

Fizinis aktyvumas – tai veiksnys, kuris formuoja žmogaus organizmą ir jo funkcijas. Jis ugdo ir stiprina visas organizmo sistemas, veikia jų funkcijas ir gyvybingumą. Žmogui fizinis aktyvumas reikalingas lygiai tiek pat, kiek maistas ir oras. Tai ypač svarbu ikimokyklinio amžiaus vaikams, kurie intensyviai auga ir tobulėja. Jiems būdingas didelis judėjimo poreikis, kuris yra prigimtinis, o ne suvokiamas sąmoningai. Laikoma, kad judėjimas yra pagrindinis biologinis žmogaus raidos veiksnys, skatinantis organizmo vystymąsi.

SPORTAS PADEDA:

1. *Stiprinti imuninę sistemą. Reguliari fizinė veikla teigiamai veikia imuninę sistemą. Dar geriau, kai sportuojame gryname ore, nesvarbu, kokios oro sąlygos.*
2. *Pagerinti miego kokybę. Moksliniai tyrimai rodo, kad reguliariai sportuojantys žmonės užmiega greičiau ir lengviau, o jų miegas gilesnis ir kokybiškesnis.*
3. *Pagerinti nuotaiką. Fizinio aktyvumo metu išsiskiria laimės hormonai ir tuo pačiu sumažėja streso hormonų koncentracija organizme. Reguliariai sportuojantys žmonės statistiškai reikšmingai sumažina tokių sutrikimų kaip generalizuotas nerimo sutrikimas, depresija ir kitų psichinių sutrikimų išsivystymo riziką.*
4. *Suaktyvinti protinius procesus. Viena treniruotė maždaug dvigubai pagerina smegenų aprūpinimą krauju, deguonimi ir maistinėmis medžiagomis, o tai savo ruožtu, gerina protinę veiklą.*
5. *Didina laimingumo jausmą. Daugiau judantys žmonės yra ne tik energingesni ir laimingesni, bet ir džiaugiasi kur kas stipresne fizine bei emocine sveikata. Gera forma, geri sveikatos rodikliai ir gera nuotaika padeda nuoširdžiau džiaugtis gyvenimu.*

SVARBIAUSI FIZINĮ AKTYVUMĄ SLOPINANTYS VEIKSNIAI

1. Pasirinkta (ar suaugusiųjų parinkta ir brukama) fizinė veikla nėra maloni ir įdomi.
2. Fizinio aktyvumo neskatinti, nemotyvuojanti ar net jį neigiamai vertinanti vaiko šeima.
3. Asmeniškai svarbių ir sektinų autoritetų iš suaugusiųjų ar iš bendraamžių tarpo trūkumas.
4. Socialinė ir ekonominė aplinka, neskatinti fizinio aktyvumo.
5. Nėra galimybės naudotis tinkamais sporto įrengimais, salėmis ir įrankiais. Aplinka nepritaikyta fiziniam aktyvumui.

6. Asmeninis vaiko suvokimas, kad fizinės veiklos rezultatai ar įgūdžiai yra jam nepasiekiami (per sudėtinga veikla, veikla neatitinka asmeninės raidos ar per aukšti pedagogų, trenerių, ypač tėvų reikalavimai). Nepasitenkinimo savimi ar nusivylimo jausmas, savirealizacijos trūkumas.

7. Nuolatinis suaugusiųjų (ypač tėvų) spaudimas siekti geresnių rezultatų, o ne asmeninės vaiko ar paauglio pažangos išryškėjimas (ar tiesiog žaidimo ir bendravimo su draugais džiaugsmas).

Fizinio aktyvumo rekomendacijos vaikams iki 5 metų

Kūdikiai iki 1 metų amžiaus.

Rekomenduojama įvairiais būdais būti fiziškai aktyviais kelis kartus per dieną, ypač įsitraukti į interaktyvius žaidimus ant grindų. Dar mažai galintys judėti kūdikiai iš viso per parą turėtų bent 30 minučių (atsibudę) gulėti kniūbsčia (ant pilvo). Ilgiau nei valandą be pertraukos būti suvaržyti fiziškai (pavyzdžiui, vaikų vežimėliuose, maitinimo kėdutėse arba nešyklėse ant tėvų ar globėjų nugaros). Leisti laiką prie ekranų iš viso nerekomenduojama. Nejudriuojamu metu globėjai skatintini vaikams skaityti arba sekėti pasakas.

1–2 metų amžiaus vaikai.

Rekomenduojama per parą skirti bent 180 minučių (kuo daugiau, tuo geriau) įvairiausiai, nesvarbu, kokio intensyvumo, fizinei veiklai, įskaitant vidutinio ir didelio intensyvumo fizinę veiklą. Vienerių metų vaikams nejudrus buvimas prie bet kokių ekranų (pavyzdžiui, žiūrint televizorių ar vaizdo įrašus, žaidžiant kompiuterinius žaidimus ir pan.) nerekomenduojamas. Dvejų metų vaikams nejudrus laikas prie ekranų neturėtų viršyti valandos per parą (kuo mažiau, tuo geriau). Nejudriuojamu metu tėvai ar globėjai skatinami vaikams skaityti arba sekėti pasakas.

3–5 metų amžiaus vaikai.

Rekomenduojama per parą skirti bent 180 minučių įvairiausiai fizinei veiklai (nesvarbu kokio intensyvumo), iš kurių bent 60 minučių būtų vidutinio ir didelio intensyvumo fizinė veikla (kuo daugiau, tuo geriau). Ilgiau nei valandą be pertraukos būti suvaržyti fiziškai (pavyzdžiui, vaikų vežimėliuose, maitinimo kėdutėse arba nešyklėse ant tėvų ar globėjų nugaros) ir ilgai nesėdėti. Nejudrus laikas praleidžiamas prie ekranų neturėtų viršyti valandos (kuo mažiau, tuo geriau). Nejudriuojamu metu tėvai ar globėjai skatinami vaikams skaityti arba sekėti pasakas.