



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS  
Šiaulių miesto savivaldybės  
visuomenės sveikatos biuras

## Fizinio aktyvumo nauda vaikams

**Fizinis aktyvumas** – tai bet koks skeleto raumenų judėjimas, kuriam reikia energijos sueikvojimo. Tai nebūtinai turi būti intensyvus sportas, fiziniam aktyvumui gali būti priskiriama:

- namų ruošos darbai,
- pasivaikščiavimas,
- judrieji žaidimai,
- šokiai ir panaši veikla, kurioje naudojama energija [4].

Fizinis aktyvumas yra naudingas augimo laikotarpiu, nes stiprina vaiko kaulus ir gali apsaugoti nuo įvairių kaulų deformacijų atsiradimo [3].

Fizinio aktyvumo piramidėje išskirta, kokia veikla vaikui yra itin svarbi ir naudinga, o kurios reiktų vengti, riboti, siekiant stipresnės sveikatos.

Vaikams fizinis aktyvumas neturėtų kelti baimės ir sunkumų. Todėl pravartu fizinį aktyvumą paversti žaidimu: skalbinių nešimas į skalbinių dėžę pasitelkiant bėgimą su kliūtimis, pagalba mamai šluojant grindis įsivaizduojant jog kovojama su nešvarumų monstrais ir pan.



Fizinis aktyvumas yra svarbus veiksnys siekiant visapusiško vaiko sveikatos puoselėjimo. Suformuoti įpročiai vaikystėje turi didelę reikšmę vaiko gyvenimo būdui ateityje, kas lemia ne tik vaiko, bet ir visuomenės sveikatą. Remiantis Čilės švietimo kokybės vertinimo sistemos tyrimu, nustatyta, kad tėvų įtaka yra kur kas didesnė nei kūno kultūros mokytojų, siekiant skatinti vaikų fizinį aktyvumą, nepriklausomai nuo amžiaus, lyties ir fizinės būklės [2].

## PSO fizinio aktyvumo rekomendacijos pagal vaiko amžių

1-2 m. vaikai	3-4 m. vaikai	5-17 m. vaikai
<ul style="list-style-type: none"><li>turi praleisti mažiausiai 180 minučių įvairaus tipo fizinio aktyvumo, bet kokio intensyvumo, įskaitant vidutinio ar stipraus intensyvumo fizinį krūvį, per dieną</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>turi mažiausiai 180 minučių įvairaus tipo fizinio aktyvumo, bet kokio intensyvumo, iš kurių mažiausiai 60 minučių yra vidutinio ar stipraus intensyvumo fizinis krūvis, per dieną</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>vidutinio ar intensyvaus fizinio aktyvumo krūvis truktų bent 60 minučių, didesnio intensyvumo veikla turėtų būti integruota į kasdienę veiklą bent 3 kartus per savaitę</li></ul>

Fizinis aktyvumas yra svarbus jau nuo pat mažens. Atlikti tyrimai rodo, kad reguliarus fizinis aktyvumas daro poveikį vaiko psichinei gerovei, nes gerina savivertę, mažina stresą ir nerimą. Fizinė veikla lavina 3-6 metų vaikų socialinius įgūdžius (bendravimą, komunikabilumą, dalijimąsi) ir skatina ugdyti sąžiningumo, pagarbos kitiems vertybes [1]. Fiziniai pratimai turi naudoti vaiko mokymuisi, užduočių atlikimui, elgesiui, atminčiai, kognityviniams gebėjimams, smegenų aktyvinimui ir kūno stiprinimui [4; 5]. Fizinė veikla daro teigiamą poveikį sveikam vaiko vystymuisi ir augimui, antsvorio ir nutukimo korekcijai, skeleto formavimuisi, širdies ir kraujagyslių sistemos gerinimui, kognityvinių funkcijų gerinimui, endokrininės sistemos gerinimui bei raumenų, kaulų ir viso kūno stiprinimui.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Ona Astrauskienė

Mob. 862264167, ona.astrauskiene@sveikatos-biuras.lt

### Literatūros šaltiniai

1. Hashemi M, Roonasi A, Saboonchi R, Salehian MH. Effect of Selected Physical Activities on Social Skills among 3-6 years old Children. Life Science Journal. 2012; 9(4):4267-4271.
2. Olivares, P. R., Cossio-Bolaños, M. A., Gomez-Campos, R., Almonacid-Fierro, A., GarciaRubio, J. 2015. Influence of parents and physical education teachers in adolescent physical activity. International Journal of Clinical and Health Psychology, 15 tomas, Nr. 2, p. 117. DOI: 10.1016/j.ijchp.2015.01.002.
3. Pradeep Singh Chahar. Physiological basis of Growth and Development among Children and Adolescent in Relation to Physical Activity. American Journal of Sports Science and Medicine. 2014; 2(5A):17-22.
4. World Health Organization. 2020. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. ISBN 978-92-4-001512-8. p. 30.
5. Zhao M, Chen S. The Effect of Structured Physical Activity Program on Social Interaction and Communication for Children with Autism. Biomed Res Int. 2018; 2018:1825046.