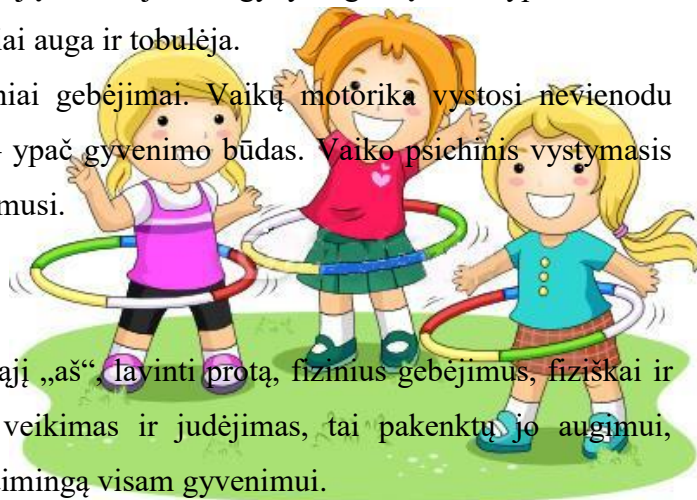


## **JUDĖJIMO SVARBA VAIKO SVEIKATAI**

Fizinis aktyvumas – tai veiksnys, kuris formuoja vaiko organizmą ir jo funkcijas. Jis ugdo ir stiprina visas organizmo sistemas, veikia jų funkcijas ir gyvybingumą. Tai ypač svarbu ikimokyklinio amžiaus vaikams, kurie intensyviai auga ir tobulėja.

Judant gerėja vaiko motorika ir fiziniai gebėjimai. Vaikų motorika vystosi nevienodu tempu. Daug įtakos turi ir aplinkos veiksniai – ypač gyvenimo būdas. Vaiko psichinis vystymasis dažniausiai sinchronizuojasi su jo judesių vystymusi.



### **Judėjimo reikšmė vaiko sveikatai**

Veiksmas vaikui leidžia realizuoti savąjį „aš“ – lavinti protą, fizinius gebėjimus, fiziškai ir psichiškai bręsti. Jei iš vaiko būtų atimtas veikimas ir judėjimas, tai pakenktų jo augimui, brendimui, lavinimuisi ir galbūt padarytų jį nelaimingą visam gyvenimui.

Augančio žmogaus organizme kaulų mažėja, nes jie suauga vienas su kitu. Naujagimiai turi apie 400 kaulų, ikimokyklinio amžiaus vaikas – apie 300, o suaugęs žmogus – 208. Visi ikimokyklinuko kaulai yra minkšti ir elastingi, nes kremzlinio audinio juose yra daugiau nei kaulinio. Vaikui augant kauluose mažėja vandens, ir jie vis labiau prisisotina mineralinių medžiagų. Tinkamas kaulų vystymasis yra glaudžiai susijęs su vaiko fiziniu aktyvumu – taisyklinga kaulo

struktūra susiformuoja tik jį veikiant gniuždymo ir tempimo jėgoms

Ikimokyklinio amžiaus vaiko širdis yra palyginti maža ir silpna, o organizmo jaučiamas deguonies bei maistinių medžiagų poreikis, kurias perneša kraujas – didelis. Todėl vaiko širdis turi

dirbti intensyviau nei suaugusiojo. Kuo vaikas yra jaunesnis, tuo trumpesnis turi būti



[Увеличить](#)

intensyvus fizinis aktyvumas, o pertraukos – dažnesnės. Taip pat fiziniai pratimai tiesiogiai gerina skrandžio ir žarnyno veiklą, turi netiesioginės įtakos kepenų bei inkstų funkcionavimui.

## Kūno kultūra ugdo vaiko asmenybę

Judesių lavinimas neatsiejamas nuo vaiko protinio ugdymo. Fizinė veikla turėtų būti praturtinama užduotimis intelektui ugdyti, pasauliui pažinti. Pavyzdžiui, suskaičiuoti, kiek kartų metei kamuolį aukštin, draugui, kiek kartų sugavai. Kiekviena užduotis turi ne tik lavinti vaiko fizinius gebėjimus, bet ir skatinti mąstyti, pažinti aplink esančius daiktus, jų savybes, nustatyti erdvinius ryšius, laiko trukmę, atstumą iš akies.

## Fizinė veikla – puikus būdas siekti sveikatinimo ir edukacijos tikslų

Žaidybinio pobūdžio pratybos teikia vaikams džiaugsmo, žadina smagią, žvalią nuotaiką. Mažyliai džiaugsmingai reaguoja, jeigu auklėtoja yra švelni, judri, linksma, domisi jų atliekamais veiksmais, pati žaidžia kartu. Juos įtraukia įdomios užduotys, žaislai, judėjimo erdvė. Vaikui būtina sudaryti įvairiapusio judėjimo galimybes, jį aktyvinti ir skatinti. Nuo besikartojančių pratimų vaikai pavargsta ne tiek fiziškai, kiek psichiškai.

Mankštinimasis ikimokyklinukui turi būti smagus užsiėmimas. Vaikui labai svarbu, kad jis darželyje su kitais vaikais ar namie su tėvais galėtų pašokinėti, varžytis ir nugalėti, pasimokyti naujų judesių, o ką nors išmokęs – turėtų kam pasigirti. Vaikas iš pratimų tikisi pasitenkinimo ir malonumo. Nereikėtų siūlyti pernelyg lengvų pratimų, o tuos, kuriuos vaikas išmoksta atlikti – palaipsniui sunkinti. Sudėtingesnius, didesnių fizinių ir psichinių pastangų reikalaujančius pratimus rekomenduotina kaitalioti su lengvesniais, tada vaikas galės ir pailsėti.

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad fizinis aktyvumas yra vienas iš svarbiausių sveikatą stiprinančių veiksnių. Nuo fizinio aktyvumo priklauso organizmo biologinis atsakas. Svarbu organizuoti ugdymą, laisvalaikį taip, kad fizinis aktyvumas darytų teigiamą įtaką sveikatai, taptų sveikatos stiprinimo ir fizinio pajėgumo veiksniu.



Parengė visuomenės sveikatos priežiūros

specialistė Agnė Jurevičienė remiantis sveikatos specialistės Jurgitos Stankūnienės straipsniu