

KAUNO LOPŠELIO-DARŽELIO „GANDRIUKAS” TYRIMO „VAIKŲ FIZINIO AKTYVUMO IR EMOCIJŲ RAIŠKOS YPATUMAI” REZULTATAI

ĮVADAS

Fizinio aktyvumo ir emocijų raiškos ypatumai yra labai susiję ir svarbūs vaikų vystymuisi. Kai aplink daugėja technologijų, deja, bet vis dažniau pasyvėja vaikų fizinis aktyvumas. Siekiant formuoti teigiamus sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo įpročius, svarbu juos pradėti ugdyti kuo ankstyvesniame amžiuje. Nesvarbu kokia fizine veikla užsiima vaikas, tačiau nevartojant prievartos, svarbus visapusiškas asmenybės tobulėjimas. 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 „Gandriukas“ vaikų vyraujančius fizinio aktyvumo ir emocijų raiškos ypatumus.

TYRIMO METODIKA

Šiam tyrimui atlikti buvo naudojama kiekybinio tyrimo strategija, vykdant apklausą per manoapklausa.lt platformą. Apklausa anoniminė ir skirta tėvams, auginantiems ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikus (1-6 metų). Tirti ikimokyklinio amžiaus berniukai ir mergaitės, lankantys Kauno l/d „Gandriukas“. Nors tyrime galėjo dalyvauti visi įstaigą lankančių vaikų tėvai, į anketos klausimus atsakė **94** respondentai. Pagal statistikos duomenis aktyviausi buvo 5-6 metų amžiaus vaikus auginantys tėvai (37,2 proc.). Apklausoje buvo pateikiami klausimai apie ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinį aktyvumą ir jų emocijas.

REZULTATAI

Tyrimo metu tėvų buvo klausama, **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 (55,3 proc.) vaikų leidžia laiką aktyviai kiekvieną dieną, apie trečdalis (33 proc.) aktyviai leidžia laiką lauke 3-4 kartus per savaitę ir mažuma (2,1 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 31,9 proc. vaikų aktyviai leidžia laiką lauke apie valandą ir daugiau. 34 proc. vaikų, lauke po darželio praleidžia apie 30 min. ir tik 6,4 proc. visai nebūna lauke po darželio.

Vyravo truputį kitokia tendencija apklausus vaikų tėvus apie **fizinį aktyvumą savaitgaliais**. Išanalizavus atsakymus buvo pastebėta, kad dauguma vaikų (80,9 proc.) lauke praleidžia valandą ir daugiau, tik mažuma (14,9 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 klausama, **kokia aktyvi veikla labiausia patinka jų vaikams**. Tėvų atsakymuose vyravo 4 pagrindiniai vaikų fizinio aktyvumo

leidimo būdai: 21,9 proc. mėgsta vaikščioti ir bėgioti, 17,5 proc. spardyti ir mėtyti kamuolį bei važinėti paspirtuku (15,2 proc.) bei dviračiu (14,5 proc.). Tačiau vaikai mėgsta ir kitą įvairią veiklą, tokią kaip: plaukiojimas, užsiėmimai žaidimo aikštelėse, dziudo ir pan.

Į klausimą ar **jų vaikai lanko su fizine veikla susijusį būrelį**, rezultatai pasiskirstė labai panašiai - 58,8 proc. respondentų atsakė, kad TAIP ir 41,5 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 (24,6 proc.), kiti lanko futbolą (16,9 proc.), krepšinį (10,2 proc.), plaukimą (5,9 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.