

# Fizinis aktyvumas – nauda sveikatai ir smagi pramoga

*Judesi lavinimas neatsiejamas nuo vaiko protinio ugdymo. Fizinė veikla turėtų būti praturtinama užduotimis intelektui ugdyti, pasauliui pažinti.*



## JUD JIMO REIKŠMĖS SVEIKATAI

Kaip teigia E. Adaškevičienė savo knygoje „Vaikų sveikatos ugdymas“ rašo: "Judėjimas yra neišsenkanti saviraiška, savirealizacijos ir supančio pasaulio pažinimo priemonė. Jis prasideda pirmaisiais kūdikio judesiais, pirmaisiais netvirtais žingsneliais, pirmuoju patirtu judėjimo džiaugsmu; tai neišsenkantis mažylio laimės šaltinis, taip pat gausi nuotykių, savižinos ir fizinių bei psichinių potyrių versmė. Dar nė vienas mėnuo neturintis kūdikis parodo savo didžiulį norą judėti nusiramintas, kai mama padeda jam atsistoti, nustoja verkėti, kai jį vedžioja už rankų, o paguldytas reiškia nepasitenkinimą verksmu ir ašaromis. Judėjimas yra būtinas žmogui nuo pat gimimo (ir net dar anksčiau) ir baigiasi jo išėjimu iš šio pasaulio."

Fizinė veikla vaikai realizuoja visus svarbiausius savo poreikius – judėjimo, pažintinius, veikimo, bendravimo, saviraiškos, atskleidžia savo fizines išgales ir gebėjimus.

1. Vaikui judėjimas – gimta savybė, troškimas veikti, būti aktyviam, išreikšti save, kūrą daryti. Tai ypač aiškiai pasireiškia vaikystėje.
2. Kad ir kokia svarbi ir būtina vaiko gimta savybė impulsyviai judėti, jos nepakanka žmogaus gyvenime. Žmogaus fizinė veikla reikalauja sudėtingesnių judesių ir veiksmų.
3. Judesio tobulinimas ir mokymas yra paties gyvenimo padiktuota būtinybė. Mažyliai mągdžioja, kartoja suaugusiųjų judesius ir veiksmus, mokosi jų su mažesniais, specialiai tam padarytais rankiais ir žaislais. Judesiais ir veiksmais pamągdžioja ir imituoja suaugusiųjų gyvenimą, sivaizduoja esantieji veikėjai, kurių veiksmus pamągdžioja. Tai suteikia jiems veiksmams prasmę, išraiškumą ir dvasingumą.
4. Vaikystėje gyjami gebėjimai atsiranda iš gimto judėjimo, regėjimo, girdėjimo, lytėjimo reakcijų, kurios vystosi ir tobulėja vaikui augant. Kuo tobulesnė veikla, tuo vaiko judesiai koordinuotesni ir tikslesni.
5. Judesiai ir veiksmai tobulėja vaikui judant. Judesius skatina aplinka ir vidinis vaiko paskata – noras veikti, judėti, žaisti.

Internetinis šaltinis: Adaškevičienė E. Judėjimo džiaugsmas. V., 1996.; Jurgita Stankienė, sveikatos specialistė „Kaip užauginti tvirtą vaiką: sveikatos ugdymas ikimokykliniame amžiuje“

<https://www.ikimokyklinis.lt/index.php/straipsniai/tevams/kaip-uzauginti-tvirta-vaika-sveikatos-ugdymas-ikimokykliniame-amziuje/11125>