

FIZINIO AKTYVUMO NAUDA VAIKAMS

Fizinis aktyvumas - tai bet koks judėjimas, dėl kurio poveikio padidėja širdies susitraukimų dažnis, tankėja kvėpavimas, suaktyvėja kraujotaka ir vyksta kai kurie kiti fiziologiniai organizmo pokyčiai.



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.

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 uždarytų patalpų, naudodamiesi fantazija stiprinti savo fizinę ir psichologinę sveikatą. Patariama nebijoti žiemos ir veiklas organizuoti lauke šaltuoju sezonu. Bėgijimas ir kiti žaidimai, kuriuose naudojama savo fantazija, patiriamas maksimalus judėjimo malonumas, suteikiantis džiaugsmo jausmą, teigiamas emocijas, pasitenkinimą aktyvia veikla.

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.
 - **Stiprina kaulus**
 - **Palaiko optimalų kūno svorį.** Judėjimas padeda išvengti nutukimo, gerina virškinimą.
 - **Stiprina imunitetą.** Reguliarūs fiziniai pratimai didina atsparumą ligoms, grūdina organizmą, padeda greičiau atsigausti susirgus.
 - **Padeda įvaldyti kūną.** Kuo daugiau vaikas juda, tuo labiau gerėja jo judesių koordinacija, lavėja motorika.



Kaip tinkamai užsiimti fizine veikla?

- **Negalima mankštintis iš karto pavalgius, reikėtų palaukti maždaug valandą;**
- **Svarbu, kad vaikui netektų rinktis – ar žaisti su tėvais, ar, pavyzdžiui, žiūrėti mėgstamą animacinį filmuką;**
- **Mankštinimasis ikimokyklinukui turi būti smagus užsiėmimas. Optimalus mankštinimosi laikas – 20-30 min.**

Rekomendacinės veiklos fizinio aktyvumo skatinimui namuose

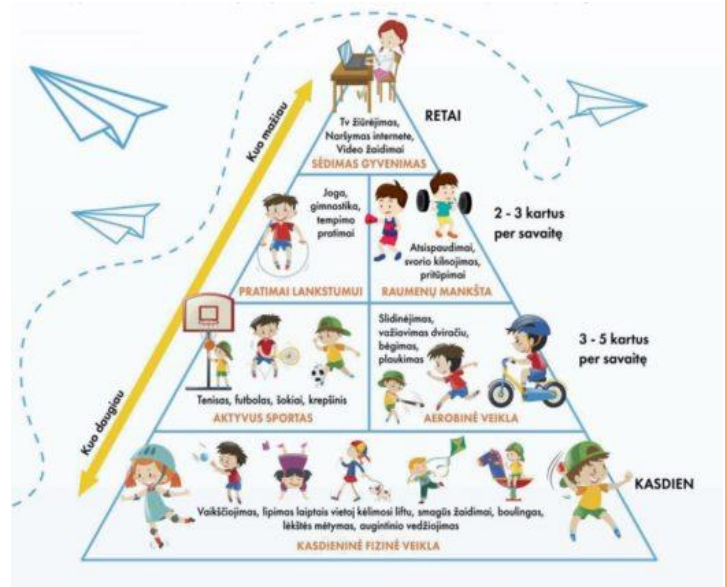
Judrūs žaidimai namuose – jie vertinami kaip visapusiška kūno kultūros priemonė, kurios metu vaikai ne tik būna fiziškai aktyvūs, bet vyksta ir ugdymosi procesas.

- 1. Gyvūnų mėgdžiojimas** – pažaiskite žaidimą, kurio metu vaikas turės pavaizduoti įvairius gyvūnus: šliaužti kaip gyvatė, bėgioti kaip beždžionėlė, šokinėti kaip varlė.
- 2. Balionas ore.** Jeigu leidžia galimybės pripūskite balioną ir visi kartu jį gaudydami stenkitės kuo ilgiau išlaikyti ore.
- 2. Švarūs namai.** Pasiūlykite vaikui kartu susitvarkyti namus: duokite mažą šluotele ir kartu šluokite, leiskite pabandyti nuvalyti dulkes, neškite kartu šiukšles. Kartu ne tik judėsite, bet ir leisite vaikui išmokti namų tvarkos darbų, skatinsite būti tvarkingiems.
- 3. Žaidimas diena naktis.** Žaidimui galite pasirinkti didesnę kambarį, ar turint galimybę žaisti kieme. Pasileiskite muziką ir pasakius „diena“ vaikas šoka, bėgioja, linskminasi. Pasakius žodelį „naktis“ muzika išjungama ir visi sustingsta.

Nepamirškite judėti – tai labai svarbu kiekvienam! „Sveikame kūne – sveika siela“ (D. Locko).

LITERATŪRA

- www.sveikata.fizinio-aktyvumo-nauda-vaiko-organizmui.lt
- [Sveikatinamasis fizinis aktyvumas - Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija](#)
- Albertas Skurvydas „Sveikatos stiprinimo principai“ Vitae Litera 2024.



Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Donata Šimkutė,

+37067684602, donata.simkute@sveikatos-biuras.lt



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Saulės miesto sveikatos biuras
visuomenės sveikatos biuras