

JUDĖJIMAS PADEDA IŠAUGINTI SVEIKĄ VAIKĄ

- Vaikui fizinis aktyvumas reikalingas taip pat kaip maistas ar oras. Judėjimas stiprina visas organizmo sistemas, veikia jų funkcijas ir gyvybingumą, gerina psichinę bei fizinę sveikatą. Tai ypač svarbu ikimokyklinio amžiaus vaikams, kurie intensyviai auga ir vystosi. Judėdami vaikai patenkina svarbiausius savo poreikius – fizinius, pažintinius, saviraiškos ir kt.

- 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 ramina miegi vaistai.
- **Stiprina kaulus.** Intensyvi fizinė veikla padeda susidaryti didesnei kaulų masei; tai leidžia apsaugoti 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.
- SVARBU!
- Kiekvieno žmogaus natūralus judėjimo poreikis yra skirtingas. Vaikas turėtų pasirinkti fizinio aktyvumą formą pagal savo asmeninius poreikius, interesus ir individualias savybes, kitaip jis greitai praras susidomėjimą. Per didelis fizinis krūvis gali ir pakenkti sveikatai!
- 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 nuolatinais draudimais („Nelipk – nukrisi!“, „Nebėk – pagriūsi!“ ir pan.), leisdami vaiką į lauką renkite tokiomis drabužiais, kurių negaila sutepti.
- **Dalinkitės darbus šeimoje.** Pagal savo amžių vaikas gali padėti tėvams ar seneliams apsipirkti, sutvarkyti namus, gaminti maistą, nuplauti automobilį, pavadžioti šunį, padėti sode ar darže ir kt.

Vaikų fizinio aktyvumo piramidė

