**FIZINIO AKTYVUMO REKOMENDACIJOS KARANTINO LAIKOTARPIU**

Fizinis aktyvumas – viena iš pagrindinių formų atsipalaiduoti, pakelti nuotaiką ir įgauti daugiau energijos. Tai vienas geriausių būdų išlikti sveikiems ir aktyviems šiuo nelengvu visiems laikotarpiu. Judėjimas skatina bendrystę ir tai svarbiausias veiksnys, skatinantis vaiko organizmą augti ir tobulėti. Darydami mankštą, šokdami, žaisdami ar tiesiog vaikštinėdami, mes stipriname kūno raumenis, laviname pusiausvyrą ir laikyseną, pageriname savo nuotaiką.

1,5–3 metų amžiaus vaikas palengva pradeda atsiskirti nuo mamos ar tėčio ir pradeda suvokti save kaip kitą asmenį, mokosi savarankiškai patenkinti kai kuriuos savo poreikius, todėl aktyviai tyrinėja pasaulį viską apžiūrinėdamas, imdamas, lipdamas ir lįsdamas, šiame etape labai svarbu pačiam vaikui rasti, atrasti, pasiekti ir paimti. Svarbiausia sukurta saugi ir pritaikyta aplinka mažiesiems tenkinti savo judėjimo poreikius, lavinti fizinius gebėjimus (pvz., ropoti keičiant kryptis, sukuriant kliūtis, linksmi žaidimai su balionais, įvairiais kamuoliukais ir pan.).

3–4 metų amžiaus vaikams: mokyti bėgti, ropoti ir šliaužti įvairiomis kryptimis. Šokinėti abiem kojomis, nušokti nuo paaukštinimo, siekti pakabintų daiktų, eiti suoliuku. Pagal gebėjimus atlikti kvėpavimo ir atsipalaidavimo pratimus (formuoti taisyklingo kvėpavimo pradmenis). Mokyti mėgdžioti ir dažnai kartoti, pvz., improvizuoti medžius, vabzdžius, vėją ir t.t..

4–6 metų amžiaus vaikams: kuo įvairiausi žaidimai skatinantys vaikščioti ant pirštų galų, kulnų (pvz., imituojame gandrą, meškinus, pelytes ir kt.), žaisti pirštų žaidimus (pvz., sijoti, berti iš rankos į ranką pupas, ar namuose turimus rutuliukus). Judrieji žaidimai, atliekami tiek namuose, tiek lauke ir svarbiausia, kad atliktų judesius visoms raumenų grupėms (t.y. rankos, kojos, pėdos, liemuo, nugara), labai tinka įvairios estafetės, šokinėjimas per šokdynę, šuoliukai, laipiojimas, bėgiojimas.

PSO ir Lietuvos Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras rekomenduoja:

* 2 metų ir vyresniems vaikams fizinė veikla rekomenduojama ne mažiau kaip 60 min. per dieną

(pvz., po 30 min 2 kartus per dieną; arba 4 kartus per dieną po 15 min.);

* Fizinė veikla turi būti kuo įvairesnė (varijuojama);
* Nors vieną valandą turi būti vidutinio intensyvumo veikla (pvz., važinėjimas dviračiu;

bėgiojimas, krepšinis, futbolas, šokiai, sukurti įvairūs kliūčių ruožai);

* Veikla turi būti maloni vaikui, kad vaikas noriai ir džiaugsmingai judėtų.
* Saugi ir pritaikyta aplinka.
* Pasirinkta veikla turi atitikti vaiko amžių (t.y. neturi būti per sunki).



Tikiuosi, kad tėvai kartu su vaikais namuose, atlikdami pedagogų skirtas užduotis, nepamirš į savo dienos ritmą įsitraukti ir linksmąsias mankšteles (pvz., ryte daryti 30 min. ir dieną – 30 min. skirti įdomiai fizinei veiklai).

Linkiu visiems puikios nuotaikos ir sėkmės sportuojant namuose!!!

Judesio korekcijos mokytoja Rita Milašiūtė

Naudoti informaciniai šaltiniai:

1. <http://www.smlpc.lt/lt/metodine_medziaga/fizinis_aktyvumas.html>.
2. www.smlpc.lt/lt/mityba ir fizinis aktyvumas/mityba.
3. https://olimpinekarta.lt/naujienos/fu-rekomendacijos/