

Fizinio aktyvumo
nauda. Veiklos fizinio
aktyvumo skatinimui
namų salygomis.



Parengė visuomenės sveikatos specialistė Ieva Lašaitė

Kas yra 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.
- **Sveikata stiprinantis fizinis aktyvumas** – turi būti suprantamas kaip bet kokia fizinės veiklos forma, kuri duoda naudos sveikatai ir lavina funkcinis gebėjimus be pastebimos žalos ar pavojaus sveikatai.



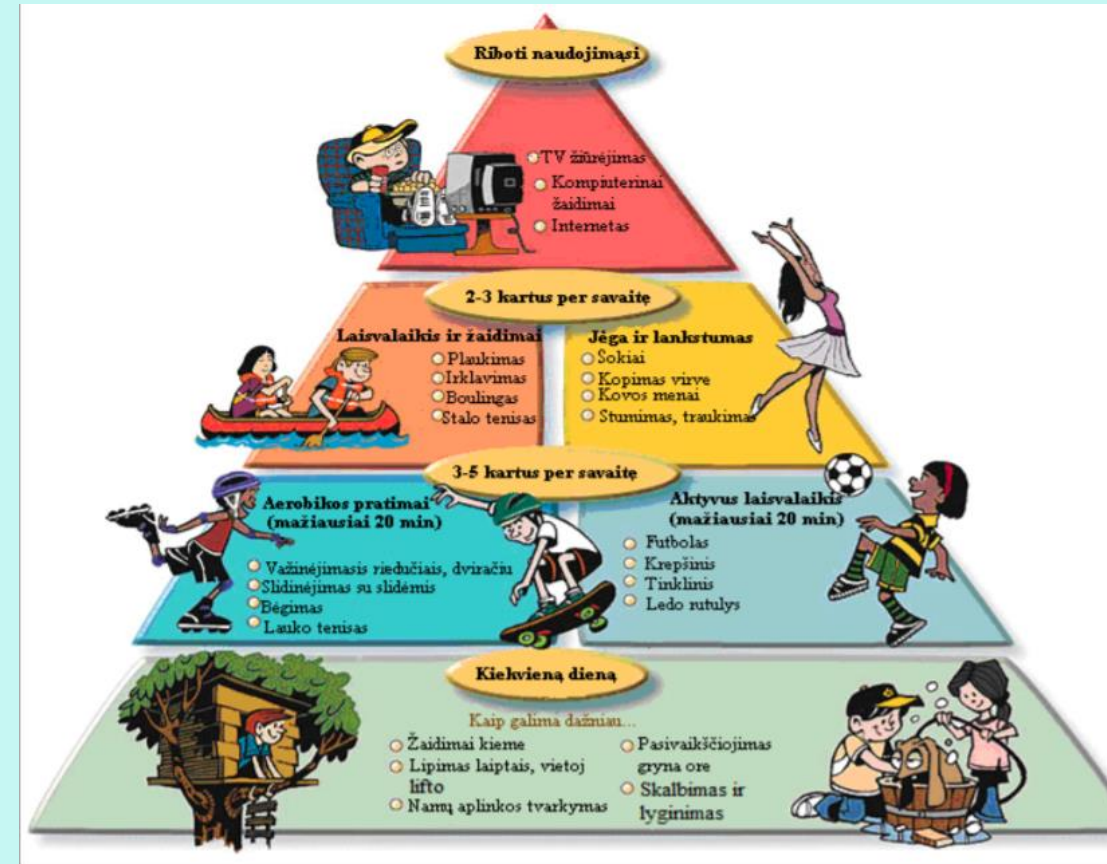
Fizinio aktyvumo rekomendacijos

- Bendrosios fizinio aktyvumo rekomendacijos nurodo fizinės veiklos **intensyvumą, laiką ir galimas jo formas bei rūšis**, kurios suteikia ilgalaikės naudos vaikų ir paauglių sveikatai. Žinoma, atitinkamos rekomendacijos yra ir suaugusiems bei senyviems asmenims (PSO, 2010).
- Fizinio aktyvumo rekomendacijų principai (Oja et al., 2010) :
 - bet kokia fizinė veikla yra geriau nei jokios veiklos (fizinis pasyvumas);
 - padidinus fizinės veiklos intensyvumą, dažnumą ir /ar trukmę, didėja ir nauda žmogaus sveikatai;
 - fizinės veiklos teikiama nauda sveikatai yra daug kartų didesnė negu galima sveikatos sutrikimų ar traumų rizika.



Rekomendacinė fizinio aktyvumo piramidė vaikams

- Piramidę sudarė Misūrio (JAV) universiteto specialistai.
- Visos fizinio aktyvumo rekomendacijos skirstomos pagal amžiaus grupes:
 - vaikų nuo 0 iki 3 metų;
 - vaikų nuo 4 iki 12 metų;
 - paauglių nuo 12 iki 18 (arba 16) metų ir pan.
 - Įvairių šalių rekomendacijose amžiaus grupės gali gana žymiai skirtis.



Fizinio aktyvumo poveikis vaikų sveikatai

- Ugdo ir stiprina visas organizmo sistemas, veikia jų funkcijas ir gyvybingumą.
- Žmogui fizinis aktyvumas reikalingas lygiai tiek pat, kiek maistas ir oras.
- Fizinis aktyvumas labai svarbus ikimokyklinio amžiaus vaikams – judant gerėja žmogaus motorika ir fiziniai gebėjimai.
- Sausgyslės ir raiščiai sustiprėja, tampa elastingi, pakelia didesnę krūvį.
- Ikimokyklinio amžiaus vaiko širdis yra palyginti maža ir silpna, o organizmo jaučiamas deguonies bei maistinių medžiagų poreikis, kurias perneša kraujas, – didelis, o fizinė veikla puikiai padidina pernešamo deguonies kiekį, taip pagerina smegenų veiklą.
- Fiziniai pratimai tiesiogiai gerina skrandžio ir žarnyno veiklą.
- Judesių lavinimas neatsiejamas nuo vaiko protinio ugdymo. Fizinė veikla turėtų būti praturtinama užduotimis intelektui ugdyti, pasauliui pažinti. Pavyzdžiui, suskaičiuoti, kiek kartų metei kamuolį aukštyn, draugui, kiek kartų sugavai, pasakyti, kuris kamuolys – guminis ar kimštinis – yra didesnis, kuris sunkesnis, kokios jis formos ir spalvos.



Fizinio aktyvumo rekomendacijos

Kad pagerėtų širdies ir kvėpavimo sistemų būklė bei raumenų pajėgumas, kaulų būklė, širdies ir kraujagyslių sistemos bei medžiagų apykaitos fiziologiniai rodikliai ir sumažėtų streso, nerimo bei depresijos simptomai, yra rekomenduojama (PSO, 2010 ir kt.):

- **5–11 metų** vaikams kasdien rekomenduojama mažiausiai **60 min.** vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos. Fizinės veikla gali būti išskaidytia į 2 kartus po 30 min., ar net 4 kartus po 15 min.
- Didžioji dalis kasdienės fizinės veiklos turi būti **aerobinė fizinė veikla**. Kad padidėtų raumenų jėga ir kaulų tvirtumas, didelio intensyvumo veikla turi būti taikoma ne rečiau kaip 3 kartus per savaitę!



Praktiniai patarimai kaip padidinti vaikų fizinį aktyvumą

- Naudodami įvairius fizinio aktyvumo dienynus, klausimynus ar programas, vaikai ir sau, savo draugams ir net šeimos nariams geriau planuoti bei vykdyti savo fizinę veiklą;
- Tėvai ir turėtų visokeriopai skatinti vaikų pasitikėjimą savo jėgomis ir skatinti jų motyvaciją mankštintis – eiti kartu pasivakščioti į gamtą, važinėti dviračiais, pasipirtukais ir pan. Visi vaikai ir paaugliai yra tinkami fiziniam aktyvumui, nors ne visi gali tapti sportininkais;
- Rekomenduojama, kad vaikai naujai pažvelgtų į paprastus namų ruošos ir ūkio darbus. Tai tikrai nėra jų mėgstamas užsiėmimas, bet ši veikla padidina bendrąjį dienos fizinį aktyvumą.



Kaip tinkamai užsiimti fizine veikla?

- Negalima mankštintis iš karto pavalgus, 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. Vaikui labai svarbu, kad jis darželyje su kitais vaikais ar namie su tėvais galėtų pašokinėti, pamėtyti sviedinį, varžytis ir nugalėti, pasimokyti naujų judesių, o ką nors išmokęs – turėtų kam pasigirti. Vaikas iš pratimų tikisi programos, pasitenkinimo ir malonumo.
- Optimalus mankštinimosi laikas – **20-30 min.** Šis laikas priklauso nuo vaiko norų, galimybių ir susidomėjimo. Jei tęsiame žaidimą, nekreipdami dėmesio į vaiko nuovargio požymius, jis gali prarasti norą užsiimti šia veikla ateityje.



Rekomendacinės veiklos fizinio aktyvumo skatinimui namuose

- 1. Kartu su vaiku veskite fizinio aktyvumo dienoraštį. Asmeninis fizinės veiklos dienynas yra pildomas tam, kad lengviau susiformuotų nauji, ilgalaikiai, naudingi sveikatai ir išvaizdai įpročiai.

Pirmadienis	Fiziniam aktyvumui skirta ... min.			
Antradienis	Fiziniam aktyvumui skirta ... min.			
Trečiadienis	Fiziniam aktyvumui skirta ... min.			
Ketvirtadienis	Fiziniam aktyvumui skirta ... min.			
Penktadienis	Fiziniam aktyvumui skirta ... min.			
Šeštadienis	Fiziniam aktyvumui skirta ... min.			
Sekmadienis				



Rekomendacinės veiklos fizinio aktyvumo skatinimui namuose (2)

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

- Gyvūnų mėgdžiojimas – pažaiskite žaidimą, kurio metu vaikas turės pavaizduoti įvairius gyvūnus: šliaužti kaip gyvatė, bėgioti kaip beždžionėlė, šokinėti kaip varlė.



Rekomendacinės veiklos fizinio aktyvumo skatinimui namuose (3)

- **Balionas ore.** Jeigu leidžia galimybės pripūskite balioną ir visi kartu jį gaudydami stenkitės kuo ilgiau išlaikyti ore. Pažadu, bus smagu ne tik vaikams, bet ir jums!
- **Lobio paieška.** Padarykite mažą maišelį su vaiko mėgstamais vaisiais ar patinkančiu daiktu, paslėpkite jį ir tariant žodžius „ŠILTA/ŠALTA“ leiskite vaikui surasti „lobį“. Prieš pradedant galite pasakyti, kad svarbu kuo greičiau lobį surasti, taip veikla taps intensyvesnė.



Rekomendacinės veiklos fizinio aktyvumo skatinimui namuose (4)

- **Dainų dainelė** – užleiskite vaiko mėgstamas daineles, dainuokite ir šokite kartu, vienas iš tėvelių gali būti komisijos narys, taip vaikas bus suinteresuotas atlikti judesius kuo aktyviau, ne tik būsite fiziškai aktyvūs, bet ir kartu ugdysite vaiko meninius sugebėjimus bei puoselėsite teigiamas emocijas.



Rekomendacinės veiklos fizinio aktyvumo skatinimui namuose (5)

- **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, kas žino, galbūt tokia veikla vaikučiui labai patiks ir norės ją atlikti kasdien? Naudinga ne tik vaikui, bet ir namams! 😊



Rekomendacinės veiklos fizinio aktyvumo skatinimui namuose (6)

- Pažaiskite žaidimą – „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 išjunginama ir visi sustingsta. ☺



Rekomendacinės veiklos fizinio aktyvumo skatinimui namuose (7)

Atlikite mankštelę:

- ❖ https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=C_HELclhQMg&feature=emb_logo

Baigiant mankštelę, o taip pat ir tarp pratimų galima padaryti atpalaiduojančių pratimų. Kartais užtenka tiesiog papurtyti rankas ar kojas, kad raumenys atsipalaiduotų. Norint atpalaiduoti labiau reikėtų atsigulti ant nugaros, užsimerkti ir pagulėti. Keletą kartų, lyg tyliai dainuojant dainelę, pakartoti žodžius: „aš linksmas ir smagus, visad greitas ir vikrus“. ☺



Nepamirškite judėti – tai labai svarbu
kiekvienam!

„Sveikame kūne – sveika siela“ (D. Locko)

