

MAŽŲJŲ SVEIKATA: KAIP SKATINAME JUDĖJIMĄ KASDIEN

Ikimokyklinis amžius – ypatingai svarbus laikotarpis vaiko fizinei, emocinei ir socialinei raidai.

Būtent šiuo metu formuojasi pagrindiniai judėjimo įgūdžiai, laikysena, ištvermė, o kartu – ir požiūris į aktyvų gyvenimo būdą. Moksliniais tyrimais pagrįstas rekomendacijas teikianti Pasaulio sveikatos organizacija pabrėžia, kad 3–6 metų vaikams kasdien būtina bent 180 minučių įvairaus intensyvumo fizinės veiklos, iš kurios dalis turėtų būti aktyvesnė. Tai reiškia, kad judėjimas turi tapti natūralia ir džiugia kasdienybės dalimi.

Judėjimo reikšmė vaiko raidai

Reguliarus fizinis aktyvumas teigiamą poveikį visoms vaiko raidos sritims.

Fizinė sveikata

Aktyvus judėjimas stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą, gerina kvėpavimą, formuoja taisyklingą laikyseną, stiprina kaulus bei raumenis. Vaikai, kurie pakankamai juda, rečiau serga, turi stipresnį imunitetą ir daugiau energijos kasdienėms veikloms.

Motorikos lavinimas

Ikimokykliniame amžiuje itin svarbus stambiosios (bėgimas, šokinėjimas, lipimas) ir smulkiosios (piešimas, konstravimas, sagstymas) motorikos vystymasis. Judrieji žaidimai padeda vaikams išmokyti koordinuoti judesius, išlaikyti pusiausvyrą, kontroliuoti gydymą.

Emocinė gerovė

Judėjimas padeda vaikams išreikšti emocijas, sumažinti įtampą, nerimą. Aktyvi veikla išskiria „geros nuotaikos hormonus“, todėl vaikai tampa ramesni, labiau pasitikintys savimi.

Socialiniai įgūdžiai

Komandiniai žaidimai ir bendros fizinės veiklos ugdo bendradarbiavimą, gebėjimą laikytis taisyklių, padėti draugui, spręsti konfliktus.



Ar dažnai
renkuosi liftą
vietoj laiptų?

TĖVŲ POZITYVAS – STIPRIAUSIA MOTYVACIJA

Aktyvios veiklos namuose

Ne visada reikia specialios įrangos ar ilgo planavimo. Judėjimas gali tapti paprasta ir linksma šeimos rutina.

- 20–30 minučių pasivaikščiojimas po darželio;
- šokių vakaruose namuose;
- kliūčių ruožas iš pagalvių ar kėdžių;
- kamuolio mėtimas kieme;

Ar savaitgalį
leidžiame laiką
prie ekranų, ar
gryname ore?



Ekrano laiko apribojimas

Per ilgus laikus prie televizoriaus, planšetės ar telefono sumažina fizinį aktyvumą.

Rekomenduojama:

- nustatyti aiškias ekrano naudojimo taisykles;
- nepalikti televizoriaus įjungto „fone“;
- siūlyti alternatyvas – žaisti lauke, piešimą, konstravimą;
- patiems rodyti pavyzdį ribojant savo naudojimą telefonu.

Savaitgalio tradicijos

Savaitgalis – puiki proga stiprinti šeimos ryšį per aktyvią veiklą.

Galimos veiklos:

- žygiai gamtoje;
- važinėjimas dviračiais;
- čiuožimas, rogutės žiemą;
- apsilankymas žaidimų ar sporto aikštelėse;
- dalyvavimas bendruomenės sporto renginiuose.

Ar vaikas mato
mane
sportuojantį ar
aktyviai
leidžiantį laiką?



NEPAKANKAMAS FIZINIS AKTYVUMAS ŠIAME AMŽIUIJE GALI TURĖTI ILGALAIKIŲ **NEIGIAMŲ** PASEKMIŲ

Padidėjusi antsvorio ir nutukimo rizika

Tyrimai rodo, kad mažas fizinis aktyvumas yra vienas pagrindinių ankstyvojo vaikų antsvorio rizikos veiksnių. Ikimokykliniame amžiuje susiformavę sėslūs įpročiai dažnai ir vėlesniais metais.

Silpnoji motorinė raida

Aktyvus judėjimas tiesiogiai susijęs su stambiosios motorikos vystymusi. Vaikai, kurie mažai juda:

- turi silpnesnę koordinaciją;
- prasčiau išlaiko pusiausvyrą;
- patiria sunkumų atlikti sudėtingesnius judesius (gaudymas, mėtymas).

Pažintinių gebėjimų ir dėmesio problemos

Vaikams, kurie mažai juda, daug pastebima:

- trumpesnė dėmesio koncentracija;
- didesnis impulsyvumas;
- sunkumai atlikti struktūraotas užduotis.

Emociniai ir elgesio sunkumai

Vaikai, kurie maži juda:

- gali patirti emocinę įtampą;
- sunku reguliuoti emocijas;
- rečiau įsitraukia į aktyvų socialinį žaidimą.

Ilgalaikiai sveikatos įpročiai

Tai reiškia, kad:

- formuojasi ilgalaikiai neaktyvumo įpročiai;
- visų metabolinių problemų;
- bendras fizinis silpnas pajėgumas.

Per didelis sėdėjimo ir ekranų laikas

- prastesne miegų kokybe;
- sumažėjusiu fiziniu pajėgumu;
- kalbos ir socialinės sąveikos sunkumais.

Tikime, kad judėjimas – tai ne tik fizinė veikla. Tai džiaugsmas, bendrystė, atradimai ir augimas. Kurdami aktyvią ugdymo aplinką, siekiame, kad kiekvienas vaikas patirtų sėkmę, pajustų savo galimybes ir su džiaugsmu žengtų pirmuosius žingsnius sveikos gyvensenos keliu.

Rūpindamiesi vaikų judėjimu šiandien, mes investuojame į jų sveiką, stiprią ir laimingą ateitį!

M Ū S Ų S I E K I S – A K T Y V Ū S I R L A I M I N G I V A I K A I !

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Edita Šulcienė, pagal PSO pateiktas rekomendacijas. El. p. edita.sulciene@sveikatos-biuras.lt, Tel. +37067290424.

