra, koordinacija, greitis, judrumas. Moksliniai tyrimai rodo, kad aktyvūs vaikai turi mažesnę riziką nutukti, susidurti su širdies ligomis ar diabetu ateityje.

Vaikų *motoriniai įgūdžiai* (bėgimas, šokinėjimas, lipimas, metimas) tampa vis tikslesni ir labiau koordinuoti. Taip pat yra ugdomi kognityviniai gebėjimai – planuoti judesius, vertinti atstumus, spręsti problemas. Fizinė veikla taip pat prisideda prie vaikų emocinės sveikatos – aktyvūs vaikai dažniau jaučiasi laimingi, turi mažiau streso bei geriau susitvarko su socialiniais iššūkiais.

Ikimokyklinis amžius yra laikotarpis, kai vaikai greitai auga ir vystosi tiek fiziškai, tiek psichologiškai.



Ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo rekomendacijos

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) ir daugelis kitų sveikatos institucijų rekomenduoja ikimokyklinio amžiaus vaikams **kasdien fiziškai judėti bent 180 minučių**, įskaitant 60 minučių vidutinio ar intensyvaus aktyvumo. Ši veikla gali būti įvairi:

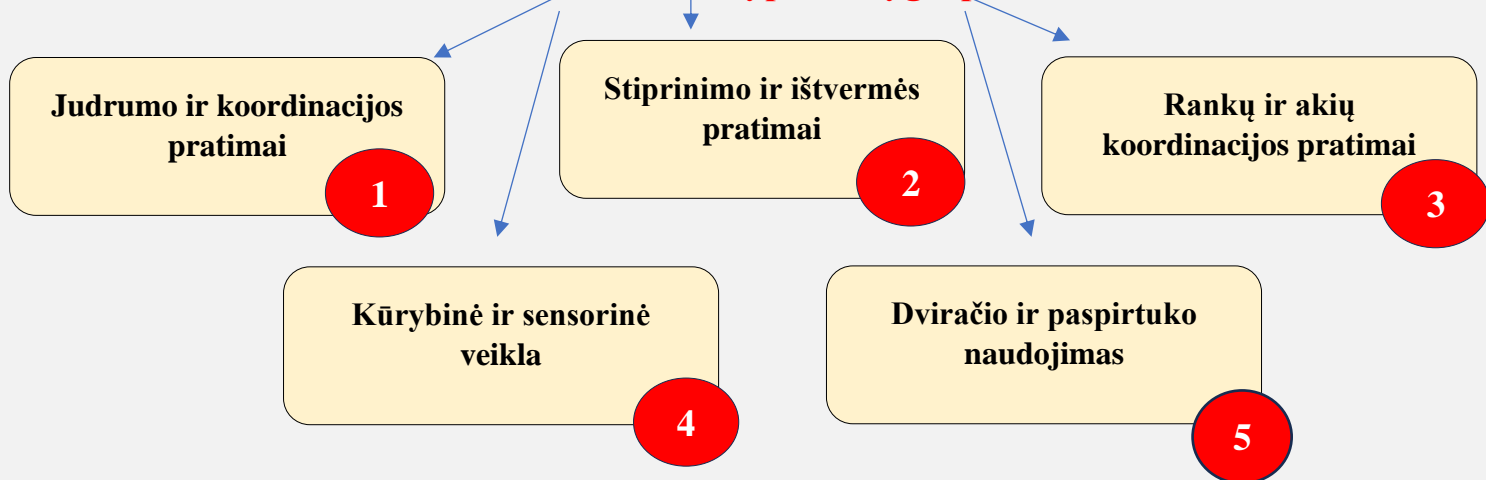
- laisvo žaidimo lauke;
- struktūruotų fizinių pratimų;
- sporto užsiėmimų;
- šokiai;
- grupiniai užsiėmimai.

Svarbu užtikrinti, kad vaikai kuo daugiau laiko praleistų fiziškai aktyvūs, mažinant sėdimą veiklą, pavyzdžiui, laiką prie ekranų.



Ikimokyklinio amžiaus vaikams tinkamiausi pratimai yra tie, kurie ne tik skatina fizinį aktyvumą, bet ir padeda lavinti jų pagrindinius motorinius įgūdžius bei skatina žaidybinių mokymąsi. Šiame amžiuje svarbiausia, kad fizinė veikla

Tinkamiausių pratimų grupės



1. Judrumo ir koordinacijos pratimai

Bėgimas ir gaudymas: Vaikai mėgsta bėgioti, todėl organizuoti gaudymo žaidimus yra puikus būdas skatinti fizinį aktyvumą. Gaudynių metu vaikai lavina greitį, reakciją ir koordinaciją.

Šokinėjimas: Šokinėjimas per virvutę ar ant vienos kojos (žaidimas „klasės“) padeda lavinti balansą ir pusiausvyrą. Šokinėjimo pratimai stiprina kojų raumenis, gerina sąnarių judrumą.

Kliūčių ruožai: Sukurti kliūčių ruožą naudojant pagalves, dėžes, lazdas ar kitus daiktus – vaikai galės per juos peršokti, pralįsti, apibėgti, taip lavindami pusiausvyrą ir erdvinį suvokimą.

2. Stiprinimo ir ištvermės pratimai

Kopimas: Laipiojimas ant žaidimų aikštelių struktūrų, kopimas į kalveles ar kėlimasis ant rankų ir kojų stiprina raumenis bei gerina ištvermę. Šie pratimai padeda stiprinti ne tik rankų ir kojų raumenis, bet ir kūno centrą (core).

Tempimai ir balansavimas: Vaikai gali atlikti paprastus tempimo pratimus arba balansavimo žaidimus (pvz., stovėti ant vienos kojos, vaikščioti siauru paviršiumi). Tai padeda lavinti lankstumą ir stiprina sąnarius.

3. Rankų ir akių koordinacijos pratimai

Kamuolio žaidimai: Mesti ir gaudyti kamuolį, spardyti jį koja ar ridenti – tai veikla, kuri padeda lavinti rankų ir akių koordinaciją. Kamuolio varymas aplink kliūtis stiprina koordinaciją, o jo spardymas ar mėtymas – rankų ir kojų motoriką.

Taikinio žaidimai: Taikyti į taikinį kamuoliu ar kitais daiktais – šie žaidimai skatina tikslumą, koncentraciją ir motorinius įgūdžius.

4. Kūrybinė ir sensorinė veikla

Šokiai: Muzikos klausymas ir šokis ne tik suteikia džiaugsmo, bet ir lavina ritmą, kūno koordinaciją, lankstumą bei kūrybinę išraišką. Tai smagi veikla, kuri padeda susieti fizinį aktyvumą su muzika ir emocijomis.

Sensoriniai žaidimai: Žaidimai su smėliu, vandeniu ar kitomis medžiagomis padeda vaikams lavinti smulkiąją motoriką ir kūno kontrolę.

5. Dviračio ir paspirtuko naudojimas

Važiavimas dviračiu arba **paspirtuku:** Ši veikla skatina ištvermę, lavina kojų raumenis bei gerina pusiausvyrą ir koordinaciją. Vaikams taip pat smagu konkuruoti lenktyniaujant, tai skatina judėjimo motyvaciją.



Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Edita Šulcienė, pagal PSO ir Lietuvos sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro medžiaga. El. p. edita.sulciene@sveikatos-biuras.lt, Tel. 067290424