KAUNO LOPŠELIS-DARŽELIS “Šarkelė”

TYRIMO ,,VAIKŲ FIZINIO AKTYVUMO IR EMOCIJŲ RAIŠKOS YPATUMAI” REZULTATAI 2026 m.

Siekiant formuoti teigiamus sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įpročius, svarbu juos pradėti ugdyti kuo ankstyvesniame amžiuje. Fizinio aktyvumo ir emocijų raiškos ypatumai yra labai susiję ir svarbūs vaikų vystymuisi. Kai aplink daugėja technologijų vis dažniau pasyvėja vaikų fizinis aktyvumas.. Asmenybės tobulėjimas yra glaudžiai susijęs su mūsų organizmu ir jo veikla. Fizinės veiklos ugdo pasitikėjimą savimi, gebėjimą įveikti iššūkius, ir, žinoma, teigiamai veikia centrinę nervų sistemą, ne tik atpalaiduoja, bet ir pakelia nuotaiką. Galima teigti, kad fiziškai aktyvūs vaikai yra laimingesni ir sveikesni negu fiziškai neaktyvūs.

Tyrimo tikslas – ištirti lopšelio-darželio „Šarkelė“ vaikų vyraujančius fizinio aktyvumo ir emocijų raiškos ypatumus.

TYRIMO METODIKA Šiam tyrimui atlikti buvo naudojama kiekybinio tyrimo strategija, vykdant apklausą raštu. Apklausa buvo skirta tėvams, auginantiems ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikus (2-6 metų). Nors tyrime galėjo dalyvauti visi įstaigą lankančių vaikų tėvai, į anketos klausimus atsakė tik76 respondentai. Pagal statistikos duomenis aktyviausi buvo 5-6 metų amžiaus vaikus auginantys tėvai (69,6 proc.). Apklausoje buvo pateikiami klausimai apie ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinį aktyvumą ir jų emocijas.

REZULTATAI Tyrimo metu tėvų buvo klausiama, kaip dažnai jų vaikas leidžia laiką aktyviai (vaikšto, bėgioja ir kt.) lauke? (jeigu tinkamos oro sąlygos). Atlikus duomenų analizę buvo nustatyta, kad daugiau nei pusė (56,7 proc.) vaikų leidžia laiką aktyviai kiekvieną dieną, apie trečdalis (31 proc.) aktyviai leidžia laiką lauke 3-4 kartus per savaitę ir mažuma (2,6 proc.) tik kartą per savaitę leidžia aktyviai laiką lauke. Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, ar ikimokyklinio amžiaus vaikai darbo dienomis, po darželio, aktyviai leidžia laiką lauke. Rezultatai parodė, kad apie 29,9 proc. vaikų aktyviai leidžia laiką lauke apie valandą ir daugiau. 31 proc. vaikų, lauke po darželio praleidžia apie 30 min. ir tik 4,4 proc. visai nebūna lauke po darželio. Vyravo truputį kitokia tendencija apklausus vaikų tėvus apie fizinį aktyvumą savaitgaliais. Išanalizavus atsakymus buvo pastebėta, kad dauguma vaikų (82,9 proc.) lauke praleidžia valandą ir daugiau, tik mažuma (12,9 proc.) praleidžia aktyviai laiką lauke tik apie 30 min, o vaikų (0 proc.), kurie visai nebūna savaitgaliais lauke, neatsirado. Todėl galima teigti, kad vaikai darbo dienomis su mokytoju ir tėvais bei savaitgaliais tik su tėvais, praleidžia vidutiniškai vienodą laiką vaikščiodami, bėgiodami ir užsiimdami kita aktyvia veikla lauke. Tyrimo metu ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų buvo klausiama, kokia aktyvi veikla labiausia patinka jų vaikams. Tėvų atsakymuose vyravo 4 pagrindiniai vaikų fizinio aktyvumo leidimo būdai: 29,9 proc. mėgsta vaikščioti ir bėgioti, 14,5 proc. spardyti ir mėtyti kamuolį bei važinėti paspirtuku (13,2 proc.) bei dviračiu (16,5 proc.). Tačiau vaikai mėgsta ir kitą įvairią veiklą, tokią kaip:

plaukiojimas, užsiėmimai žaidimo aikštelėse. Į klausimą ar jų vaikai lanko su fizine veikla susijusį būrelį, rezultatai pasiskirstė labai panašiai - 59,8 proc. respondentų atsakė, kad TAIP ir 41,52 proc., kad NE.

Todėl galima teigti, kad vaikų fizinis aktyvumas yra per mažas. Beveik pusė vaikų dažniausiai juda tik ugdymo įstaigoje. Siekiant išsiaiškinti kokius fizinio aktyvumo būrelius lanko vaikai, paaiškėjo, kad daugiausia vaikų mėgsta meninio užsiėmimo (šokio) veiklą (26,6 proc.), kiti lanko futbolą (16,9 proc.), krepšinį (19,2 proc.), plaukimą (4,9 proc.), gimnastiką (4,2 proc.) ar kitą (5,1 proc.) ugdymo būrelį. Pasidomėjus kaip jų vaikai jaučiasi po fizinės veiklos, sužinojome, kad daugiau nei pusė vaikų (52,2 proc.) lankančių fizinės veiklos būrelį jaučiasi laimingi po veiklos. Net 29,2 proc. vaikų jaučiasi dar labiau energingi ir 14,3 proc. jaučiasi pavargę. Visi šie pojūčiai teigiamai veikia vaikų emocinę ir psichinę būseną. Aktyvi veikla svarbi asmenybės formavimuisi ir jo vystymuisi.

Rekomendacijos tėvams:

Skatinti vaikų fizinį aktyvumą darželyje ir namuose.

Apriboti vaikų sedėjimą prie kompiuterių, mb. telefonų.

Skatinti tėvus, kurie turi sąsajų su vaikų sveikata, organizuoti grupėms edukacijas sveikatos temomis.

Parengė:

Direktorės pavaduotoja ugdymui Aldona Šaulienė