

KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS

Socialinių ir humanitarinių mokslų fakultetas

Pedagogikos katedra

**5 METŲ VAIKŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO GALIMYBĖS
IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOJE**

Šeimos edukologijos ir vaikų teisių apsaugos magistrantūros studijų programos baigiamasis darbas

Darbo autorė

HMIŠE18, stud. Jelena Bezemskaja

Darbo vadovė:

Doc. Dr. Reda Vismantienė

Klaipėda, 2020

MAGISTRO BAIGIAMOJO DARBO LYDRAŠTIS

Jelena Bezemskaja
(baigiamojo darbo autoriaus vardas, pavardė)

5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybės ikimokyklinio ugdymo įstaigoje
(baigiamojo darbo pavadinimas lietuvių kalba)

Patvirtinu, kad magistro baigiamasis darbas parašytas savarankiškai, nepažeidžiant kitiems asmenims priklausančių autorių teisių, visas magistro baigiamasis darbas ar jo dalis nebuvo panaudotas Klaipėdos universitete ir kitose aukštosiose mokyklose.

Jelena Bezemskaja
(baigiamojo darbo autoriaus vardas, pavardė ir parašas)

Sutinku, kad magistro baigiamasis darbas būtų naudojamas neatlygintinai 5 m. Klaipėdos universiteto studijų procese.

Jelena Bezemskaja
(baigiamojo darbo autoriaus vardas, pavardė ir parašas)

Magistro baigiamąjį darbą ginti

(įrašyti – leidžiu arba neleidžiu)

.....
(data)

.....
(baigiamojo darbo vadovo vardas, pavardė ir parašas)

Baigiamasis darbas įregistruotas katedroje

(data)

.....
(katedros sekretorės vardas, pavardė ir parašas)

Magistro baigiamąjį darbą ginti

(įrašyti – leidžiu arba neleidžiu)

.....
(data)

.....
(katedros vedėjo vardas, pavardė ir parašas)

Recenzentu(-ais) skiriu

.....
(įrašyti recenzento(ų) vardą, pavardę)

.....
(data)

.....
(katedros vedėjo vardas, pavardė ir parašas)

SANTRAUKA

Bezemskaia J. 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybės ikimokyklinio ugdymo įstaigoje. Šeimos edukologijos ir vaikų teisių apsaugos magistrantūros studijų programos baigiamasis darbas. Darbo vadovė Doc. Dr. R. Vismantienė. Klaipėdos universitetas Klaipėda, 2020.
Raktažodžiai: fizinis aktyvumas, ikimokyklinis ugdymas, skatinimas, galimybės.

Problema – Kokios yra galimybės skatinti 5 metų vaikų fizinį aktyvumą ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje?

Darbo objektas – 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybės ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje. Darbo tikslas – atskleisti 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybes ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje.

Darbo uždaviniai:

Išanalizuoti mokslinę literatūrą apie 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybes;

Ištirti pedagogų nuomones apie 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimą ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje galimybes;

Ištirti tėvų nuomones apie 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimą ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje galimybes;

Pateikti rekomendacijas pedagogams, skirtas 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimui.

Darbo metodai: Mokslinės literatūros, dokumentų analizė, kiekybinis tyrimas, apklausa raštu (anketavimas), statistinė duomenų analizė „Microsoft EXCEL 15“ ir „IBM SPSS 23 Statistics“ programomis.

Tyrimo metodika: tikslinis netikimybinis kiekybinis tyrimas. Generalinė aibė – 144 respondentai.

Temos aktualumas ir ištirtumas: J. Ašmegienės, J. Izokaičio, J. Juzonienės ir kt. (2019) pateiktoje valstybinio audito ataskaitos duomenimis, 51 proc. ugdymo įstaigų neužtikrina, kad vaikai kasdieniniam fiziniam aktyvumui skirtų ne mažiau kaip 50 min. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenis, pasaulyje apie 80 proc. vaikų nepasiekia rekomenduojamo fizinio aktyvumo kiekio (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, 2019). Europos Bendrijos (2007) atkreipia dėmesį, kad fizinio aktyvumo

trūkumas didina riziką atsirasti viršsvoriui, nutukimui ir kitoms chroniškoms su svoriu susijusioms sveikatos problemoms, pavyzdžiui, širdies ir kraujagyslių ligoms bei diabetui.

Pagrindinės išvados: Šiandien visuotinai pripažįstama, kad vaikų sveikam vystymuisi reikia 60–90 minučių dienos fizinio aktyvumo normos. Ši norma, mokslo bendruomenės nuomone, gali būti skatinama ikimokyklinio ugdymo įstaigoje. Tyrimo rezultatai parodė, kad mažiau nei pusė apklaustų ikimokyklinio ugdymo pedagogų pasiekia rekomenduojamą fizinio aktyvumo dienos lygį, t.y. mažiausiai 60 min. aktyvios veiklos per dieną. Tačiau pedagogai supranta svarbą kurti saugią, vaikų grupės poreikius atitinkančią ir aktyvumą skatinančią, ugdymo(si) aplinką. Atsižvelgiant į šiuos veiksnius, pedagogai numato galimybes taikyti pažangius ugdymo metodus, organizuoti netradicines rytmetines mankštas, kurti aplinką, tenkinančią vaikų judėjimo poreikius.

Daugiau nei pusė apklaustų tėvų mano, kad jų vaikai pakankamai aktyvūs ikimokyklinio ugdymo įstaigoje. Tačiau siekiama didinti tėvų, dalyvaujančių vaikų fiziniu aktyvumo skatinimo ikimokyklinio ugdymo įstaigoje, skaičių. Tėvai mano, kad pedagogai turėtų skatinti tėvų dalyvavimą vaikų grupės gyvenime, ypač tėvai atskleidė galimybę dalyvauti lauko sporto žaidimuose, viktorinose ir kitose aktyviose pramoginėse veiklose. Parengtose rekomendacijose pateikiami praktinių galimybių pavyzdžiai, kurie turėtų veiksmingą įtaką ugdymo kokybės gerinimui ir galimybėms kasdien siekti vaikų fizinio aktyvumo rekomenduojamos 60-90 min. fizinio aktyvumo dienos normos lygį. Nustatytos pagrindinės tobulinimosi kryptys pedagogams ir tėvams.

SUMMARY

Bezemskaia J. Physical Activity Stimulation Opportunities For Five-Year-Old Children In A Preschool Institution. Thesis of the Master's study program in Family Education and Protection of Children's Rights. Supervisor Doc. Dr. R. Vismantienė. Klaipeda University Klaipeda, 2020.

Keywords: physical activity, pre-school education, stimulation, opportunities.

Problem – What are the opportunities to stimulate the physical activity of 5-year-old children in preschool education?

Object – Physical Activity Stimulation Opportunities for Five-Year-Old Children In A Preschool Institution.

The work aims are to reveal the possibilities of stimulating physical activity of 5 - year - old children in a preschool educational institution.

Work tasks:

To perform a review and the analysis of existing scientific literature on the possibilities of stimulating physical activity for 5-year-old children.

To perform a study using questionnaires on the opportunities and current applications of stimulation of the physical activity of 5-year-old children in pre-school education institutions by directly surveying educators.

To perform a study using questionnaires on parental views and activities on the stimulation of the physical activity of 5-year-old children in pre-school education institutions by directly surveying parents.

To provide a list of recommendations for educators and parents to stimulate the physical activity of 5-year-old children.

Work method:

Review and analysis of scientific literature, quantitative research, written survey (questionnaire), statistical data analysis using Microsoft EXCEL 15 and IBM SPSS 23 Statistics applications.

Research methodology: targeted non-probabilistic quantitative research. General population - 144 respondents.

Relevance and research of the topic: J. Ašmegienė, J. Izokaitis, J. Juzonienė and others. (2019), 51 per cent. educational institutions do not ensure that children devote at least 50 minutes to daily physical

activity. According to the World Health Organization, about 80 per cent of the world's children do not reach the recommended amount of physical activity (Ministry of Health of the Republic of Lithuania, 2019). The European Communities (2007) point out that a lack of physical activity increases the risk of overweight, obesity and other chronic weight-related health problems, such as cardiovascular disease and diabetes.

Key Findings: It is widely accepted today that a healthy physical activity requires from 60 to 90 minutes of physical activity per day for children. This norm, in the opinion of the scientific community, can be promoted in pre-school education. The results of the study demonstrate that less than half of the pre-school educators reach the recommended daily level of physical activity i.e. at least 60 minutes of recommended activities during the day. Additionally, educators understand the importance of the development of a safe educational environment that meets the requirements of a group of children and stimulates physical activity. The educators are considering such factors and acknowledge the applicability of advanced methods for education, adapting non-traditional morning exercises and develop an environment which will satisfy children's physical activity requirements.

More than half of the surveyed parents believe that their children are sufficiently active in the pre-school education institution. The purpose of this study is to provide recommendations which will increase the number of parents participating in the pre-school education institution for the promotion of children's physical activity. Parents believe that educators should encourage parental participation within the group of children, notably, parents have revealed the opportunity to participate in outdoor sports games, quizzes, and other active entertainment activities. The prepared recommendations provide examples of practical possibilities that would have an effective impact on the improvement of the quality of education and the opportunities to achieve the recommended 60-90-minute timing of children's physical activity daily. the level of the daily rate of physical activity. Additionally, the main areas of improvement for teachers and parents have been identified.

Paveikslų sąrašas

1 pav. Grupės erdvių įrengimas (pagal Dodge D.T., Colker L. J., Heroman K., 2008, p.57).....	33
3 pav. Pedagogų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes.....	42
4 pav. Pedagogų pasiskirstymas pagal pedagoginio darbo stažą	42
5 pav. Pedagogų pasiskirstymas pagal pedagoginę kvalifikaciją.....	43
6 pav. Tėvų pasiskirstymas pagal lytį.....	44
7 pav. Tėvų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes	44
8 pav. Tėvų išsilavinimo ir amžiaus santykis	45
9 pav. Pedagogų „Fizinio aktyvumo“ sampratos supratimas	48
10 pav. Laikas, kuomet vaikai aktyviai juda, pedagogų nuomone.....	49
11 pav. Pedagogų amžiaus ir laiko, skiriamo vaikų kasdieni fizinei veiklai, pasiskirstymas	50
13 pav. Pedagogų organizuojamos 5-mečiams vaikams fizinės veiklos pasiskirstymas	51
14 pav. Fiziškai aktyvios veiklos įtaka vaikų sveikatos sritims pedagogų nuomone.....	53
15 pav. Vaikų veiklos įvairiose grupės erdvėse dažnis pedagogų nuomone.....	55
16 pav. Pedagogų nuomonės apie neigiamų veiksnių įtaką rengiant vaikų fiziškai aktyvias veiklas	57
17 pav. Pedagogų nuomonių apie priemones, skatinančias 5 metų vaikų fizinį aktyvumą pasiskirstymas	59
18 pav. Tėvų „Fizinio aktyvumo“ sampratos aptarimas.....	61
19 pav. Fizinio aktyvumo pasireiškimas vaikų kasdienėje veikloje ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje tėvų nuomone	63
20 pav. Tėvų, priklausančių įvairioms amžiaus grupėms, nuomonių apie vaikų fizinį aktyvumą ugdymo įstaigoje pasiskirstymas	63
22 pav. Fiziškai aktyvios kasdienės veiklos įtaka vaikų sveikatos sritims tėvų nuomone.....	66
23 pav. Vaikų kasdienės veiklos grupės erdvėse dažnis tėvų nuomone.....	67
24 pav. Tėvų nuomonės apie neigiamų veiksnių įtaką rengiant vaikų fiziškai aktyvias veiklas	69
25 pav. Tėvų nuomonių apie priemones, skatinančias 5 metų vaikų kasdienį fizinį aktyvumą pasiskirstymas.....	71

Lentelių sąrašas

1 lentelė. Fizinį aktyvumą ir sveikatą reglamentuojantys dokumentai	18
2 lentelė. Grupės erdvių įtaka ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinei raidai (pagal D.T. Dodge., L.J. Colker, K. Heroman, 2008)	33
3 lentelė. Praktinės rekomendacijos pedagogams 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimui ikimokyklinio ugdymo įstaigoje.....	79
4 lentelė. Praktinės rekomendacijos tėvams, auginantiems 5 metų amžiaus vaikus ir lankančius ikimokyklinio ugdymo įstaigą.....	81

TURINYS

ĮVADAS	10
1. 5 METŲ VAIKŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO GALIMYBĖS IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOJE TEORINIAI ASPEKTAI	14
1.1. Fizinio aktyvumo samprata.....	14
1.2. Fizinio aktyvumo reglamentavimas tarptautiniuose ir Lietuvos Respublikos dokumentuose.	15
1.3. 5 metų vaikų fizinės raidos ypatumai	21
1.4. 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybės ikimokyklinio ugdymo įstaigoje.....	23
1.5. Pedagogų ir tėvų svarba ugdant 5 metų vaikų fizinį aktyvumą.....	36
2. 5 METŲ VAIKŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO GALIMYBĖS IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOJE EMPIRINIS TYRIMAS	40
2.1. Tyrimo pristatymas ir eiga.....	40
2.2. Tyrimo etika.....	47
2.3. Pedagogų nuomonės apie 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybes ikimokyklinio ugdymo įstaigoje rezultatų analizė.....	47
2.4. Tėvų nuomonės apie 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybes ikimokyklinio ugdymo įstaigoje rezultatų analizė.....	61
2.5. Tyrimo apibendrinimas	72
REKOMENDACIJOS	79
IŠVADOS	83
LITERATŪRA	85
PRIEDAI	90

IVADAS

Įvairūs fizinio aktyvumo tyrimai rodo vis prastėjančią fizinio aktyvumo situaciją pasaulyje: remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, pasaulyje apie 80 proc. vaikų nepasiekia rekomenduojamo fizinio aktyvumo kiekio (ne mažiau valandos vidutinio arba didelio intensyvumo fizinės veiklos kasdien) (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, 2019).

Pasak B. Strukčinskienės, S. Griškonio, J. Raistenskiio, V. Strukčinskaitės (2012), vaikai mažai sportuoja, nedaro mankštos, nenori eiti pasivaikščioti į lauką ar aktyviai žaisti lauke. Tačiau sveiko vaiko raidai yra būtinas pakankamas fizinis aktyvumas. Pakankamas judėjimo aktyvumas yra vienas iš svarbiausių lėtinių neinfekcinių ligų ir nutukimo profilaktikos veiksnių, geresnės gyvenimo kokybės pagrindas.

J. Ašmegienės, J. Izokaičio, J. Juzonienės ir kt. (2019) pateiktoje valstybinio audito ataskaitos duomenimis, 51 proc. ugdymo įstaigų neužtikrina, kad vaikai kasdieniniam fiziniam aktyvumui skirtų ne mažiau kaip 50 min. 50,6 proc. ikimokyklinio ugdymo įstaigų neturi visuomenės sveikatos specialisto. Pernai sukurta vos 0,7 proc. kvalifikacijos programų pedagogams, į kurias įtrauktas vaikų sveikatos stiprinimas. Lietuvos pažangos strategijoje „Lietuva 2030“ pažymima, kad nerezultatyvus sveikatos stiprinimas nuo ankstyvos vaikystės turi neigiamos įtakos vaikų sergamumui ir mokymosi rezultatams.

Europos Bendrijos (2007) atkreipia dėmesį, kad fizinio aktyvumo trūkumas didina riziką atsirasti viršsvoriui, nutukimui ir kitoms chroniškomis su svoriu susijusioms sveikatos problemoms, pavyzdžiui, širdies ir kraujagyslių ligoms bei diabetui.

Aktualumas:

Organizacijos, atliekančios ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo stebėjimą: Pasaulio sveikatos organizacija, Lietuvos Respublikos Švietimo ir Mokslo ministerija, Valstybinis aplinkos sveikatos centras, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija.

Ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo ir sveikatą reprezentuojantys dokumentai: Jungtinių tautų vaiko teisių konvencija (1989, Lietuvoje įsigaliojo 1992), Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatymas (1996, pakeitimas 2017), Lietuvos Respublikos civilinis kodeksas. Trečioji knyga. Šeimos teisė (2000), Europos Socialinė Chartija (2001), Vaiko gerovės valstybės politikos koncepcija (2003), Visuomenės sveikatos priežiūros įstatymas (2003), „Bendrosios sveikatai skirto fizinio aktyvumo rekomendacijos“ (2010), Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo pakeitimo įstatymas

(2011), Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030“ (2012), Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas (2014), „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ (Lietuvos higienos norma HN 75:2016), Ikimokyklinio ugdymo metodinės rekomendacijos (2015), XVII Lietuvos Respublikos Vyriausybės programa (2016), Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų strategija (2014).

Tyrimai, pristatantys ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo aktualumą pedagogams, tėvams, visuomenei: Ikimokyklinio ugdymo mokyklos vidaus audito metodika (2005), „Bendros sveikatai skirta fizinio aktyvumo rekomendacijos“ (Pasaulio sveikatos organizacija, 2010), Fizinio aktyvumo skatinimas ugdymo sektoriuje (Pasaulio sveikatos organizacija, 2018), Valstybinio audito ataskaita: Ar užtikrinamas vaikų sveikatos stiprinimas (2019).

Darbo temos iširtumas.

Fizinio aktyvumo problemą Lietuvoje analizavo: Bitinas B., 2000; Strukčinskienė B., Griškonis S., Raistenskis J., Strukčinskaitė V., 2012; Zumeras R., Gurskas V., 2012; Jociūtė A., Petronytė G., 2015; Česnaitienė V.J., Emeljanovas A., Miežienė B., 2016; Ašmegienė J., Izokaitis J., Juzonienė J. ir kt., 2019.

5 metų vaikų fiziškai aktyvios veikos galimybes analizavo: Jankauskienė L., Monkevičienė O., 2006; Aleksejevaitė D., Namajūnaitė G., Paulauskienė N. ir kt., 2012; Strukčinskienė B., Griškonis S., Raistenskis J., Strukčinskaitė V., 2012; Javtokas Z., Karlienė V., Kriaučiūnaitė A., 2014; Monkevičienė O., Banevičiūtė B., Bujanauskienė V. ir kt., 2015; Hakkarainen P., Brėdikytė M., Brandišauskienė A., Sujetaitė-Volungevičienė G., 2015; Kryževičienė L., 2018; Visagurskienė K., Grigonienė J., 2016; Zumeras R., 2018.

Pedagogų ir tėvų svarbą ugdant 5 metų vaikų fizinį aktyvumą analizavo: Bernotienė R., Jankauskienė L., Jonynienė V. ir kt., 2015, Strazdienė N., Adaškevičienė E., 2011.

Fizinio aktyvumo problemą užsienyje analizavo: Miklánková L., 2018; Nilsen A.K.O., Anderssen Z.A., Resaland G.K., 2019; Howells K., Sääkslahti A., 2019.

5 metų vaikų fiziškai aktyvios veikos galimybes užsienyje analizavo: Dodge D.T., Colker L. J., Heroman K., 2008; Ivanova L.A., Kazakova O., Ijerusalimova M., 2014; Vazou S., Mantis C., Luze G., ir kt., 2015; Kravčenko V., 2015; Erdem D., 2018; Oddbjorg K. K., Lagestad P.A., 2018; Radošević I., Gavrilović A., Veselinović J., 2018; Burajev V., 2018; Nejmatov B., 2019; Maksimenko L.M., 2018; Šuvajeva J., 2019; Kočijeva E., 2018; Armstrong G.P., Maitland C., Lester L., Trost S.G. ir kt. 2019; Fyfe-Johnson A.L., Saelens B.E., Christakis D.A., 2019; Galajda O., 2019; Stojakina T., 2019; Časčinos A., Makarova O., 2019; Šehovcova T., Skokova O., Gulak T. 2019.

Mokslinė problema – Kokios yra galimybės skatinti 5 metų vaikų fizinį aktyvumą ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje?

Darbo objektas – 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybės ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje.

Darbo tikslas – atskleisti 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybes ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje.

Darbo uždaviniai:

1. Išanalizuoti mokslinę literatūrą apie 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybes;
2. Ištirti pedagogų nuomones apie 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimą ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje galimybes;
3. Ištirti tėvų nuomones apie 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimą ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje galimybes;
4. Pateikti rekomendacijas pedagogams ir tėvams, skirtas 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimui.

Darbo metodai: Mokslinės literatūros, dokumentų analizė, kiekybinis tyrimas, apklausa raštu (anketavimas), statistinė duomenų analizė „*Microsoft EXCEL 15*“ ir „*IBM SPSS 23 Statistics*“ programomis.

Darbo teorinės nuostatos. Humanistinė pedagogika. Šios pedagoginės krypties ištakos — ne filosofijos, o psichologijos koncepcija, nagrinėjanti asmenybę kaip holistinį fenomeną jos saviraidos procese. Humanistinė ugdymo teorija remiasi A. Maslou pasiūlyta žmogaus poreikių hierarchija, kurios viršūnėje — saviaktualizacijos siekis. Partnerystė, demokratinis stilius ir žmogiškųjų santykių normos yra svarbiausi pedagoginės veiklos ypatumai. Suaugusiųjų ir vaikų sąveika grindžiama visišku lygiateisiškumu (Bitinas B., 2000).

Kritinė konstruktyvios judėjimo socializacijos koncepcija. Pagrindinis tikslas – ugdytinių fizinių įgūdžių, atlikimo technikos, socialinių bei intelektualinių kompetencijų ugdymas. Šios kompetencijos būtinos, nes ateityje sudarys galimybę dalyvauti ir pasireikšti įvairiomis fizinio aktyvumo raiškos formomis. Ši koncepcija grindžiama kritinių teorijų teiginiais, kurios įvardijamos kaip humanistinė psichologija, pažintinė psichologija ir bendrosios edukacinės teorijos. Šios koncepcijos sekėjai daugiau akcentuoja prasmingos realios praktikos svarbą ir fizinio ugdymo naudą. Pagrindinės vertybinės nuostatos: laimė, sveikata, relaksacija, fizinė bei dvasinė pusiausvyra. ir kt. (Bitinas B., 2000).

Darbo struktūra. Darbas sudarytas iš dviejų dalių – teorinės ir tiriamosios dalies. Darbo pabaigoje pateikiamos išvados ir literatūros sąrašas. Darbą sudaro 90 puslapių, 25 paveikslų, 4 lentelių, 7 priedų. Literatūros sąraše pateikta 56 mokslinės literatūros šaltinių.

1. 5 METŲ VAIKŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO GALIMYBĖS IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOJE TEORINIAI ASPEKTAI

1.1. Fizinio aktyvumo samprata

R. Zumeras, V. Gurskas (2012) teigė, kad *fizinis aktyvumas* – 1. griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos darant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje; 2. bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukianti didesnę medžiagų apykaitą: pratybos, rengimasis varžyboms, dalyvavimas varžybose, namų ūkio darbai, laisvalaikio veikla, kuriai reikia fizinių pastangų.

Z. Javtoko, V. Karlienės, A. Kriaučiūnaitės ir kt. (2014) teigimu, *fizinis aktyvumas (angl. physical activity)* – tai bet kokie skeleto raumenų sukelti judesiai, kuriuos darant eikvojama energija. Sveikatą stiprinantis (gerinantis) fizinis aktyvumas suprantamas kaip bet kokia fizinės veiklos forma, kuri duoda naudos sveikatai ir lavina funkcinis gebėjimus be žalos ar pavojaus sveikatai.

2018 m. R. Zumeras *fizinį aktyvumą* apibūdino kaip bet kokius kūno judesius, kuriuos sukelia raumenų susitraukimai. Kad raumenys galėtų susitraukti ir atlikti tam tikrą darbą, reikalinga energija ir deguonis. Fizinis aktyvumas yra vienas svarbiausių organizmo energijos sunaudojimo veiksmų ir todėl yra svarbus organizmo energijos balansui palaikyti. Reguliari fizinė veikla gali skatinti kaulų ir raumenų augimą, lavinti judesių koordinaciją ir pusiausvyrą, stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, teigiamai veikti kvėpavimo sistemą, virškinimo sistemos darbą, pagerinti medžiagų apykaitą raumenų ląstelėse, judėjimo – atramos aparato struktūrą ir funkcijas, pagerinti sąnarių sandarą ir funkciją, stiprinti širdies raumenį, teigiamai veikti kraujospūdį ir t.t.

O. Monkevičienė, B. Banevičiūtė, V. Bujanauskienė ir kt. (2014) išskyrė fizinio aktyvumo svarbą tokioms vaikų sveikatos sritims kaip: raumenų ir kaulų stiprinimui, sąnarių lankstumo gerinimui, svorio reguliavimui, imuniteto stiprinimui, kūno lankstumo didinimui, ištvėringumo didinimui, motorinių judesių lavinimui (tobulinimui), emocinės savijautos gerinimui.

D.T. Dodge, L. J. Colker, K. Heroman (2008) pažymi, kad fizinė veikla tiesiogiai veikia smegenų veiklą. Smegenų sritys, kontroliuojančios rankų-akių koordinaciją, dėmesio sutelkimą ir koncentraciją, ikimokykliniame amžiuje vystosi ypač sparčiai.

Fizinis aktyvumas yra vienas pačių svarbiausių būdų palaikyti reikiamą psichologinę ir socialinę būseną. Geriau fiziškai išsivystę vaikai įveikia sudėtingesnes užduotis ir prisiima asmeninę atsakomybę už savo fizinius poreikius. Fizinis aktyvumas užtikrina:

—Stambiosios motorikos įgūdžių, tokių kaip ėjimas, bėgimas, šokinėjimas, pusiausvyros išlaikymas judant, laipiojimas aukštyne ir žemyn, važinėjimas triratuku, dviratuku ir pan., ugdymąsi.

—Skatina fizinių vaiko savybių, tokių kaip lankstumas, vikrumas, ištvėrmė, greitumas, judesių koordinacija, pusiausvyra, ugdymąsi. Tam tikras fizinio ypatybių lygmuo nusako vaiko fizinį pajėgumą.

—Skatina smulkiosios motorikos įgūdžių, tokių kaip pirštų, delno, riešo, koordinuotų akių ir rankos judesių, gebėjimo naudoti piešimo, rašymo priemones, kirpti žirkklėmis, ugdymąsi.

Fizinio aktyvumo sąvoka yra plati. Įvairūs autoriai pateikia skirtingus jos apibrėžimus. Tačiau autorius vienija nuomonę, kad fizinis aktyvumas pasireiškia tuomet, kai sueikvojamos didelės energijos sąnaudos. Autorių nuomone, fizinis aktyvumas veikia įvairias vaiko sveikatos sritis. Ypač svarbų vaidmenį fizinis aktyvumas atlieka raumenų vystymuisi ir kaulų stiprinimui, fiziniam pajėgumo gerinimui, organizmo organų sistemos ir funkcijų palaikymui, darniai psichologinei raidai.

1.2. Fizinio aktyvumo reglamentavimas tarptautiniuose ir Lietuvos Respublikos dokumentuose

V. Gudžinskienės, J. Česnavičienės (2013) teigimu, išskirtinis mokytojo kaip sveikatos ugdytojo vaidmuo buvo akcentuotas dar 1959 m. lapkričio 2–7 d. Ženevoje vykusiame Pasaulinės sveikatos organizacijos (toliau PSO) ir UNESCO remiamos Mokytojų rengimo sveikatos ugdymui ekspertų komisijos pasitarime. Buvo pabrėžta, kad efektyvus sveikatos ugdymas vis dėlto yra mokytojų prioritetinė veikla.

Pasak L. Jankauskienės, O. Monkevičienės (2006), Strateginėse Lietuvos švietimo plėtotės nuostatose nurodomi šie bendrieji švietimo principai: humaniškumo, demokratiškumo, nacionalumo, atsinaujinimo, prieinamumo, kontekstualumo, efektyvumo, tęstinumo, įvairovės. Lietuvos vaikų ikimokyklinio ugdymo koncepcijoje pabrėžiama, kad vaikų ugdymą reikia grįsti pastovumo ir paslankumo, diferencijavimo ir integravimo, humanizavimo ir demokratizavimo principais, atsižvelgiant į amžiaus tarpsnių ypatumus ir kiekvieno vaiko galimybes.

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja kasdien vaikams mažiausiai – 60 minučių skirti lengvai fizinei veiklai (nebūtinai sportui). Visų valstybių narių viešosios valdžios institucijos ir privačios organizacijos turėtų siekti šio tikslo. Neseniai atlikti tyrimai rodo, kad iki šiol pasiekta pažanga nėra pakankama. *Ugdymo įstaigose vaikai turi turėti galimybę kas dieną bent valandą aktyviai pajudėti.* (Europos bendrijų komisija, 2007)

B. Strukčinskienė, S. Griškonis, J. Raistenskis, V. Strukčinskaitė (2012) atlikę tyrimą nustatė, kad ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinis aktyvumas yra per mažas. Vaikai per mažai juda, mažai mankštinasi/sportuoja, nepakankamai dažnai eina pasivaikščioti. Labai svarbu nuo pat ankstyvos vaikystės formuoti vaikui sveikos gyvensenos įgūdžius, pratinti jį kasdien užsiimti fizine veikla. Tai ne tik padės jam užaugti fiziškai ir psichiškai sveika, darnia asmenybe, bet ir suformuos įprotį sportuoti, kasdien skirti laiko fiziniam aktyvumui, vengti pasyvaus gyvenimo būdo. Pastaruoju metu pasaulio sveikatos, medicinos, reabilitacijos ekspertai aktyviai domisi vaikų mažo fizinio aktyvumo problema, ieško būdų, kaip sudominti vaikus fizine veikla, rengia gaires, rekomendacijas fizinio aktyvumo skatinimui ir propagavimui.

S. Vazou, C. Mantis, G. Luze ir kt. (2015) analizuodami JAV vaikų fizinio aktyvumo standartus nustatė, kad ikimokyklinėje aplinkoje maži vaikai dažniausiai užsiima sėdima veikla, net nestrukturizuoto laisvo žaidimo ir pertraukų metu.

Naujausiose rekomendacijose rekomenduojama, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai kasdien užsiimtų bent 60 min. struktūrizuoto fizinio aktyvumo (pvz., veikla, kurios metu pagrindinis dėmesys skiriamas pagrindinių motorinių įgūdžių lavinimui) ir ne mažiau kaip 60 min. lauko žaidimų aikštelės zonoje. Tačiau ikimokyklinio amžiaus vaikai neatitinka šių rekomendacijų, o mokytojo galimybės (tiek lauke, tiek viduje) yra ribotos.

Anot O. Monkevičienės (2014) *ikimokyklinio ugdymo tikslas* – atsižvelgiant į vaiko prigimtines galias, jo individualią patirtį, vadovaujantis raidos dėsniniais, padėti vaikui išsiugdyti savarankiškumo, sveikos gyvensenos, pozityvaus bendravimo su suaugusiais ir vaikais, kūrybiškumo, aplinkos ir savo šalies pažinimo, mokėjimo mokytis pradmenis.

Atsižvelgiant į kiekvieno vaiko unikalumą bei poreikius, užtikrinant saugią, ugdymąsi skatinančią aplinką, dialogiška sąveika grindžiamą tikslingą ugdymą ir spontanišką vaiko ugdymąsi, pasiekti, kad vaikas:

— Plėtotų individualias fizines, socialines, pažinimo, kalbos ir bendravimo, kūrybines galias, pažintų ir išreikštų save.

— Pozityviai bendrautų ir bendradarbiautų su suaugusiais ir vaikais, mokytųsi spręsti kasdienes problemas, atsižvelgti į savo ir kitų ketinimus, veiksmų pasekmes.

— Aktyviai dalyvautų ir kūrybiškai išreikštų save šeimos, ugdymo įstaigos ir vietos bendruomenės gyvenime.

— Mokytojai pažinti ir veikti: žaistų, keltų klausimus, tyrinėti, rinkti veiklos būdus ir priemones, samprotautų apie tai, ko išmoko, numatytų tolesnės veiklos žingsnius.

Ikimokyklinis institucinis vaikų ugdymas ir ugdymasis grindžiamas požiūriu, kad:

— Vaiko ugdymas yra integralus, jo fizinio, emocinio, socialinio ir pažintinio ugdymosi sritys yra susijusios ir vienodai svarbios.

— Kiekvieno vaiko ugdymosi tempas yra individualus, todėl vaikų pasiekimai įvairiose srityse skirtingi.

— Ir vaiko raida, ir ugdymasis yra biologinės brandos bei aplinkos, kurią sudaro vaiko fizinis, socialinis ir kultūrinis pasaulis, sąveikos rezultatas

Remiantis A. Jociutės, G. Petronytės (2015) atlikto tyrimo duomenimis, sveikatinimo stiprinimo veiklos įgyvendinimui bendruomenėse reikalingos intervencijos ir jų vertinimo įrankiai, taip pat gerosios praktikos pavyzdžiai. Vietos politikai, formuojantys politiką, susiduria su informacijos apie veiksmingų intervencijų taikymą prieinamumo problema, be to, jie nurodė intervencijų vertinimo metodikų stoką. Praktikai įgyvendindami sveikatos stiprinimo veiklą taiko tikslines metodines priemones, tačiau jiems trūksta intervencijų planavimo mokymų. Kita tyrime išryškėjusi problema – žmogiškųjų išteklių, vertinančių taikomas intervencijas, stoka. Tyrimo duomenys leidžia teigti, kad, veiksmingų intervencijų ir jų vertinimo priemonių stoka riboja sveikatos stiprinimo veiklos planavimą, taip pat pagrįstų sprendimų priėmimą dėl jų taikymo, siekiant bendruomenių sveikatos efekto turimais ribotais ištekliais. Lietuvoje, kaip ir kitose šalyse, diegiamų ir taikomų intervencijų visuomenės sveikatos srityje vertinimas tapo aktualia sveikatos politikos įgyvendinimo dalimi.

G.P. Armstrong, C. Maitland, L. Lester, S.G. Trost ir kt. (2019) nurodo, jog Australijos vyriausybė rekomenduoja ikimokyklinio amžiaus vaikams praleisti bent 3 valandas per dieną įvairiose fizinėse veiklose, o mažiausiai 1 valandą per dieną - energingai žaisti. Tačiau tik 34% vaikų nuo 2 iki 5 metų pasiekia rekomenduojamas 3 valandas per dieną. Australijos visuomenės sveikatos prioritetas yra nustatyti būdus, kaip padidinti fizinį aktyvumą šioje amžiaus grupėje.

Fizinio aktyvumo skatinimo srityje vykdoma veikla (pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministeriją, 2020):

- Lietuvos sveikatos 2014 – 2025 metų programa;
- 2011–2020 metų valstybinė sporto plėtros strategija;
- 2014-2020 veiklos planas „Sveikata visiems“;
- Fizinį aktyvumą ir sportavimą skatinančios socialinės informacijos rengimas ir sklaida;

- Informacijos apie teigiamą fizinio aktyvumo bei sportavimo poveikį asmens sveikatai rengimas ir sklaida;
- Moksliskai pagrįstos informacijos su praktiniais patarimais teikimas;
- Įvairių tarptautinių ir nacionalinių konferencijų, seminarų ir kitų renginių fizinio aktyvumo skatinimo klausimais organizavimas;
- Sporto ir fizinio aktyvumo infrastruktūros atnaujinimas.

1 lentelė

Fizinį aktyvumą ir sveikatą reglamentuojantys dokumentai

Dokumentai	Teiginiai
Jungtinių tautų Vaiko teisių Konvencija, 1989 (Lietuvoje įsigaliojo 1992-03-01)	<p>6 str. 2. Valstybės dalyvės užtikrina didžiausią galimybę vaikui gyventi ir sveikai vystytis.</p> <p>29 str. 1. Valstybės dalyvės susitaria, kad vaiko lavinimo tikslas turi būti: a) kuo visapusiškiau ugdyti vaiko asmenybę, talentą ir protinius bei fizinius sugebėjimus.</p> <p>Kiekvienas vaikas pripažįstamas kaip unikali, besikeičianti, aktyvi individualybė. Jis žaidžia, kaupia patirtį, greitai mokosi, turi savitą pasaulio matymą, kuria savo vertybes.</p>
Lietuvos Respublikos civilinis kodeksas. Trečioji knyga. Šeimos teisė (2000)	<p>3.155 straipsnis. Tėvų valdžios turinys</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vaikai iki pilnametystės ar emancipacijos yra tėvų prižiūrimi. 2. Tėvai turi teisę ir pareigą dorai auklėti ir prižiūrėti savo vaikus, rūpintis jų sveikata, išlaikyti juos, atsižvelgdami į jų fizinę ir protinę būklę sudaryti palankias sąlygas visapusiškai ir harmoningai vystytis, kad vaikas būtų parengtas savarankiškam gyvenimui visuomenėje.
Europos socialinė chartija, 2001	<ol style="list-style-type: none"> 1 straipsnis. Teisė į sveikatos apsaugą 2. Konsultacijoms teikti ir rūpintis švietimo priemonėmis, kuriomis propaguojama sveika gyvensena bei skatinama asmeninė atsakomybė už savo sveikatą.

<p>Vaiko gerovės valstybės politikos koncepcija, 2003</p>	<p>3.3.26. Vaikui užtikrinama gera sveikatos priežiūra. Daug dėmesio skiriama vaiko sveikatinimo programoms. Tam kuriamos ir įgyvendinamos nacionalinės strategijos ir programos:</p> <p>3.3.26.1. užtikrinančios vaiko fizinės, socialinės, emocinės ir pažintinės raidos galias;</p> <p>3.3.26.2. suteikiančios galimybę gauti kiekvienam vaikui būtinas žinias apie sveikatos išsaugojimą, stiprinimą ir ligų profilaktiką.</p>
<p>Visuomenės sveikatos priežiūros įstatymas, 2003</p>	<p>36 straipsnis. Vaikų sveikatos sauga ir ugdymas. 1. Valstybės ir savivaldybių švietimo įstaigos ir visuomenės sveikatos priežiūros įstaigos organizuoja vaikų sveikatos saugą ir už ją atsako, moko sveikos gyvensenos įgūdžių.</p> <p>2. Vaikų sveikatos sauga įgyvendinama:</p> <p>1) užtikrinant įstatymų ir kitų teisės aktų nustatytas vaikų ugdymo, mokymosi, mitybos, kūno kultūros ir sporto, poilsio, medicinos bei psichologinės pagalbos teikimo sąlygas ugdymo įstaigose ir vaikų apsaugą nuo fizinę bei psichinę sveikatą žalojančio poveikio.</p>
<p>Ikimokyklinio ugdymo mokyklos vidaus audito metodika, 2005.</p>	<p>1.1.1. Bendruomenės nariai pripažįsta vaikų kultūrą kaip vertybę, o vaikus – kaip aktyvius savo aplinkos kūrėjus.</p> <p>2.1.4. Mokyklos vidaus ir išorės aplinka atitinka vaikų amžių, poreikius, interesus.</p> <p>4.2.3. Mokykloje yra visai bendruomenei žinoma ir priimtina vaikų sveikatos stiprinimo politika bei jos įgyvendinimo strategija. Mokykloje sudarytos palankios sąlygos vaiko sveikatai stiprinti.</p>
<p>Pasaulio sveikatos organizacija, „Bendrosios sveikatai skirto fizinio aktyvumo rekomendacijos“ (<i>Global recommendations on physical activity for health</i>), 2010</p>	<p>Rekomenduojama, kad 5-17 metų amžiaus vaikams į fizinę veiklą įeity: žaidimai, vaidinimai, sportavimas, keliavimas, kūno lavinimo užsiėmimai ar suplanuota mankšta. Tokia veikla padeda palaikyti bei padidinti raumenų jėgą ir tonusą, pagerina stuburo, sąnarių lankstumą, užtikrina tinkamą kaulų tankį. (B. Strukčinskienė, S. Griškoniš, J. Raistenskis, V. Strukčinskaitė, 2012).</p>

Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo pakeitimo įstatymas, 2011.	7 straipsnis. Ikimokyklinis ugdymas 1. Ikimokyklinio ugdymo paskirtis – padėti vaikui tenkinti prigimtinius, kultūros, taip pat ir etninės, socialinius, pažintinius poreikius.
Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030“, 2012.	Ugdyti sveiką gyvenseną kaip svarbią veiklios visuomenės prielaidą.
XVII LR Vyriausybės programa, 2016.	175 punktas. Atnaujinsime kūno kultūros pamokų turinį, siekdami padaryti jį patrauklesnį ir modernesnį. Kūno kultūros pamokų metu mokiniai bus supažindinami su kuo daugiau įvairių sporto šakų, suteikiant galimybę pasirinkti labiausiai jų poreikius, pomėgius ir fizines galimybes atitinkančias sporto šakas.
Lietuvos higienos norma HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, 2016	84. Aktyvi fizinė veikla turi būti organizuojama kasdien, atsižvelgiant į vaikų amžių ir sveikatos būklę. 84. Aktyvi fizinė veikla turi būti organizuojama kasdien, atsižvelgiant į vaikų amžių ir sveikatos būklę. 85. Kasdien 2 kartus šviesiu paros metu vaikai turi būti išvedami į lauką. Vaikų veikla lauke neorganizuojama, kai oro sąlygos kelia riziką vaikų sveikatai.
Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatymas, 2017.	2 straipsnis. Vaikas – žmogus iki 18 metų, išskyrus atvejus, kai Lietuvos Respublikos įstatymuose nustatyta kitaip. 6 straipsnis. Kiekvienas vaikas turi neatimamą teisę gyventi ir sveikai vystytis. 8 straipsnis. Vaiko teisė būti sveikam garantuojama: 1) priemonėmis, leidžiančiomis sudaryti vaikui sveiką ir saugią aplinką; 2) vaikų ir jų motinų (tėvų) sveikatos priežiūra; 3) vaiko sveiko gyvenimo būdo ugdymu (informacija, švietimu ir kt.)

Apibendrinant galima teigti, kad vaiko asmenybė ir jo sveikata suprantama kaip svarbiausia vertybė, kuri turėtų būti puoselėjama kuo visapusiškiau. Vaikų fizinį aktyvumą reglamentuoja daugybė valstybinių ir europinių dokumentų. Tarptautiniuose dokumentuose ir įstatymuose pabrėžiama vaiko teisė sveikai vystytis ir ugdytis vaiko amžiui atitinkančioje, saugioje aplinkoje. Akcentuojama visų švietimo dalyvių pareiga užtikrinti vaikams kokybišką kasdienę fiziškai aktyvią veiklą, praturtintą

šiuolaikinėmis ugdymo(si) priemonėmis, supažindinančią su įvairiomis sporto šakomis, ugdančią vaikų fizinio aktyvumo ir sveikatos kompetenciją.

1.3. 5 metų vaikų fizinės raidos ypatumai

D.T. Dodge., L.J. Colker, K. Heroman (2008) apibūdina vaikų ikimokyklinį amžių kaip ypatingą. Šiuo gyvenimo tarpsniu jie pradeda pasitikėti kitais žmonėmis, esančiais už šeimos ribų; įgauna nepriklausomybės ir savikontrolės, mokosi perimti iniciatyvą ir įsitvirtinti socialiai priimtinais būdais. Vaikai yra smalsūs pasaulio tyrinėtojai ir eksperimentuoja su savo aplinka, norėdami sužinoti, kas vyksta, kai jie bendrauja su kitais žmonėmis, ir išbando daiktus bei medžiagas. Be to, ikimokyklinukai auga: tampa stiprūs, judrūs geriau koordinuoja judesius. Autoriai kelia du tikslus 5 metų vaikų fiziniam ugdymui:

— *Įvaldyti pagrindinius judėjimo įgūdžius.* Sąmoningai ir apgalvotai valdyti kūno raumenis, ypač rankų ir kojų. Pagrindinių įgūdžių valdymas – tai pusiausvyra ir stabilumas; judesiai, pavyzdžiui, bėgimas, šokinėjimas, strikinėjimas, šuoliavimas; taip pat didelio miklumo bei tikslumo reikalaujantys judesiai, pavyzdžiui, metimas, spyrimas ir griebimas.

— *Įvaldyti smulkiuosius judesius.* Valdyti ir koordinuoti smulkiuosius rankų ir riešų raumenis. Kai šie raumenys vystosi, vaikai įgyja savivalbos įgūdžių ir veikia su smulkiais daiktais, pavyzdžiui, žirkėmis ar rašymo priemonėmis. Tikslųjų įgūdžių formavimasis paprastai atsilieka nuo pagrindinių motorinių įgūdžių.

K. Visagurskienės, J. Grigonienės (2016) teigimu, motorika bręsta tokia seka: nuo galvos kojų link (pirmiausia išmokstama mesti, o ne spirti kamuolį), nuo centro periferijos link (pirmiausia subręsta raumenys, esantys arčiau kūno ašies ir centro, nei galūnių raumenys), nuo visumos prie dalies (pirmiau bręsta visumos judesiai nei atskiros jų dalys).

Pasak D. Aleksejevaitės, G. Namajūnaitės, N. Paulauskienės ir kt. (2012), vaiko ūgis labiausiai nulemtas genetiškai ir mažiausiai kinta dėl išorinių sąlygų. Aukštaūgių, stambių tėvų vaikai yra stambesni už žemaūgių, smulkios kūno sandaros tėvų vaikus. Kūno masė susijusi su kūno sudėjimu ir yra genetiškai paveldima, tačiau šis rodiklis greičiau nei ūgis kinta dėl išorinių sąlygų.

5–7 metais pečiai pradeda platėti, kampas tarp šonkaulių pasidaro platesnis. Vaiko priekinės pilvo sienelės raumenys sustiprėja, pilvas nebeatsikiša. Poodinio riebalinio audinio sluoksnis priklauso nuo vaiko mitybos, judėjimo, konstitucinių savybių.

Ikimokyklinio amžiaus vaikams intensyviai vystosi didieji raumenys. Jie visiškai išsivysto 6–7 metais, tačiau smulkieji raumenys dar ne visiškai išsivystę ir todėl ikimokyklinio amžiaus vaikai daug geriau įsisavina pagrindines judėjimo rūšis (ėjimą, bėgimą), bet jiems sunku atlikti smulkius tikslius judesius.

V. Česnaitienė, A. Emeljanovas, B. Miežienė (2016) nurodo, kad motorinių funkcijų išsivystymą galima vertinti pagal bendrą organizmo brandos lygį. Amžiaus tarpsnis nuo 5 iki 8 metų motorinėms savybėms ugdyti yra labai nepastovus. Motorinės savybės turėtų būti ugdomos labai individualiai, atsižvelgiant į vaiko gebėjimus suprasti, suvokti užduotis. Ugdant motorines savybes šiame amžiaus tarpsnyje labai sudėtinga įvertinti, ar pasiekti motoriniai gebėjimai yra ugdymo, ar natūralaus augimo, brandimo pasekmė. Kitas svarbus aspektas 5–8 metų vaikų motorinių savybių ugdymui – motoriniai gebėjimai tiek mergaitėms, tiek berniukams šiuo amžiaus tarpsniu vystosi lygiagrečiai, o kitais amžiaus periodais šie gebėjimai vystosi skirtingu laiku.

L. Maksimenko (2018) išskyrė 4 vaikų tipus pagal jų fizinį aktyvumą:

- 1) Neaktyviems vaikams būdinga bendra letargija, pasyvumas. Jie pavargsta greičiau nei kiti.
- 2) Vidutinio judumo vaikams būdingas ramus elgesys, vienodas judėjimas per dieną. Jie sudaro šiek tiek daugiau nei pusę vaikų. Jų judesiai – aiškūs, tikslingi. Vaikai yra pasitikintys savimi.
- 3) Drovūs vaikai. Stengiasi atsiriboti, kad niekam netrukdytų. Drovus bendravimas, nepasitikintis savimi, nemėgsta žaisti aktyviai.

Labai jūdriūs vaikai yra visada pastebimi, nors jie sudaro apie $\frac{1}{4}$ viso vaikų skaičiaus. Jie skiriasi nesubalansuotu elgesiu, dažniau nei kiti patenka į konfliktines situacijas. Dažniau jie pasirenka bėgimą, šokinėjimą, vengia judesių, reikalaujančių aiškumo ir tikslumo, santūrumo. Jų judesiai yra greiti, aštrūs, dažnai be tikslo. Šie vaikai gali judėti bet kokiomis sąlygomis.

Atsižvelgdamos į 3-8 metų vaikų fiziologines ypatybes, K. Visagurskienė, J. Grigonienė (2016) pateikė ugdymo strategijas, kuriose:

- Akcentuojamas judėjimo procesas (kokybiniai judėjimo aspektai), o ne rezultatas (kiekybiniai judėjimo aspektai);
- Sutelkiamas dėmesis į bazinius judamuosius gebėjimus, akcentuojant, kad šis procesas yra ilgalaikis, reikalauja daug laiko, treniravimosi ir kartojimo;

- Rekomenduojama mokyti mažiau judesių, bet tikslaus jų atlikimo. Nereikia orientuotis į daugybę užduočių, kurias dalis vaikų atlieka nekokybiškai;
- Pasiūlyti daugiau galimybių stambiosios motorikos įgūdžiams lavinti;
- Naudoti daugiau teigiamo vertinimo formų, kad vaikams formuotųsi teigiama savivoka ir jie nebijotų, kad nepasiseks.

Išanalizavę ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinės raidos ypatybes, galime padaryti išvadą, kad kiekvieno vaiko fizinis brendimas yra unikalus procesas, kuriam labiausiai turi įtakos genetinis paveldėjimas, mažiau – aplinkos veiksniai. Mokslininkai pabrėžia motorinių įgūdžių lavinimo svarbą ikimokykliniame vaikų amžiuje. Bręstant motorikai, stiprėja kaulai ir raumenys, tobulėja koordinacija, vaikas įgauna daugiau jėgos, reikalingos fiziniam išvermingumui. Fizinės raidos pažinimas yra svarbi prielaida pedagogui, rengiant fiziškai aktyvias veiklas. Kryptingai parengta fiziškai aktyvi veikla sėkmingai prisideda prie vaiko fizinės ir motorinės raidos. Pedagoginės priemonės palaipsniui padeda siekti aukštesnių ugdymo rezultatų ir daro teigiamą poveikį fiziniam vaikų vystymuisi.

1.4. 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybės ikimokyklinio ugdymo įstaigoje

Pasak O. Monkevičienės, B. Banevičiūtės, V. Bujanauskienės ir kt. (2015), šiuolaikiniai vaikai vadinami „interneto amžiaus“, Z kartos, skaitmeninių technologijų vaikais ir kt. *Z kartos vaikų ugdymosi ypatybės:*

- Vaikams reikia labiau personalizuotos, t. y. kiekvienam asmeniškai pritaikytos, aplinkos, kurią jie patys gali susikurti, keisti ir joje savarankiškai veikti;
 - Jie greitai kuo nors susidomi, vienu metu gali įsitraukti į keletą veiklų, dažnai jas keičia. Tačiau gali ilgai ką nors daryti, jeigu veikla turi žaidimo elementų;
 - Vaikai mėgsta ką nors veikti kartu, komandoje, lengvai mokosi vienas iš kito.
- Ugdydami vaikus turėtume atsižvelgti į „interneto amžiaus“ vaikų ypatumus tam, kad geriau pritaikytume ugdymo turinį vaikų poreikiams ir mokymosi stiliui:
- Sudaryti galimybes pačiam vaikui susikurti, keisti, pertvarkyti aplinką. Vaikai skatinami įsirengti žaidimų vietas, pernešant žaislus ir daiktus iš vienos erdvės į kitą, ugdymo įstaigos teritorijoje auginti ir tyrinėti daržoves, gėles;

— Kurti vaikų ugdymosi situacijas, kupinas žaismės, nuotykių, atradimų. Vaikų grupė gali virsti parduotuve, mišku, vaikų kelione per Lietuvą, vaikai planšetiniu kompiuteriu ar skaitmeniniu fotoaparatu gali fotografuoti, filmuoti savo išvykas į gamtą, edukacinius centrus ir kt.;

— Skatinti vaikų veiklą grupelėmis, kurti ir įgyvendinti bendrus projektus;

— Grupėse ir aikštelėse svarbu skirti daugiau erdvės judėti, žaisti sportinius žaidimus, sudaryti galimybes nedidelei rizikai. Tai gali būti laipiojimo sienelės, įdomesnės karstyklės, batutai, kojūkai ir kt.

L. Kryževičienės (2018) teigimu, ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinio ugdymo pagrindas yra visapusiškas fizinis parengimas, kompleksinis fizinių ypatybių lavinimas, kurį geriausiai atliepia judrusis žaidimas. Tai svarbiausioji vaikų fizinės veiklos rūšis, labiausiai atitinkanti ikimokyklinio amžiaus tarpsnio vaiko psichofizinius ypatumus. Žaidžiant judriuosius žaidimus gerinama širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo, imuninė, nervų ir kitų sistemų veikla, spartėja medžiagų apykaita. Gerų sveikatos rezultatų galima pasiekti saikingai normuojant fizinį krūvį. Judėjimo aktyvumo ir fizinės būsenos sąsajų tyrimai rodo, kad pagal higienos normas ikimokyklinio/priešmokyklinio amžiaus vaikas turi judėti po 3-4 val. per dieną.

Žaisdami vaikai labai dažnai pervertina savo jėgas, pasirenka per didelį fizinį krūvį, pavargsta. Pedagogas turi prisiminti, kad maksimalus fizinis krūvis yra nesaugus vaiko sveikatai, o minimali veikla yra neefektyvi. Vertinti fizinį krūvį galima pagal pulso dažnį. Vaikų nuo 2 iki 6 metų amžiaus pulsas ramybės būsenoje labai individualus ir gali būti 75-120 tvinksniai per minutę. Veikla bus naudinga, jei jos metu bus pasiektas optimalus pulso dažnis – 60-80 proc. maksimalaus pulso dažnio.

Siekiant įvairiapusiškai ugdyti vaikų fizinius gebėjimus bei įvaldyti įvairius judėjimo įgūdžius žaidžiami judrieji žaidimai, kuriuose dominuoja visi esminiai judesiai: ėjimas, bėgimas, šuoliai, mėtymai, laipiojimas, pusiausvyros pratimai. Žaidimas skatina vaikus pritaikyti turimus vieno ar kito judesio įgūdžius, sudaryti naujus judesių derinius, atlikti juos besikeičiančiose situacijose, patiems kurti ir ieškoti judesių atlikimo būdų. Žaisdamas judriuosius žaidimus vaikas ugdo(si) fizines ypatybes: išvermę, jėgą, vikrumą, greitumą. Vaikui augant stiprėja jo raumenynas, gerėja judesių koordinacija, judesiai tampa grakštesni, laisvesni. Judieji žaidimai teigiamai veikia vaiko gyvybinius organizmo procesus.

K. Howells, A. Sääkslahti (2019) atlikę tyrimą nustatė, kad Belgijoje, Kinijoje, Danijoje, Suomijoje, Vokietijoje, Airijoje, Italijoje, Norvegijoje, Jungtinėje Karalystėje bendras fizinio aktyvumo dienos intensyvumas vaikams iki 5 metų svyruoja nuo 60 iki 180 min. Mokslininkės pateikia rekomendacijas ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo skatinimui:

- Optimizuoti fizinę aplinką (tiek patalpos, tiek lauko) pagal poreikį;
- akcentuoti fizinio aktyvumo ir judėjimo vaidmenį, palaikant holistinį vaikų (fizinį, pažintinį, socialinį, moralinį, emocinį) vystymąsi;
- remti aktyvias keliones ir transportą;
- atsižvelgti į vaikų judrumo poreikius planuojant ir projektuojant infrastruktūrą;
- sumažinti kasdienį sėslų laiką praleidžiant daugiau laiko lauke;
- žaidimų aplinka turėtų būti įvairi, sudėtinga ir skatinanti vaikų amžiui atitinkančią fizinę veiklą;
- laikytis papildomų rekomendacijų dėl judėjimo, atsipalaidavimo ir miego režimo;
- fizinio aktyvumo ir kūno lavinimo užsiėmimų vertė turi būti propaguojama rengiant ikimokyklinio ugdymo pedagogus.

R. Zumeras (2018) teigia, kad vaikai turi kasdien sukaupti mažiausiai 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos. Dienos fizinio aktyvumo norma gali būti pasiekta, pavyzdžiui, per 2 kartus po 30 minučių ar net per 3 kartus po 20 minučių.

- Norint pasiekti didesnės naudos sveikatai, fizinės veiklos laikas turi būti ilgesnis nei minimalus (60 minučių) ir trukti bent 1,5–2 valandas (120 minučių) kasdien.

- Bet kokia fizinė veikla turi vykti ne trumpesniais kaip 10 minučių intervalais, nes kitaip negaunamas pakankamas teigiamas poveikis sveikatai.

- Didžioji dalis kasdienės fizinės veiklos turi būti ilgai trunkanti ištvermę lavinanti (aerobinė) veikla. Kad didėtų raumenų jėga ir kaulų tvirtumas bei jų tankis, didelio intensyvumo fizine veikla reikia užsiimti ne rečiau kaip 2 kartus per savaitę.

Jeigu vaikai nesilaiko šių rekomendacijų ir jų fizinio aktyvumo lygis yra mažesnis, nei rekomenduojama, net ir mažiau intensyvi (ar trumpesnė) fizinė veikla suteiks daugiau naudos sveikatai ir gerai savijautai negu fizinis pasyvumas ir ilgas sėdėjimas.

Autorius pateikia praktines fizinio aktyvumo skatinimo rekomendacijas įgyvendinimo pavyzdžių:

- Vidutinio intensyvumo fizinės veiklos metu vaikai sušyla ir pradeda prakaituoti, kvėpavimas tampa greitesnis bei gilesnis, padidėja širdies susitraukimų dažnis. Tokios veiklos pavyzdys būtų važiavimas dviračiu, riedučiais ar paspirtuku, šokinėjimas ant batuto arba su treniruočių šokliuku, įvairiausi žaidimai vaikų žaidimo aikštelėse, parkuose, paplūdimiuose, sporto aikštelėse ir kiemuose, kūno lavinimo užsiėmimai. Visa vaikų fizinė veikla turėtų būti kiek galima įvairesnė, kad sudarytų optimalias galimybes geram fiziniam pajėgumui bei visoms fizinėms ypatybėms, tokioms kaip ištvermė, raumenų jėga,

lankstumas, greitumas, vikrumas, reakcija, pusiausvyra ir koordinacija.

— Didelio intensyvumo fizinės veiklos metu intensyviai prakaituojama, pasidaro daug sunkiau kvėpuoti, reikšmingai padidėja širdies susitraukimų dažnis, tampa sunku ilgiau kalbėtis. Tokia veikla būtų greitas bėgimas, plaukimas ar intensyvūs sportiniai žaidimai: futbolas, krepšinis, rankinis, kvadratas ir kt., taip pat papildomi užsiėmimai sporto būreliuose.

— Fiziniai veiksmai, kurie stiprina raumenis, didina jų jėgą ir kaulų tvirtumą bei tankį – tai jėgos pratimai su svarmenimis ar savo kūno svoriu arba judėjimas, kurio metu įveikiamas pasipriešinimas. Pavyzdžiui, karstymasis, laipiojimas, šokinėjimas žaidimo aikštelėse, kliūčių ruožuose, laipynių parkuose, tokios sporto rūšys kaip gimnastika, irklavimas, lengvoji atletika, lauko tenisas ir kt.

— Ypač pagirtinos ir tinkamos visos fiziškai aktyvios laisvalaikio veiklos gamtoje: pasivaikščiojimai, iškylos, žygiai, talkos, sporto šventės, varžybos, fiziškai aktyvūs gimtadieniai ir kt.

— Praktikuojant vaikų fizines veiklas itin svarbi socialinė ir emocinė aplinka, kuri sukuria malonumo ir džiaugsmo, savęs įtvirtinimo ir savigarbos, pasitenkinimo savimi ir fizine veikla atmosferą. Tokią aplinką sukuria aktyvus tėvų ir kitų šeimos narių, pedagogų, draugų ir bendraamžių dalyvavimas – supratimas, skatinimas, raginimas, aktyvus palaikymas ir betarpiškas dalyvavimas.

Taikant šias bendrąsias fizinio aktyvumo rekomendacijas būtina atsižvelgti į individualius sveikatos, fizinės ir psichinės raidos bei motorinius gebėjimus. Jei yra galimybė, lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis sergantys vaikai taip pat turėtų laikytis šių rekomendacijų, bet tik prižiūrimi asmens sveikatos specialistų, kurie padėtų suprasti specifinius fizinės veiklos tipus bei rūšis ir tinkamai (individualiai) parinktų krūvį.

Pasak K. Visagurskienės, J. Grigonienės (2016) tam, kad akcentuoti pagrindinių lokomocijos ir manipuliacijos įgūdžių ugdymą, koordinacijos gebėjimus, būtina:

- Skatinti suvokimą ir judesių mokymąsi;
- Panaudoti vaikų vaizduotę per inscenizaciją ir vaizdus.;
- Suteikti įvairios patirties, kuri gerintų manipuliavimo daiktais įgūdžius ir akių bei rankos koordinavimą;
- Įtraukti dvipusius judesius, kai vienpusiai judesiai jau yra gerai įvaldyti;
- Leisti vaikams tobulėti kiekvienam savo greičiu, paisant jų individualių skirtumų;
- Sukurti tinkamo elgesio standartus ir reikalauti, kad vaikai jų laikytųsi;
- Užtikrinti kontrolę formuojant sąžiningumo jausmą;
- Instruktuoti vaikus asmeniškai, remiantis jų individualiais polinkiais.

Efektyviam ikimokyklinio amžiaus vaikų motorikos lavinimui būtina žinoti:

— Optimalūs fiziniai krūviai, taikyti jaunesniame amžiuje, gali duoti teigiamą efektą vėlesniais amžiaus tarpsniais.

— Augdamas organizmas pasižymi mažesniais adaptacijos rezervais. Vaikas negali pakelti labai intensyvių bei didelės apimties krūvių.

— Vaikystėje būtina išmokyti daug įvairių judesių, nes tai leis vėliau juos tobulinti bei pritaikyti įvairioms situacijoms.

— Akcentuoti dažnas, bet neilgas judesių mokymo pratybas. Per metus būtina nuolat kartoti ir priminti išmoktą judesį.

— Mokant naujų judesių, būtina juos atlikti į abi puses – į kairę ir į dešinę. Ikinimokyklinio amžiaus vaikų raumenyse vyrauja aerobinis energijos gamybos būdas: mažas nuovargis, greitas atsigavimas po darbo, mažas raumenų susitraukimo galingumas. Raumenų „nervinė“ jėga stiprėja, nes raumenų masė mažai padidėja. Išmokstami atlikti pagrindiniai judesiai, vieno įgūdžio išmokimas prislopina kito įgūdžio atlikimą. Naujų paprastų judesių išmokstama greitai, labiau gerėja atskirų raumenų grupių jėga, lavėja jėga, ypač viršutinių galūnių. Blogiau lavėja judesiai, kuriuos atliekant dalyvauja daugiau raumenų grupių (pvz., metimai, šuoliai).

Fizinių ypatybių ugdymas ir judesių lavinimas vaikystėje, kai nepakankamai realizuojamas genetinis potencialas, gali mažinti organizmo funkcinį pajėgumą ir tolesniame gyvenimo tarpsnyje. Fizinės ypatybės turi būti ugdomos kompleksiskai, siekiant visapusiškai parengti vaiką. Kuo mažesnis vaikas, tuo labiau reikia vengti maksimalių pastangų reikalaujančių fizinio krūvių.

Anot O. Monkevičienės (2015), kad sėkmingai plėtotųsi vaiko fizinis aktyvumas, būtina:

— žaisti įvairius žaidimus, kuriuose dominuoja visi pagrindiniai judesiai, t. y.: ėjimas, bėgimas, šuoliai, mėtymai, laipiojimas, pusiausvyros pratimai.

— vaikus sistemingai mokyti kaskart vis sudėtingesnių judesių, o sąlygas dažnai keisti – palengvinti, pasunkinti. Judesius atlikti iš įvairių pradinių padėčių, keisti judesių atlikimo kryptį, amplitudę, greitį.

— veiksmus atlikti su įvairaus dydžio, formos, svorio priemonėmis. Tai ugdys gebėjimą diferencijuoti judesių parametrus, pajauti erdvę, suvokti laiko trukmę.

— svarbiausia, kad vaikas patirtų judėjimo džiaugsmą, todėl nereiktų pernelyg daug dėmesio skirti mokytis naudotis technika.

P. Hakkarainen, M. Brėdikytės, A. Brandišauskienės, G. Sujetaitės-Volungevičienės (2015) nuomone, aplinka turėtų būti suprantama ne kaip statiška, bet kaip dinamiškai kintama.

Pasak D.T. Dodge, L.J. Colker, K. Heroman (2008), kitas veiksmingos ugdymo(si) aplinkos aspektas - kiekvienos dienos sandara, t. y. tikslus laiko planavimas ir panaudojimas

T. Šehovcova, O. Skokova, T. Gulak, E. Kulik (2019) sukūrė ikimokyklinio ugdymo įstaigos motorinio režimo modelį, kuriame:

— kūno lavinimo užsiėmimus kūno lavinimo instruktorius veda 3 kartus per savaitę (2 užsiėmimai sporto salėje, 1 užsiėmimas lauke). Užsiėmimų struktūrą lemia užduotys ir vaikų amžiaus ypatybės;

— kūno rengybos veiklai: rytiniai pratimai, lauko žaidimai. Pratimai pasivaikščiojimo metu, pertraukėlės su fizinių krūviu, pasivaikščiojimai po parką, gimnastika po dienos miego, korekcinė gimnastika, individualus darbas;

— kartu su tradicine rytinės gimnastikos rūšimi, taip pat naudojamos žaismingo pobūdžio rytinė gimnastika, siužetas, naudojant kliūčių ruožą su ritmoplastikos elementais;

— vaikščiojimas parke su ikimokyklinio amžiaus vaikais yra vienas iš svarbiausių organizuojamų motorinės veiklos rūšių. Svarbu, kad jie būtų prisotinti įvairaus turinio: vaikščiojimas skirtingu tempu, šuoliai, lauko žaidimai, sportiniai pratimai, bėgiojimas lėtu ir vidutiniu tempu, estafetės ir kt.;

— sportiniai užsiėmimai sporto salėje ar sporto aikštelėje. Pramoginio laisvalaikio programą sudaro fiziniai pratimai, ritmoplastikos kompleksai, šokiai, lauko žaidimai, estafetės, dainos, eilėraščiai, galvosūkių, teatro pasirodymai;

— apibendrinamoji sportinė ir laisvalaikio veikla, kurios metu vaikai demonstruoja tai, ko išmoko lavinimo užsiėmimuose, parodo savo pasiekimus lavinant motorines savybes, t.y. miklumą, jėgą, lankstumą, greitį ir judesių koordinavimą;

— savarankiškas motorinis aktyvumas, atsirandantis vaikų iniciatyva, suteikiant plačią erdvę jų individualių motorinių galimybių pasireiškimui. Šis užsiėmimas organizuojamas skirtingu dienos metu: ryte prieš pusryčius, žaidimų valandomis po dienos miego ir pasivaikščiojimų metu. Aktyvus vaikų elgesys turėtų būti pakaitinis su ramesne veikla.

2018 m. K.K. Oddbjorg, P.A. Lagestad naudodamiesi pagreičio matuokliais ištyrė Norvegijos ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinį aktyvumą. Autorių teigimu, tai yra pirmasis tyrimas, kurio tikslas buvo objektyviai įvertinti vaikų fizinį aktyvumą tiek ikimokyklinėje įstaigoje, tiek laisvalaikiu naudojant akcelerometrus, ir taip pat iširti vaikų ugdymosi įstaigos, kaip nelygybės mažintojo svarbą, atsižvelgiant į ikimokyklinio amžiaus fizinio aktyvumo lygį. „Actigraph GT1M“ yra patvirtintas ir patikrintas

patikimumu matuojant 0–5 metų vaikų fizinio aktyvumo lygį ir yra saugus atsižvelgiant į tarptautines sveikatos rekomendacijas. Rezultatai rodo, kad vidutinio sunkumo ar energingą fizinį aktyvumą vaikai gauna darbo dienomis per kasdienę veiklą ugdymo įstaigoje, įnešdama maždaug dvigubai daugiau fizinio aktyvumo nei laisvalaikio darbo dienomis. Tyrimo metu nenustatyta vidutinio sunkumo ar energingo fizinio aktyvumo lygio skirtumų tarp skirtingų ugdymo įstaigų vaikų, tačiau išsiaiškinta, kad ugdymo įstaigos daro įtaką skirtumams atsirasti.

L.A. Fyfe-Johnson, B.E. Saelens, D.A. Christakis (2019) atlikę mokslinių tyrimų analizę išsiaiškino, kad švedų vaikai, lankantys ikimokyklinio ugdymo įstaigas, kuriose yra aukštos kokybės lauko žaidimų aplinka, turi mažesnę atsivorią, miega ilgesnį laiką ir kasdien nueina daugiau žingsnių per minutę nei jų bendraamžiai, kurie būna ikimokyklinio ugdymo žemesnės kokybės lauko aplinkoje.

G.P. Armstrong, C. Maitland, L. Lester, S.G. Trost ir kt. (2019), atlikę sistemingą žaidimo lauke vaikų sveikatos apžvalgą, išsiaiškino, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai praleidžia maždaug 1 valandą per dieną žaisdami lauke. Šio tyrimo rezultatai pabrėžia stacionarios žaidimų įrangos (pvz., laipiojimo konstrukcijų, kubinių namų, batutų) ugdomąją vertę.

D. Erdem (2018) teigia, ugdymo įstaigų kiemeliai ir įranga turėtų palaikyti vaikų motorinius įgūdžius ir pažintinius gebėjimus tobulėti. Kiemelyje turėtų būti eismo mokymo trasa, smėlio duobė, žaidimų aikštelės įranga ir pakankamai apželdintas žemės plotas. Autorius atkreipia dėmesį, kad daugelyje šalių ugdymo(si) įstaigų kiemeliai yra sukurti kaip savotiškos „*Raidos laboratorijos*“. Todėl autorius siūlo į pedagoginės kvalifikacijos tobulinimo programas, pagal galimybę, įtraukti informaciją apie lauko veiklos svarbą, planavimą ir įgyvendinimą.

Pasak I. Radošević, A. Gavrilović, J. Veselinović (2018), dabartinė pedagoginė padėtis Serbijoje rodo norą, valios ir sąlygų dirbti su vaikais trūkumą, nes ikimokyklinio ugdymo įstaigose nėra tinkamo personalo, t. y. kūno lavinimo mokytojų, kurie galėtų nukreipti vaikus į sportą. Ikimokyklinio ugdymo pedagogai neturi pakankamai kompetencijų vaikų fiziškai aktyvios veiklos organizavime.

Autorės siūlo organizuoti *varžybas* 2-5 metų vaikams, taip išsiaiškindami, parinkdami ir nukreipdami kiekvieną vaiką į tą sporto šaką, kuriai jis parodė talentą ir susidomėjimą. Autorės rekomenduoja įtraukti apmokytus kūno lavinimo mokytojus, įsigyti gimnastikos įrangą ir įrengti mini bėgimo takus su atraminėmis atramomis (kopėčios, kūgiai, kliūtys).

O. Galajdos (2019) nuomone, *liaudies žaidimai* yra veiksminga priemonė ugdyti teigiamą požiūrį į sportą ir kūno lavinimą. Liaudies žaidimų naudojimas skatina vaikus domėtis fiziniais pratimais, didina fizinį aktyvumą, formuoja vaikų etninių santykių etiką ir padeda išsaugoti liaudies tradicijas.

B. Nematovas (2019) pateikė inovatyvus metodus vaikų fizinio aktyvumo skatinimui:

1. *Ritminiai žaidimai* yra pratimai, kurie suderinami su muzika, muzikinėmis užduotimis ir žaidimais, kurie sudaro pagrindą ugdyti vaikų ritmo pojūtį ir motorinius sugebėjimus, raumenų jėgą ir lankstumą.

2. *Žaidimų gimnastika* – tai bendro vystymosi pratimų, akrobatinių pratimų, taip pat pratimų raumenims atpalaiduoti ir laikysenai, kvėpavimui stiprinti sistema;

3. *Šokiai žaidybine forma*. Šokio žingsniai, choreografinių pratimų elementai;

4. *Savaiminis masažas* yra vaikų kūno grūdinimo ir gydymo pagrindas. Tokie pratimai prisideda prie sąmoningo vaiko sveikatos saugojimo kompetencijos ugdymo, lavina jo paties gydymo įgūdžius;

5. *Piršto gimnastika*. Galimi pasyvūs arba aktyvūs pirštų judesiai. Šis metodas gali būti vaizduojamas keliais būdais: masažas, pirštų mankšta su daiktais ir medžiagomis, vaikų pirštų žaidimai;

6. *Kūrybinė gimnastika* – nestandartinių pratimų kompleksas;

7. *Šokis – ritminė gimnastika*. Šokio kompozicija turi tikslinę orientaciją, siužeto charakterį ir išbaigtumą. Ritminės gimnastikos pratimai parenkami atsižvelgiant į muzikinio akompanimento ritmines ypatybes. Ritminės gimnastikos pratimai pagal jų motorinę struktūrą yra paprasti ir prieinami vaikams. Jie apima bendruosius lavinimo pratimus, bėgimą, šokinėjimą, šokio elementus.

Pasak V. Burajevo (2018), *šiaurietiško ėjimo* ritmas visiškai atitinka žmogaus fiziologiją. Tai yra praktinis bandymas naujai pažvelgti į šiuolaikinį pedagoginį procesą, ypač į jo organizavimą.

Pasak O. Kazakovos, M. Ijerusalimovos (2014), „*Cheerleading*“ yra puiki alternatyva klasikiniam sportui, t. y. gimnastikai, akrobatikai, aerobikai. Į „*Cheerleading*“ programą įeina gimnastikos, akrobatikos ir fitneso aerobikos elementai, atstatymas šokių judesiais, akrobatinės piramidės ir ištvėrimingos „giesmės“;

Kompoziciją lydinti muzika turėtų atitikti amžių, teigiamai veikti vaikų psichoemocinę būklę, vystyti judesių koordinaciją, klausą, muzikinę atmintį. Klausydamiesi muzikos, vaikai gali atkurti atmintyje judesių seką, pasikliaudami muzikiniu kūrinium. Atskiri kompleksai gali būti naudojami sporto renginiams ir pramogoms, sveikatingumo dienoms, atostogų vakarėliams ir kt.

Norint suformuoti vaiko motoriką ir lavinti motorinę atmintį, reikia atsižvelgti į tai, kad 5–7 metų vaikų pagrindinė veikla yra žaidimas. Prisiminimas yra geresnis, jei jis pagrįstas žaidimų veiklos elementais. Remdamiesi tuo, kurdami treniruočių programą, daugiausiai dėmesio skiriame žaidimo treniruočių formai, kad vaikai geriau suprastų informaciją, dėmesys yra ypač koncentruotas, o tai

prisideda prie motorinės atminties formavimo. Pagrindinis vaikų pritraukimo dėmesio objektas yra pomponai, kurių pagalba jie su dideliu malonumu atkartoja trenerio judesius. Pažymėtina, kad šiam amžiui būdingas noras dalyvauti varžybose ir čempionatuose. Varžybos žadina susidomėjimą, o tai padeda motyvuoti vaikus siekti sėkmės.

K. Visagurskienės, J. Grigonienės (2016) nuomone, norint užtikrinti tinkamą fizinį aktyvumą ikimokykliniame amžiuje, būtina:

- žaisti įvairius žaidimus, kuriuose dominuoja visi pagrindiniai judesiai, t. y. ėjimas, bėgimas, šuoliai, mėtymai, laipiojimas, pusiausvyros pratimai,

- vaikus sistemingai mokyti kaskart vis sudėtingesnių judesių, o sąlygas dažnai keisti – pasunkinti arba palengvinti. Judesius atlikti iš įvairių pradinių padėčių, keisti judesių amplitudę, greitį, atlikimo kryptį;

- veiksmus atlikti su įvairiomis priemonėmis (skirtingo dydžio, įvairaus svorio ar formos). Tai ugdys gebėjimą diferencijuoti judesių parametrus, pajauti erdvę, suvokti laiko trukmę;

- nereiktų pernelyg daug dėmesio skirti mokytis naudotis technika.

T. Stojakinės (2019) nuomone, „Fitball“ aerobika yra vienintelė aerobikos rūšis, kai į fizinius pratimus yra įtraukiami fiziniai, vestibuliariniai, regos ir lytėjimo analizatoriai. Fitball aerobika skatina tiek formuojamų koordinacinių sugebėjimų, tiek atsiliekančių judesių koordinacijos apraiškų vystymąsi. „Fitball“ aerobikoje naudojami lauko, treniruoklių žaidimai, taip pat pratimai, skirti pagerinti pagrindinius judesius ir lavinti fizines savybes, todėl padidėja teigiamas poveikis vaikų fizinei būklei.

V. Kravčenko (2015) pateikia kūrybines idėjas vaikų fizinio aktyvumo skatinimui:

- Dailės užsiėmimuose rinkti su sveikata susijusias darbų tematikas;

- Meistriškumo seminarų, iš įvairių sporto šakų, organizavimas;

- Animacinių filmų, apie įvairias sporto šakas, peržiūra;

- Pasakų, apie įvairias sporto šakas, klausimas;

- Kartu su tėvais organizuoti įvairių sporto šakų ir vaikų olimpiadų sporto renginius bei masinius sporto ir lengvosios atletikos renginius.

E. Kočijeva, (2018) dirbama pedagoginį darbą, pateikia praktines rekomendacijas ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo skatinimui:

- 3 kartus per savaitę: 2 kartus lauke, kartu su kūno lavinimo instruktoriumi ir 1 kartą vadovaujant grupės mokytojui. Vyresnių grupių tiesioginio ugdymo veiklos trukmė yra 25–30 minučių.

— rytinė mankšta kasdien maždaug 8–10 minučių. Tai sužadina visą vaiko kūną, pakelia jį į darbinę būklę, pagerina kraujotaką, pakelia emocinę nuotaiką, atkreipia dėmesį, miklumą, lankstumą, sukelia teigiamas emocijas ir pojūčius, taip pat padidina kūno darbingumą ir suteikia didžiausią gydomąjį poveikį.

— nuo pavasario pradžios ikimokyklinio amžiaus grupė gali mankštintis gryname ore. Gimnastikos trukmė yra 10–15 minučių.

Ypatingas dėmesys tiesiogiai ugdomosios veiklos metu yra skiriamas tinkamos laikysenos, motorinių įgūdžių formavimui, supažindinimui su kultūriniais ir higienos įgūdžiais, taip pat susidomėjimo fiziniiais pratimais, formavimuisi. Su vaikais ir jų tėvais turėtų būti vykdomi įvairūs sporto renginiai, laisvalaikis, pramogos, kūrybinės viktorinos ir vakarai, lauko sporto žaidimai.

Anot A. Časčinos, O. Makarovos (2019) *ritmoplastika* – tai sveikatingumo gimnastikos rūšis, kai specialiai parinktų pratimų komplekso pagalba stiprinamos visos raumenų grupės, lavinamas ritmo pojūtis, plastiškumas, lankstumas, dėmesys ir atmintis. Ritmoplastikos užsiėmimo struktūra susideda iš trijų dalių:

1. Įvadinė. Apšilimas atliekamas pagal muziką ratu, išsibarstę, su pertvarkymais, naudojant įvairius vaikščiojimo, bėgimo būdus, imituojant gyvūnų įpročius (einame kaip „katės“, kaip „lapės“ kt.), ėjimas masažo takais ir kilimėliais, kvėpavimo pratimai.

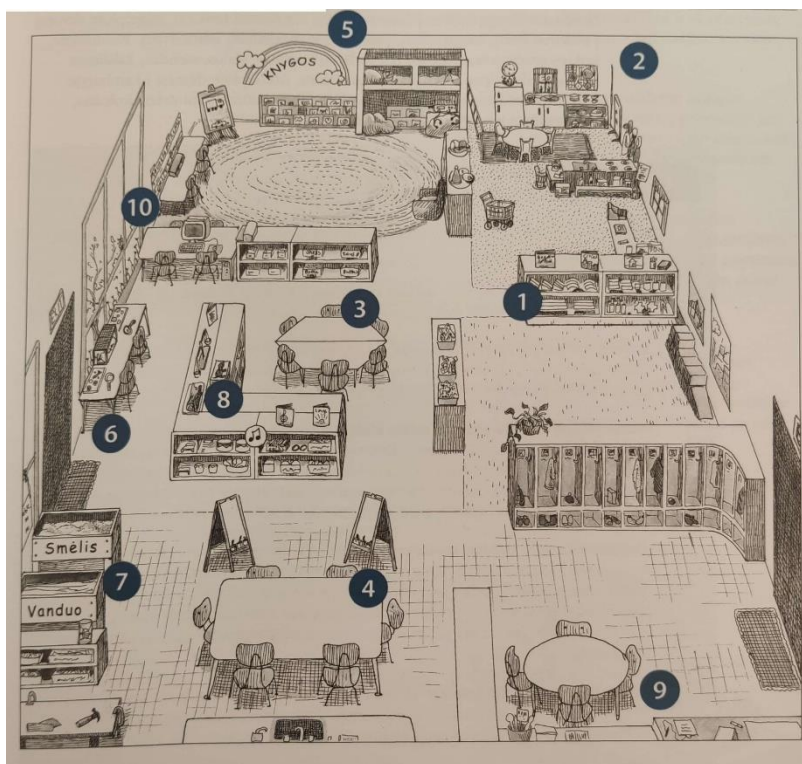
2. Pagrindinė dalis. Susidomėjimui padidinti ir palaikyti gali būti naudojama daugialypės terpės, spalvinga ir moderni įranga. Gimnastikos kilimėliai, fitneso kamuoliai ir mažo skersmens masažo kamuoliukai, taip pat vidutinio dydžio kamuoliai, šokinėjimo virvės, virvelės, lankai.

3. Pabaiga. Apima atsipalaidavimo ir kvėpavimo pratimus.

J. Šuvajeva (2019) savo pedagoginėje praktikoje aktyviai taiko „*parašiuo*“ metodą, kurio tikslas – ugdyti vaikų fizinę ir psichoemocinę sveikatą. Užsiėmimų metu vaikai atlieka bendrojo lavinimo pratimus (įkalnės, posūčiai, pritūpimai ir kt.), pagrindinius judesius (skirtingus vaikščiojimo ir bėgimo, šliaužiojimo, rutulio metimo ir kt.), mobiliuosius ir sėslius pratimus, skirtus atsipalaiduoti, kvėpavimo pratimus. Šiuo metodu galima pajavairinti lauko žaidimus, įtraukti kiekvieną vaiką į bendrą veiklą, nepaisant vaiko sveikatos grupės, jo drovumo ar perdėto aktyvumo, derindami įvairius fizinius pratimus ir judesius su kalba ir muzika.

Saugi, patraukli, patogi ir gerai suplanuota grupės aplinka padeda vaiką įsitraukti į *pedagogu* siūlomas veiklas. Atskirtos erdvės įvairiems vaikų interesams tenkinti, kuriose yra įvairių priemonių,

leidžia vaikams tiksliau pasirinkti veiklą. Dodge D.T., Colker L. J., Heroman K., (2008) išskiria 10 grupės erdvių kasdienei 5 metų vaikų veiklai (Žr. 1 pav.).



1 pav. Grupės erdvių įrengimas (pagal Dodge D.T., Colker L. J., Heroman K., 2008, p.57)

2 lentelė

Grupės erdvių įtaka ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinei raidai (pagal D.T. Dodge., L.J. Colker, K. Heroman, 2008)

Erdvė	Fizinė raida
Konstravimo darbų	Vaikai, konstruodami, kurdami ir rodydami žaidimo su statybinėmis detalėmis įgūdžius, tobulėja kiekvienoje raidos srityje. Nešiojant ir atsargiai dėliojant detales, statant tiltą ar sudėtingą konstrukciją, vystosi smulkieji vaikų raumenys. Žaisdami su didelėmis tuščiaavidurėmis detalėmis, jie stiprina stambiuosius raumenis, o dėliodami detales, kad jos nenukristų, gerina akių ir rankų judesių sąveiką (p. 215).

Vaidmenų žaidimų	Yra vienas iš svarbiausių vaiko vystymosi ir ugdymosi veiksmų ikimokykliniame amžiuje. Vaikai lavina savo smulkiuosius raumenis segdami sagas ir rengdami vienas kitą. Tobulinama rankų ir akių judesių sąveiką ir regėjimo įgūdžiai (pvz., tvarkydami priemones jas rūšiuoja) (p. 241).
Žaislų ir žaidimų	Galima žaisti pavieniui, su draugu, pedagogu, grupės veikloje dalyvaujančiu šeimos nariu ar net maža grupele. Lavinama akių ir rankų judesių sąveiką, treniruojami raumenis (p. 261).
Menų	Piešimas, spalvinimas, lipdymas, klijavimas, karpymas. Plėšydami popierių koliažams ar karpydami žirkėmis, vaikai lavina smulkiuosius raumenis. Linijų ir formų piešimas žymikliais ir kreidelėmis ar vinių kalimas plaktuku padeda vaikams lavinti judesius, kurie bus reikalingi rašymui. Meninė vaikų veikla skatina judėjimo įgūdžius (p. 281).
Grupės biblioteka	Vaikai lavina rankų raumenis, kai naudojasi rašymo priemonėmis ar piešia. Žiūrindami knygoje paveikslėlius ir žodžius, vaikai lavina akių raumenis (p. 313).
Tyrinėjimo	Visų pojūčių naudojimas: lytėjimas, skonis, uoslė, rega ir klausa. Naudodamiesi pipete, pildami spalvotą vandenį ant vaškinio popieriaus ar pincetu keldami negyvą vabzdį, vaikai stiprina rankų raumenis. Perjungindami bėgius, ardydami sugedusį žaislą ar magnetu keldami sąvaržėles, jie lavina miklumą bei akių ir rankų judesių sąveiką. Skaičiuodami sudėtinės dalis ir gamindami žaislinę tešlą, kurią jie minko, tąso, vaikai taip pat stiprina rankų raumenis. Virvutės traukdami karutį, ant sienos kurdami „šešėlių teatrą“ ar bėgdami vietoje, kad pajustų savo pulsą, vaikai stiprina viso kūno raumenis (p.341).
Smėlio ir vandens	Vaikų žaidimai su smėliu ir vandeniu susiję su jutiminiu patyrimu. Vaikai stiprina rankų raumenis minkydami, formuodami šlapią smėlį ir sėdami vandenį saujomis. Jie tobulina judesius ir akių ir rankų sąveiką dirbdami su žaidimo priemonėmis, pavyzdžiui,

	pildami į piltuvėlių vandenį, sijodami smėlį rėčiu. Nešiodami smėlio ir vandens kibirėlius, jie stiprina viso kūno raumenis (p. 361).
Muzikos ir judesių	Muzikos ir judėjimo patirtis padeda vystyti abu smegenų pusrutulius ir prisideda prie vaikų fizinės raidos. Vaikai vysto kūno raumenis ir judėjimo gebėjimus (judėdami pagal muziką ir dalyvaudami kitoje judrioje veikloje) ir tyrinėja įvairius kūno judėjimo būdus (pvz., sugalvodami skirtingus būdus, kaip patekti kitapus linijos jos neužminant). Žaisdami judrius žaidimus, jie lavina pusiausvyrą ir koordinaciją. Vaikai taip pat stiprina rankų raumenis, bandydami groti muzikiniais instrumentais ir žaisdami pirštų žaidimus (p. 379)
Maisto gaminimo	Gamindami valgį vaikai sužino, kaip jis paruošiamas ir kaip veikia jų sveikatą. Daržovių smulkinimas, sulčių spaudimas ar tirštų maisto gaminių tepimas yra veiksmai, kurie lavina vaikų raumenis bei akių ir rankų sąveiką (p. 397)
Kompiuteriai	Veiksmai prie kompiuterio lavina vaiko judesius bei akių ir rankų sąveiką (p. 423)

Apibendrinant galima teigti, kad tiek Lietuvos, tiek užsienio mokslininkai aktyviai domisi ikimokyklinio ugdymo proceso tobulinimo ir vaikų fizinio aktyvumo skatinimo būdais. Kuriantiems savo ugdymo įstaigos programas, pedagogams kyla poreikis ieškoti vis naujų idėjų ir fizinį aktyvumą skatinančių metodų. Autoriai sutinka su nuomonėmis, kad vaikų fizinį aktyvumą skatina mobili, įvairi, praturtinta priemonėmis ir vaikų poreikius tenkinanti, fizinė grupės aplinka. Grupės patalpą autoriai rekomenduoja padalyti į skirtingas erdves, kuriose būtų stimuliuojami įvairūs vaikų fiziniai įgūdžiai. Aktualiomis tendencijomis tampa integralumo ugdymas (kai išnaudojamos visos galimybės vaikams aktyviai dalyvauti realiame ugdymo įstaigos gyvenime), pasitelkus pedagoginę kompetenciją, įtraukti skirtingų fizinių sugebėjimų vaikus į vienos rūšies fizinę veiklą, skatinti vaikų domėjimąsi fiziškai aktyvia veikla nestandartinėmis sąlygomis. Taip akademinio mokslo išvalgos padeda pedagoginei praktikai gerinti ikimokyklinio ugdymo proceso kokybę.

1.5. Pedagogų ir tėvų svarba ugdant 5 metų vaikų fizinį aktyvumą

A.K.O. Nilsen, Z.A. Anderssen, G.K. Resaland (2019), nagrinėdami statistinius duomenis išsiaiškino, kad Norvegijoje 97% 3–5 metų vaikų lanko ikimokyklinės įstaigas. Tai yra dar didesnis procentas nei Europos vidutinis lankomumo rodiklis (90%). Be to, ikimokyklinio amžiaus Norvegijos vaikai ikimokyklinėje įstaigoje praleidžia vidutiniškai 33 valandas per savaitę. Taigi ši aplinka daro didelę įtaką vaikų elgesiui, įskaitant fizinį aktyvumą. Autorių atliktas tyrimas pabrėžia ikimokyklinio ugdymo įstaigos svarbą vaikų vidutinio sunkumo ar energingo fizinio aktyvumo formavimuisi. Tyrimo rezultatai rodo, kad ikimokyklinė aplinka labiau stimuliuoja berniukus, vyresnius vaikus ir labai aktyvius vaikus, atsižvelgiant į aukštesnius vidutinio sunkumo ar energingo fizinio aktyvumo lygius. Autoriai rekomenduoja suvokti šiuos skirtumus ir labiau paskatinti mergaites ir mažiau aktyvius vaikus ugdymo metu dalyvauti fiziškai aktyviose veiklose.

O. Monkevičienės (2014) teigimu, *pedagogų profesionalumas* – pagrindinė kokybiško ikimokyklinio ugdymo sąlyga. Palanki ikimokyklinio ugdymo mokytoju, meninio ugdymo pedagogo ir kitų pedagogų bei specialistų sąveika su vaiku turi lemiamą įtaką gerai vaiko savijautai ir jo įgyjamai patirčiai. Ikimokyklinio ugdymo pedagogas sprendimus dėl vaikų ugdymosi rezultatų, turinio ir jo organizavimo, vaikų pasiekimų vertinimo priima kartu su tėvais, kitais ugdymo įstaigos pedagogais ir specialistais. Pedagogai bei specialistai reflektuoja vaikų ugdymo kokybę bei veiksmingumą, vertina vaikų ugdymosi pasiekimus bei numato tolesnio ugdymo uždavinius.

Pasak V. Gudžinskienės, J. Česnavičienės (2013) pagrindiniai veiksniai, turintys įtakos pedagogo – sveikatos ugdytojo veiklai yra: 1. teorinio pasirengimo lygis, įvairių sveikatos ugdymo metodų žinojimas ir 2. gebėjimas praktiškai juos taikyti, atsakingas požiūris į mokinių individualias savybes ir sveikatą. Kad pedagogas būtų pasirengęs ugdyti mokinių sveiką gyvenseną, svarbu paties pedagogo įgytos kompetencijos, gebėjimas objektyviai įvertinti savo teorinį ir praktinį pasirengimą, įsitikinimas savo kaip sveikatos ugdytojo veiklos reikšmingumu, sveikatos ugdymo veiklos refleksija.

N. Strazdienės, E. Adaškevičienės (2011) nuomone, ugdytojo pilietinė pozicija ir didaktinė kompetencija lemia efektyvų ugdymą ir yra svarbi veiksniai, lemiantys mokymosi motyvaciją ir rezultatus. Būti pedagogu – sveiko gyvenimo būdo ugdytoju reiškia:

— būti išsiugdžiusiam pilietinę savimonę atlikti ugdytinio dienotvarkėje numatytas sveikatos stiprinimo ir fizinio ugdymo priemones, negailint savo jėgų;

— gerai pažinti ugdytinį jo fizinę ir psichinę raidą, sveikatos būklę; pažinus ir įsijautus į jo vidinį pasaulį, nuotaikas, savijautą, siekius ir interesus, suvokti jame glūdinčias galias; vaiko fizinių ir psichinių galių pažinimas – tikslingos ir kryptingos veiklos pagrindas;

— padėti bręsti asmenybei, ugdant jo motyvaciją, patraukti savo pavyzdžiu, siekiant, kad ugdytinis perimtų sveiką tautos gyvenimą būdą;

— sistemingai tobulintis, dirbti kūrybingai, kurti savo sveikatos ir fizinio ugdymo sistemą, kuri aprėptų visą vaiko gyvenimą, formalųjį ir neformalųjį švietimą: ugdymo procesą organizuoti moksliniais pagrindais;

— harmonizuoti pedagoginę sąveiką su tėvais, kad sveikatos stiprinimo ir fizinių galių plėtros veiksmi būtų derinami su vaiko ugdymu šeimoje.

Pasak L. Jankauskienės, O. Monkevičienės, R. Beinorienės ir kt. (2006), kiekvienas pedagogas įgyja teisę ir laisvę pats rinktis, modeliuoti, išmėginti ir tobulinti ugdymo programą. Tai skatina jo motyvaciją dirbti kūrybiškai. Be to, į programos kūrimą galima įtraukti vaikus bei tėvus, programoje tiesiogiai atspindint jų poreikius ir lūkesčius. Kuriant ikimokyklinio ugdymo programas bus galima praktiškai išbandyti įvairesnes ugdymo idėjas, būdus, modelius, gerės įstaigų bendradarbiavimas, patirties kaita, atvirumas socialinėms įtakoms. Ikimokyklinio ugdymo praktika turėtų tapti turtingesnė, įvairesnė, labiau tenkinti skirtingus vaikų ugdymo(si) poreikius.

O. Monkevičienė (2014) teigia, kad *tėvai* – svarbiausi vaikų ugdytojai. Jie yra atsakingi už vaiko gerovę, sveikatą ir kokybišką ugdymą, dalyvauja vaiko ugdymo ikimokyklinėse grupėse procese kaip partneriai. Su tėvais tariamasi dėl jų vaikų ugdymo tikslų, ugdymosi rezultatų, turinio, ugdymo proceso organizavimo, atsižvelgiama į jų lūkesčius bei individualias vaikų galias ir skirtingą ugdymosi patirtį. Ugdymo įstaigose pripažįstami ir gerbiami šeimų kultūriniai ir socialiniai skirtumai.

R. Bernotienė, L. Jankauskienė, V. Jonynienė ir kt. (2015) siūlo tėvams prisidėti prie savo vaiko ugdymo ir tartis su pedagogais, kad: vaikas kasdien būtų vedamas į lauką – judėti, žaisti; padėti pedagogams organizuoti vaikui patinkančias ir jo raidą skatinančias veiklas. Aptarti tai su grupės mokytoju, kada ir kiek laiko tėvai galėtų skirti vaikų labui, nevengti parodyti iniciatyvos, siūlyti įvairias idėjas prasmingai vaikų veiklai ir prisiimti atsakomybę už jų įgyvendinimą. Vykti kartu ir talkinti grupės pedagogui įvairiose išvykose ar stovyklauti drauge su kitais grupės vaikais ir jų tėvais.

G. Stonkuvienės, G. Ilginienės, V. Lukavičienės (2015), tyrimo duomenų analizė atskleidė tai, kad daugelis tėvams priskirtų vaidmenų yra realizuojami ir atliekami retai. Didžiosios dalies respondentų nuomone, tėvai retai atlieka pedagogo pagalbininko organizuojant įvairias vaikų veiklas vaidmenį, retai

būna idėjų iniciatoriais bei savanoriais organizuojant ugdomąją veiklą grupėje, retai atlieka pedagogo patarėjo vaidmenį. Atkreiptinas dėmesys į tai, kad tėvų savanorystė yra naujas jų vaidmuo, tačiau vis labiau populiarėjantis ir akcentuojamas pedagogų praktiku. Gauti tyrimo rezultatai apie teiginio tėvų menkas domėjimasis vaiko veikla darželyje ir ugdymo(si) procesu vertinimo pasiskirstymą išryškino, jog didžiajai daliai tėvų svarbu, kaip jų vaikai yra ugdomi ir ką jie veikia darželyje. Tėvų veikla, abiejų respondentų grupių (pedagogų ir pačių tėvų) nuomone, yra menkai išreikšta įstaigos lygmeniu, tačiau daugelis tėvų nepakankamai įsitraukia ir į vaikų grupės ugdymo ir gyvenimo procesus.

Pasak Z. Javtoko, V. Karlienės, A. Kriaučiūnaitės ir kt. (2014) daugiausiai laiko ikimokyklinio ugdymo įstaigoje, vaikai greičiausiai ir daugiausiai gali gauti *informacijos apie fizinio aktyvumo naudą*. Informacija gali būti įvairaus pobūdžio: lankstinukai, bukletai, knygelės, informaciniai pranešimai, plakatai, parodantys fizinio aktyvumo naudą, skatinantys rinktis aktyvesnį laisvalaikį, primenantys, kiek laiko per dieną/savaitę reikia judėti ir kt.

Organizuojant ikimokyklinio vaikų bei jų tėvėlių mokymą labai svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad vaikystėje susidaro fizinio aktyvumo įgūdžiai visam gyvenimui. Skatinant vaikų fizinį aktyvumą reikia įtraukti jų tėvus. Svarbu informuoti tėvus, kiek laiko per dieną vaikai turėtų judėti, kad svarbu stebėti, kaip vaikai leidžia savo laisvalaikį.

Autorių išvalgomis, fizinio aktyvumo veiklos organizavimas privalo apimti kuo įvairesnes trumpalaikes ir ilgalaikes programas, projektus ir strategijas. Būtina rengti kuo daugiau trumpalaikių renginių, sujungiant juos į temines grupes, kad būtų užtikrintas gerai suplanuotos fizinės veiklos tęstinumas. Rekomenduotina nuolat rengti įvairias socializacijos, poilsio, užimtumo ir pramogų programas (šventes, iškylas, ekskursijas, vakarones, vieni kitų lankymą ir kt.) bei panaudoti jas kaip vertingas fizinio aktyvumo skatinimo veiklas įvairiuose trumpalaikiuose vietos bendruomenės, nevyriausybinių organizacijų projektuose ar renginiuose. Fizinio aktyvumo skatinimo veikla turėtų būti keičiama, lanksčiai pritaikant ją prie vietos žmonių poreikių.

Apibendrinant galima teigti, kad ikimokyklinio amžiaus vaikų ugdymo(si) rezultatai priklauso nuo aplinkos, kurioje jis ugdomi. Vaikų fizinis aktyvumas pasireiškia tuomet, kai pedagogas suaktyvina vaikų veiklą grupėje, skatina vaikų mokymąsi kartu, t. y. pasiūlydamas įvairių renginių, žaidimų, pramogų ir kt. Pedagoginė kompetencija vaikų fizinio aktyvumo skatinimo srityje daro didelę įtaką vaikų vertybinių orientacijų ugdymui. Tiek tyrėjai, tiek pedagogai-praktikai rekomenduoja ugdymo procesą pajavairinti netradiciniais metodais, atitinkančiais vaikų amžiaus tarpsnį. Kryptingai parengta fizinio aktyvumo skatinimo strategija sudaro vaikams galimybes įgyti naujos patirties, padeda formuotis aukštiems

nuostatomis ir siekiamis, prisideda formuojant teigiamą požiūrį į fizinio aktyvumo vaidmenį vaikų gyvenime.

2. 5 METŲ VAIKŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO GALIMYBĖS IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOJE EMPIRINIS TYRIMAS

2.1. Tyrimo pristatymas ir eiga

Tyrimo etapai. Kiekybinio tyrimo procesą sudaro 8 etapai (pagal Žydžiūnaitę V., 2011):

1. baigiamojo darbo tyrimo parametrų suformulavimas (2019–06–01/2019–06–30); 2. mokslo šaltinių atranka ir analizė (2019–07–01/2019–07–31); 3. mokslo šaltinių analizės apibendrinimas ir teorinės dalies parengimas (2019–08–01/2019–10–31); 4. tyrimo duomenų sudarymas bei pagrindimas (2019–11–01/2020–01–04); 5. tyrimo duomenų rinkimas (2020–01–05/2020–02–05); 6. tyrimo duomenų analizė ir rezultatų interpretavimas (2020–02–06/2020–03–04); 7. pirminis baigiamojo darbo ataskaitos pristatymas (2020–03–05); 8. išvadų ir rekomendacijų, galutinės baigiamojo darbo ataskaitos parengimas (2020–03–06/2020–05–31).

Tyrimo vieta. Atlikta internetinė apklausa. Anketos buvo sukurtos ir pateiktos tinklalapyje www.apklausa.lt. Anketų prisijungimo nuorodos buvo išsiųstos ikimokyklinio ugdymo įstaigoms elektroniniu paštu. Anketos yra uždarytos ir laisvai nepasiekiamos.

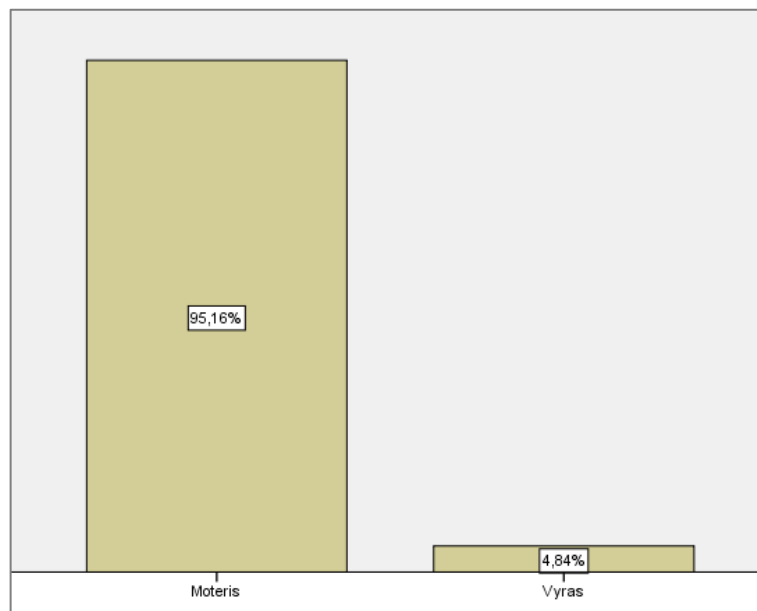
Internetinė apklausa socialinių mokslų empiriniuose tyrimuose yra pakankamai naujas, tačiau sparčiai populiarėjantis tyrimo metodas (Butkevičienė E., 2011).

Šis apklausos metodas pasirinktas todėl, kad jis turi daugiau nei kiti metodai galimybių sudominti perspektyvus respondentus atliekamu tyrimu. Finansinės ir laiko sąnaudos yra žemos, o respondentų pasiekiamumas ir anketų grįžtamumas yra aukštas. Pedagogų ir tėvų geografinė padėtis labai plati. Internetinis anketavimas padeda stebėti tyrimo dalyvių aktyvumą pagal šalies regionus ir miestus, kartu užtikrinant tiriamųjų anonimiškumą. Kitas privalumas – laiko, panaudoto anketos pildymui, automatinis fiksavimas. Vidutiniškai tiek pedagogai, tiek tėvai užtruko nuo 7 iki 10 min. perskaityti, išanalizuoti ir pateikti savo atsakymus bei vertinimus. Ši funkcija taikytina kaip papildoma priemonė, leidžianti nustatyti respondentų susidomėjimo tyrimo objektu lygį. Kitas privalumas – kiekvieno tyrimo dalyvio anketos rezultatai yra išsaugomi „Internetiniuose debesyse“.

Pasaulio gyvenimo realijos ir iššūkiai, tokie kaip 2019-2020 metų virusas „Covid-19“, parodo internetinių tyrimų puikią galimybę tęsti mokslinę veiklą, atlikti tyrimus nuotoliniu būdu, užtikrinant visų tyrimo dalyvių sveikatos saugumą bei tyrimo rezultatų kokybę.

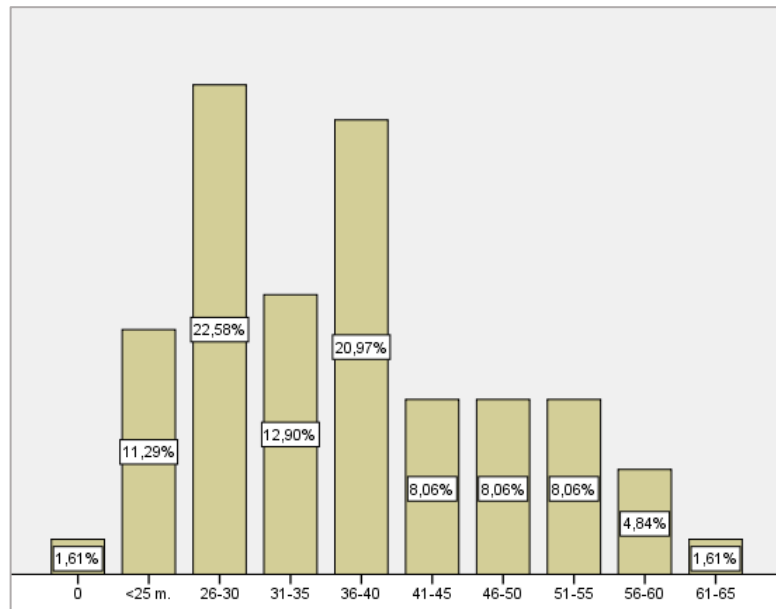
Tyrimo imtis. Atlikta tikslinė netikimybinės kiekybinio tyrimo imties atranka. Tyrimo generalinę aibę sudaro 144 respondentai.

Dažnio lentelės duomenys rodo, jog tyrime dalyvavo 62 pedagogai (N=62), dirbantys su 5 metų amžiaus vaikų grupėmis (žr. 2 pav.). Bendra respondentų imtis „Total“ – 62. „Valid percent“ ir „Percent“ procentų duomenys atitinka vienas kitą. Matome, kad daugiausiai respondentų yra moteriškos lyties atstovės (95,2%) ir 4,8% pedagogų vyrų. Šie skaičiai parodo, kad ikimokyklinio ugdymo pedagogine veikla daugiausiai užsiima moterys.



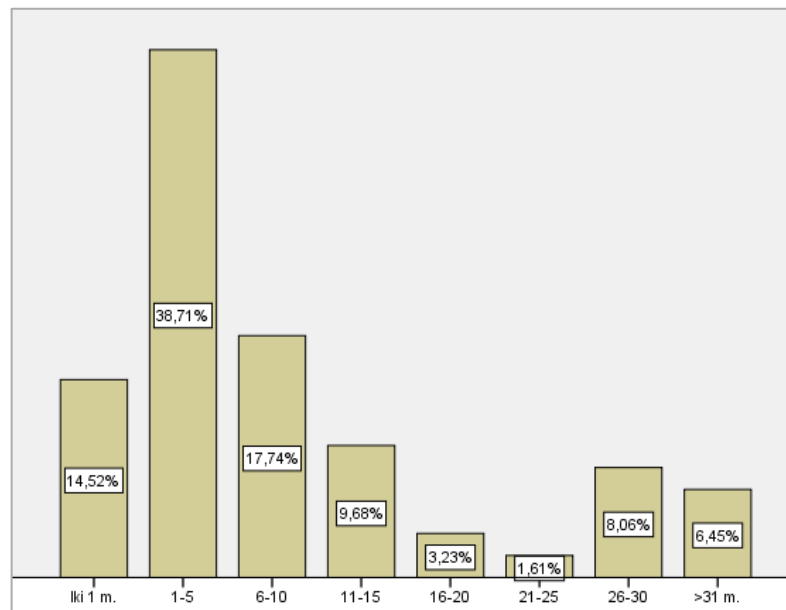
2 pav. Pedagogų pasiskirstymas pagal lytį

Pedagogai buvo suskirstyti į dešimt grupių pagal amžių (žr. 3 pav.). Į klausimą neatsakė 1, t.y. 1,6 proc. respondentų. 11,3 proc. pedagogų yra jaunesni nei 25 metai, 22,6 proc. – tarp 26-30 m., 12,9 proc. – tarp 31-35 m., 21 proc. – tarp 36-40 m., po 8,1 proc. – nuo 41 iki 55 m. amžiaus, 4,8 proc. – tarp 56-60 m. Matome, kad daugiausiai respondentų priklauso 26-30 metų amžiaus grupei, t.y. 22,6 proc.



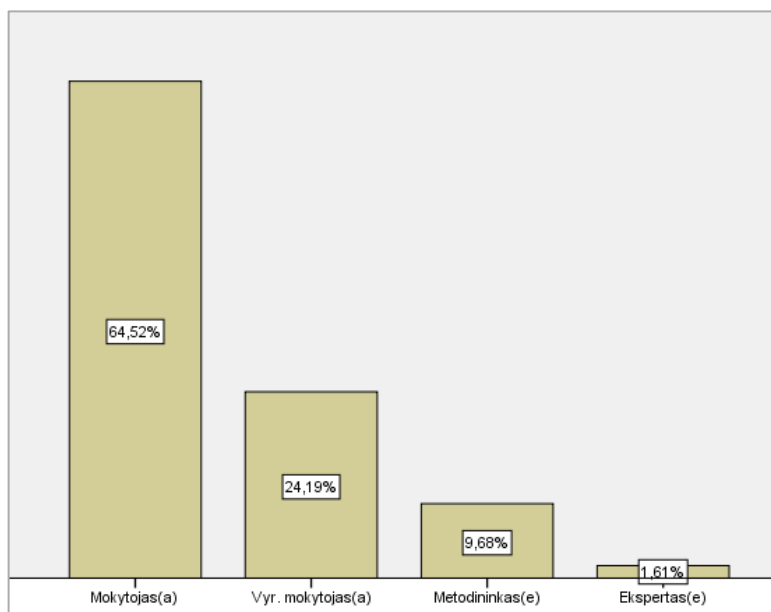
3 pav. Pedagogų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes

Dauguma, t.y. 38,7 proc. pedagogų turi 1-5 metų darbo pedagoginę patirtį, 17,7 proc. – 6-10 metų, 14,5 proc. – iki 1 metų, 9,7 proc. – 11-15 metų, 8,1 proc. - 26-30 metų, 6,5 proc. - > 31m., 3,2 proc. – 6-20 metų, 1,6 proc. – 21-25 metų darbo patirties. Skaičiai rodo, kad daugiausiai 38,7 proc. respondentų yra nauji pedagoginės srities specialistai, dirbantys su 5 metų vaikų amžiaus grupėmis nuo 1 iki 5 mokslo metų (žr. 4 pav.).



4 pav. Pedagogų pasiskirstymas pagal pedagoginio darbo stažą

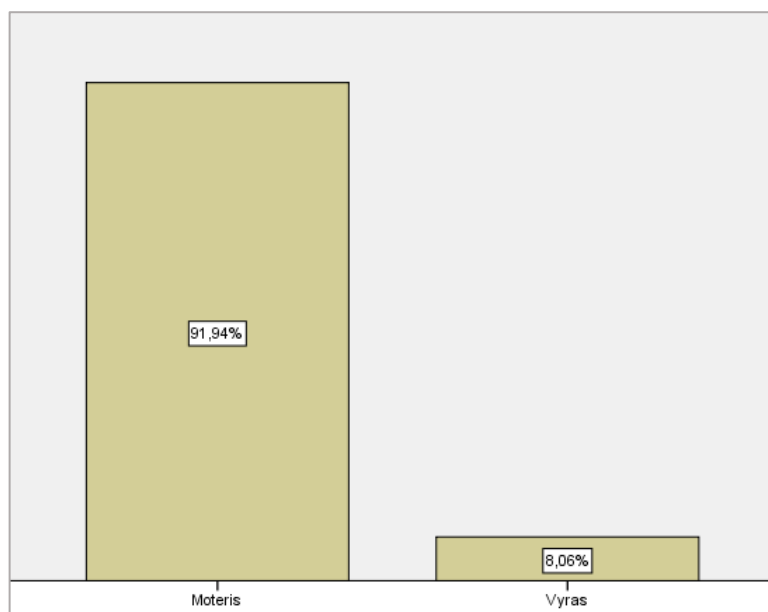
Pagal pedagoginę kvalifikaciją pedagogai pasiskirstė taip: mokytojo kvalifikaciją turi 64,5 proc. tyrime dalyvavusių pedagogų, 24,2 proc. – vyr. mokytojai, 9,7 proc. – metodininkai, 1,6 proc. – ekspertai (žr. 5 pav.). Apibendrinant demografinius duomenis galime teigti, jog didžioji dauguma respondentų – tai 26-30 metų amžiaus moterys, dirbančios su 5 metų amžiaus vaikų grupėmis nuo 1 iki 5 metų ir turinčios mokytojo kvalifikacinę kategoriją.



5 pav. Pedagogų pasiskirstymas pagal pedagoginę kvalifikaciją

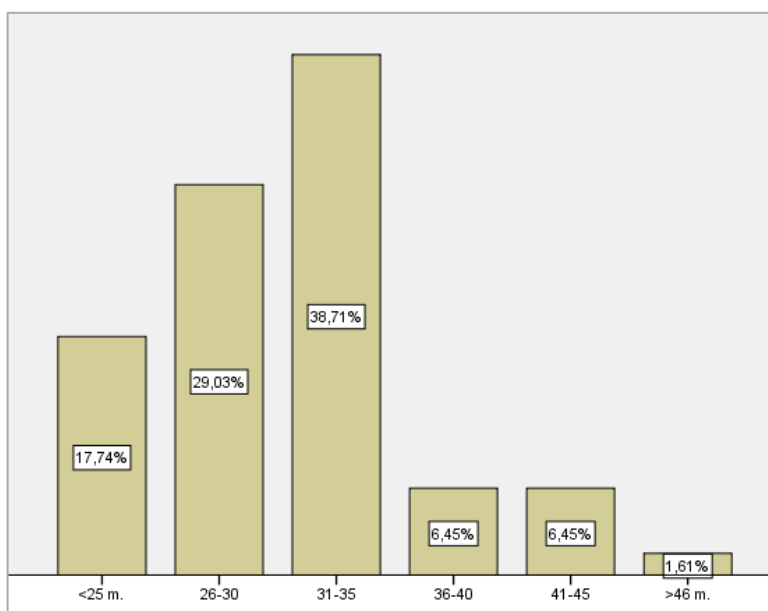
Spearman'o skale nustatyta pedagoginės kvalifikacijos priklausymas nuo mokytojo darbo stažo. Interpretuojant koreliacinius ryšius, galime teigti: $r=0,808^{**}$, $p<0,01$. Koreliacijos ryšys yra statistiškai labai reikšmingas. Koreliacijos reikšmė tarp kintamųjų požymių stipri, teigiama. Augant pedagoginiam stažui, kyla mokytojų pedagoginė kvalifikacija (žr. 1 priedą).

Dažnio lentelės duomenys rodo, jog tyrime dalyvavo 62 tėvai ($N=62$), auginantys 5 metų amžiaus vaikus (žr. 6 pav.). Bendra respondentų imtis „Total“ – 62. „Valid percent“ ir „Percent“ procentų duomenys atitinka vienas kitą. Matome, kad daugiausiai respondentų yra moteriškos lyties atstovės (91,9 proc.) ir 8,1 proc. vyrų. Šie skaičiai rodo, kad moterys aktyviau už vyrus domisi 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo klausimais ir tyrimais.



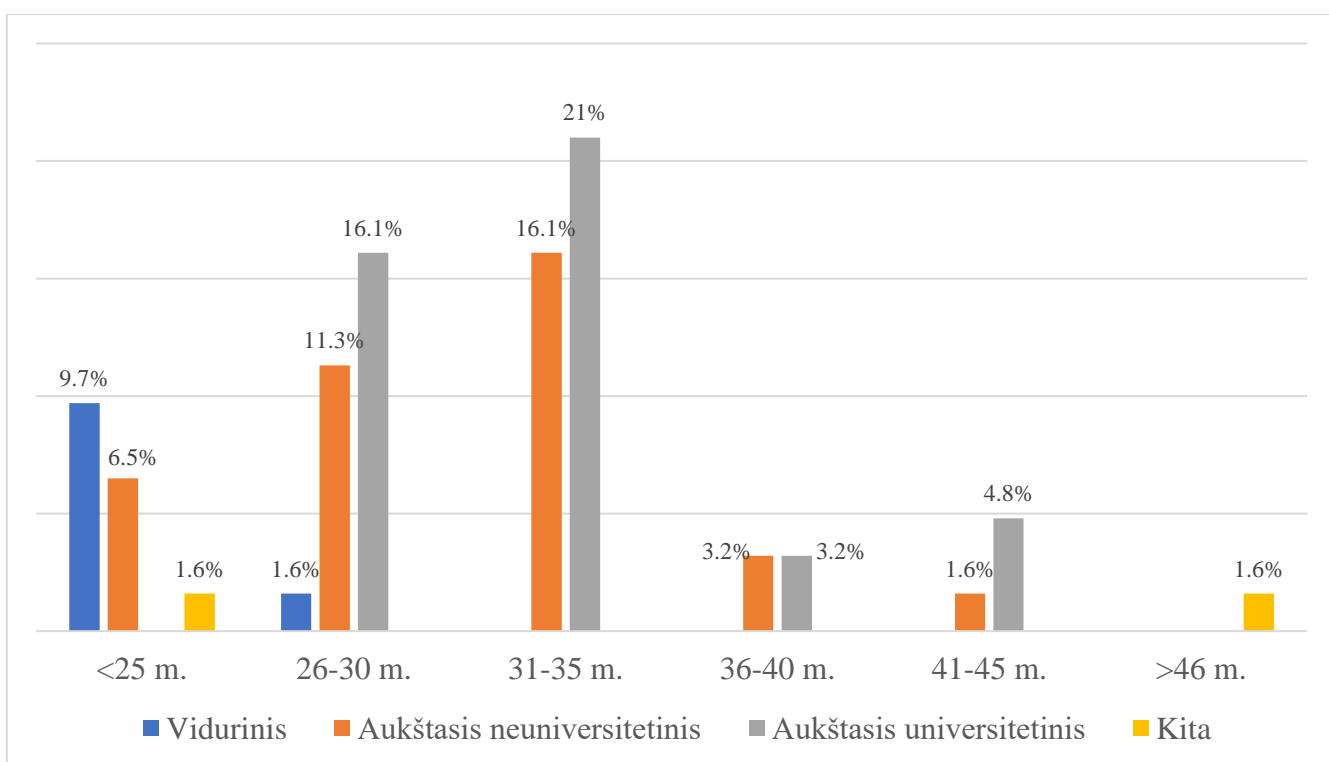
6 pav. Tėvų pasiskirstymas pagal lytį

Respondentai buvo suskirstyti į šešias grupes pagal amžių (žr. 7 pav.). 17,7 proc. tėvų yra jaunesni nei 25 m. 29 proc. tėvų yra 26-30 metų, 38,7 proc. tėvų – nuo 31 iki 35 metų, 6,5 proc. - nuo 36 iki 40 metų, tiek pat apklaustųjų tėvų yra nuo 41 iki 45 metų. Vienas tėvas, t.y. 1,6 proc. yra vyresnis nei 46 metai. Matome, kad daugiausiai, t.y. 38,7 proc. apklaustųjų tėvų priklauso 31-35 metų amžiaus grupei.



7 pav. Tėvų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes

Pagal išsilavinimo ir amžiaus santykį, tėvai pasiskirstė sekančiai: 9,7 proc. tėvų, jaunesnių nei 25 metai turi vidurinį išsilavinimą, 6,5 proc. tėvų yra įgiję aukštojo neuniversitetinio bakalauro išsilavinimą. 1,6 proc. tėvų nurodė „kita“ išsilavinimą (žr. 8 pav.). 26-30 metų tėvai įgijo: vidurinį (1,6 proc.), aukštojo neuniversitetinio bakalauro (11,3 proc.) ir aukštojo universitetinio bakalauro (16,1 proc.) išsilavinimus. 31-35 metų amžiaus tėvai įgijo aukštojo neuniversitetinio bakalauro (16,1 proc.) ir aukštojo universitetinio bakalauro (21 proc.) išsilavinimus. Aukštojo universitetinio ir neuniversitetinio bakalauro išsilavinimus turi po 3,2 proc. tėvų, priklausančių 36-40 metų grupei. 41-45 metų grupės tėvai yra įgiję aukštojo neuniversitetinio (1,6 proc.) ir aukštojo universitetinio (4,8 proc.) išsilavinimus. „Kita“ išsilavinimą įgijo 1,6proc. tėvų vyresnių nei 46 metai.



8 pav. Tėvų išsilavinimo ir amžiaus santykis

Nustatytas aukštas tėvų išsilavinimo lygis (38,7 proc. – koleginis, 45,1 proc. – universitetinis). Skaičiai leidžia teigti, kad didžioji daugumą tėvų (83,8 proc.) yra išsilavinę asmenys, kurie domisi mokslo ir švietimo naujienomis, tobulina žinias apie ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybes, yra aktyvūs pedagoginių tyrimų dalyviai.

Tyrimo instrumentas. Remiantis išnagrinėtos mokslinės literatūros analizės pagrindu, buvo sudarytas diagnostinis instrumentas, t.y. pusiau standartizuotas anketos formos klausimynas, į kurį respondentai atsakė raštu.

Anketa pedagogams sudaryta iš 11 klausimų. Anketoje pedagogams išskiriami 3 klausimų blokai: 1) 5 metų vaikų fizinio aktyvumo aktualios ir pedagoginės veiklos tendencijos ugdomojoje veikloje 2) pedagogų nuomonės apie 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybes ikimokykliniame ugdyme 3) biografiniai klausimai.

Anketos klausimai yra suskirstyti pagal sekančias grupes: 5 uždari, kurie numato eilę paruoštų atsakymų. Išrenkamas tas, kuris atitinka apklausiamojo nuomonę. 6 mišraus tipo – klausimai numato eilę paruoštų atsakymų, tačiau pateikiamas ir atviro tipo atsakymo variantas. Respondentams suteikta teisė pateikti savo atsakymą „*Kita*“ eilutėje, kur tiek pedagogai, tiek tėvai, gali pateikti savo nuomonę laisva forma.

Anketa tėvams sudaryta iš 10 klausimų. Anketoje tėvams išskiriami 3 klausimų blokai: 1) 5 metų vaikų fizinio aktyvumo aktualios ir pedagoginės veiklos tendencijos ugdomojoje veikloje 2) tėvų nuomonės apie 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybes ikimokykliniame ugdyme 3) biografiniai klausimai. (Wilcox L. D., Cameron T.G., Agee K.W., 2007, p.129). Anketoje pateikiami 3 uždari, 7 mišraus tipo klausimai.

Rezultatų analizė. Tyrimo rezultatų analizės aprašomajai statistikai buvo naudojama „*IBM SPSS 23 Statistics*“ programa. Naudoti statistinių hipotezių reikšmingumo (*koreliacijos koeficiento r tarp dviejų kintamųjų skaičiavimas*) lygmenys: kai $p < 0,05$ (*) – reikšmingas, kai $p < 0,01$ (**) - labai reikšmingas. Koreliacijos koeficientas interpretuojamas pagal B. Bitiną (1998, p., 193), kur nurodoma: 0–0,2 – ryšio tarp požymių iš esmės nėra; 0,2–0,4 – ryšys tarp požymių silpnas; 0,4–0,6 – ryšys esminis; 0,6–0,8 – ryšys stiprus; daugiau kaip 0,8 – ryšys labai stiprus. Gautų tyrimo duomenų grafiniam pateikimui panaudotas *Microsoft EXCEL 15*, kurio pagalba buvo sudaryti paveikslai su kiekybinėmis skalėmis.

2.2. Tyrimo etika

Tyrimo etika. Planuojant tyrimų etiką, buvo atlikta metodinių rekomendacijų analizė. Remtasi Žydžiunaitės V. (2011), Bitino B. (2006), Rupšienės L. (2007) tyrimo etikos laikymosi principais.

Tam, kad gauti patikimus tyrimo rezultatus, respondentų atranka vyko pagal tam tikrus kriterijus: Darbo temą ir tyrimo problemą nagrinėja pedagogai, dirbantys su 5 metų amžius vaikais ir tėvai, auginantys 5 metų amžiaus vaikus, lankančius ikimokyklinio ugdymo įstaigą.

Anketoje pateikti demografiniai klausimai užtikrins tiriamųjų konfidencialumą ir anonimiškumą. Anoniminis anketavimas svarbus asmens orumo, pedagogų darbovietės (t.y. ugdymo įstaigos) statuso, prestižo užtikrinimui.

Anketoje nereikia minėti nei savo vardo ir pavardės, nei ugdymo(si) įstaigos pavadinimo. Gauti rezultatai bus panaudoti tik statistinėms apibendrinimams.

Darbe laikomasi geranoriškumo principo kurio užtikrinama, kad tyrimo instrumente nėra įžeidžiančių, asmens orumą žeminančių teiginių.

Visi klausimai yra objektyvūs ir tiesiogiai susėja su teorinės dalies moksliniais teiginiais. Informacija pateikiama neutraliai ir aiškiai, nėra perkrauta smulkmeniškomis detalėmis, be asmeninių emocijų ir požiūrių, kurie gali suklaidinti tiriamuosius ir padaryti neigiamą įtaką nuomonėms.

Tikslios informacijos principu užtikrinama, kad tyrimo dalyviai laiku gaus atsakymus į jiems kylančius klausimus, kurie yra susiję su konkrečių tyrimu.

2.3. Pedagogų nuomonės apie 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybes ikimokyklinio ugdymo įstaigoje rezultatų analizė

Pirmuoju klausimu buvo siekiama išsiaiškinti, kokia fizinio aktyvumo literatūrinė apibrėžtis labiausiai atspindi pedagogų asmeninį šio termino suvokimą. Buvo suformuluotas klausimas: „*Kiek žemiau pateiktos apibrėžtys atspindi Jūsų „fizinio aktyvumo“ sampratą supratimą?*“ (žr. 9 pav.).

Didžiosios daugumos apklaustųjų pedagogų (t.y. 75,8 proc.) supratimu, fizinis aktyvumas – tai įdomus, turiningas kasdienis vaiko gyvenimas grupėje. Šiek tiek mažiau (71 proc.) pedagogų taip pat sutinka su teiginiu, kad fizinis aktyvumas – tai veikla, kurios metu vaikai aktyviai veikia, sportuoja. Trečiasis apibrėžimas taip pat atspindi pedagogų nuomonę (66,1 proc.), kad fizinis aktyvumas – tai bet

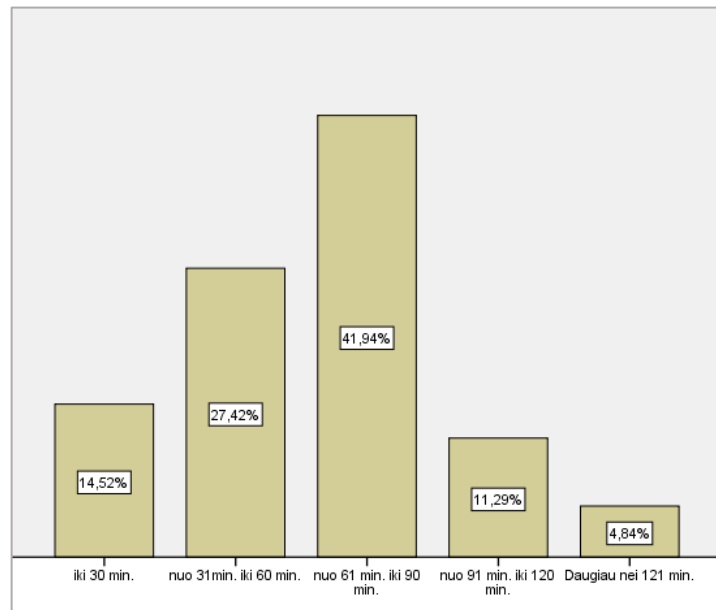
kokia fizinės veiklos forma, kuri naudinga sveikatai ir lavina funkcinius gebėjimus be žalos ar pavojaus sveikatai. Iš dalies pedagogai sutinka, kad fizinis aktyvumas tai: bet kokie skeleto raumenų sukelti judesiai, kuriuos darant eikvojama energija (64,5 proc.), paprasčiausias fizinis veiksmas (54,8 proc.), vaiko nesąmoninga veikla (53,2 proc.). Atsakymų į šį klausimą rezultatai rodo, kad fizinis aktyvumas pedagogams asocijuojasi su praktiniu darbu ir, iš dalies, priklauso nuo žmogaus biologinių (fizinių) ypatybių.

„Fizinio aktyvumo“ apibrėžties analizė rodo, kad autoriai analogiškai pateikia fizinio aktyvumo sampratą. Fizinis aktyvumas mokslinėje literatūroje apibūdinamas kaip: bet kokie raumenų sukelti judesiai, kurios darant eikvojama energija (Javtokas ir kt., 2014), bet kokia žmogaus judėjimo išraiška, sukelianti didesnę medžiagų apykaitą (Zumeras R., Gurskas V., 2012), tai prigimtinis vaiko poreikis (Visagurskienė K., Grigonienė J., 2016).



9 pav. Pedagogų „Fizinio aktyvumo“ sampratos supratimas

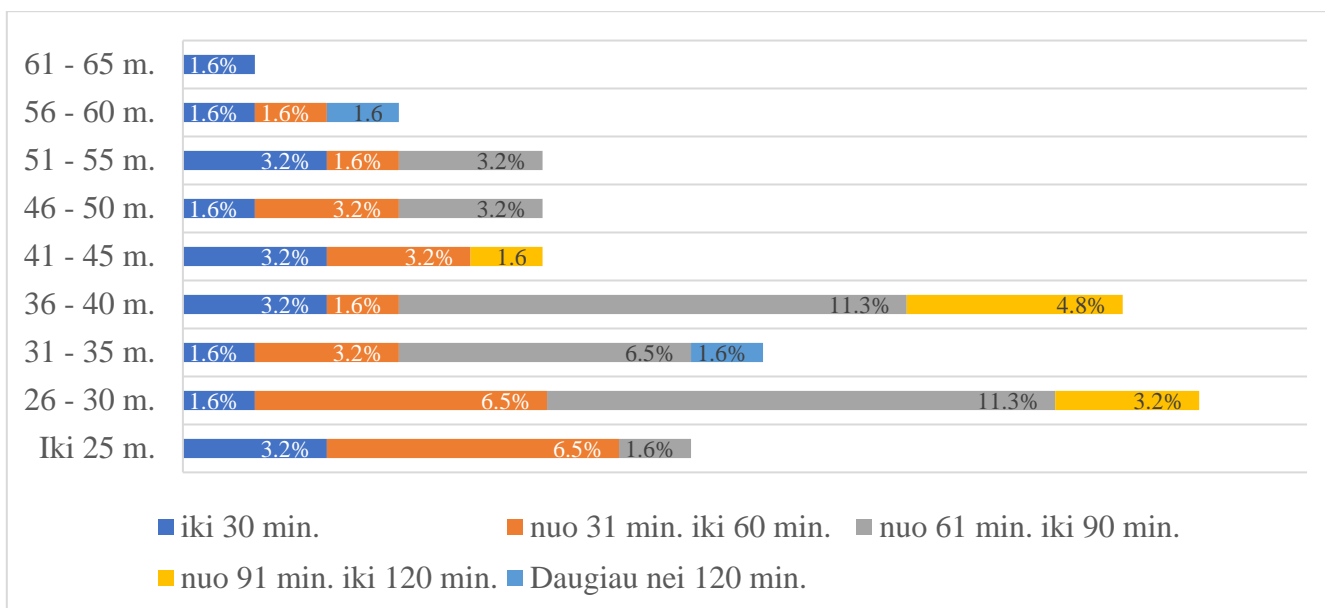
Sekančiu klausimu buvo prašoma pedagogų nurodyti laiko intervalą, kuomet vaikai aktyviai juda kasdienėje veikloje darželyje. Buvo suformuluotas klausimas: „Nurodykite laiko intervalą (X ženklų), kuomet vaikai aktyviai juda kasdieninėje veikloje darželyje“ (žr. 10 pav.).



10 pav. Laikas, kuomet vaikai aktyviai juda, pedagogų nuomone

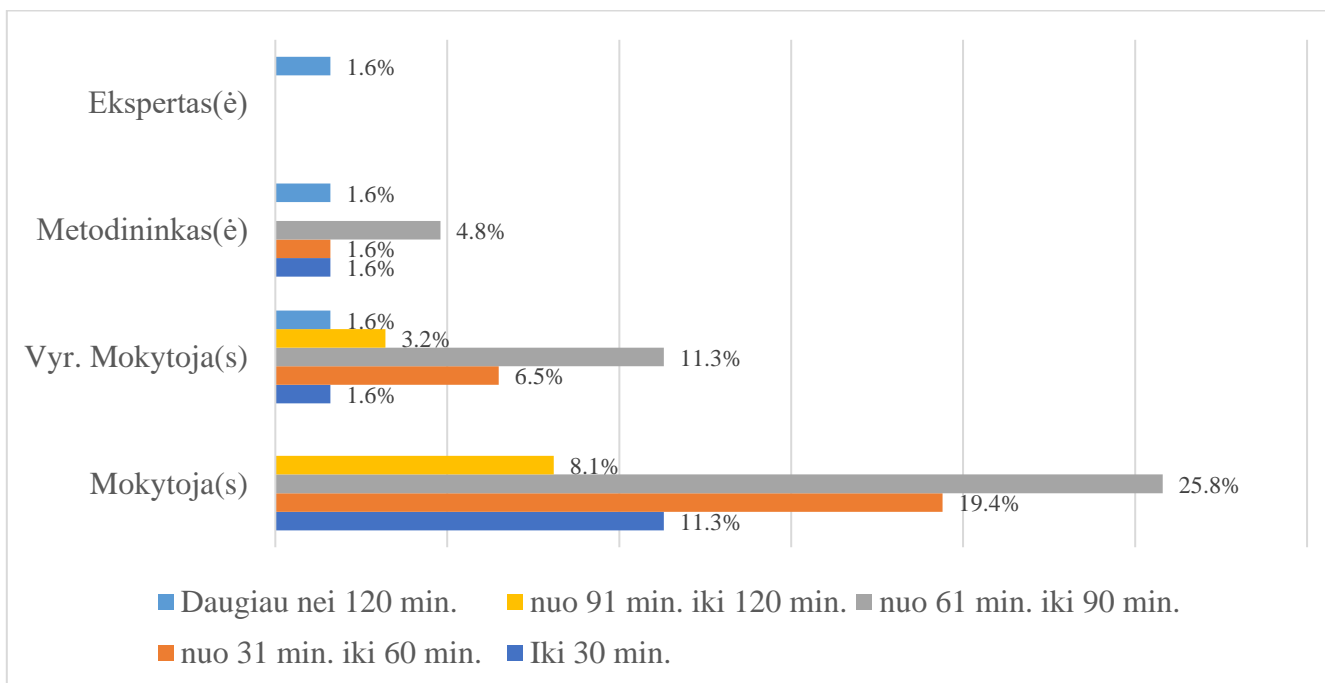
Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono fizinio aktyvumo strategijoje 2016-2025 rekomenduojama ne mažiau kaip 60 min. kasdien skirti vidutinio intensyvumo fizinei veiklai.

Didžioji dauguma, t.y. 41,9 proc. pedagogų nurodė, kad fiziškai aktyviai veiklai jie skiria 61-90 min. per dieną. 27,4 proc. – 31-60 min. 14,5 proc. – iki 30 min. 11,3proc. pedagogų nurodė, kad vaikai skatinami aktyviai veiklai 91-120 min. per dieną. Mažiausiai, 4,8 proc. pedagogų per dieną fiziniam aktyvumui skiria virš 121 min. per dieną. Nustatyta, kad daugiausiai laiko vaikų fiziniam aktyvumui skiria pedagogai, priklausantys 26-30 ir 36-40 metų amžiaus grupėms (žr. 11 pav.).



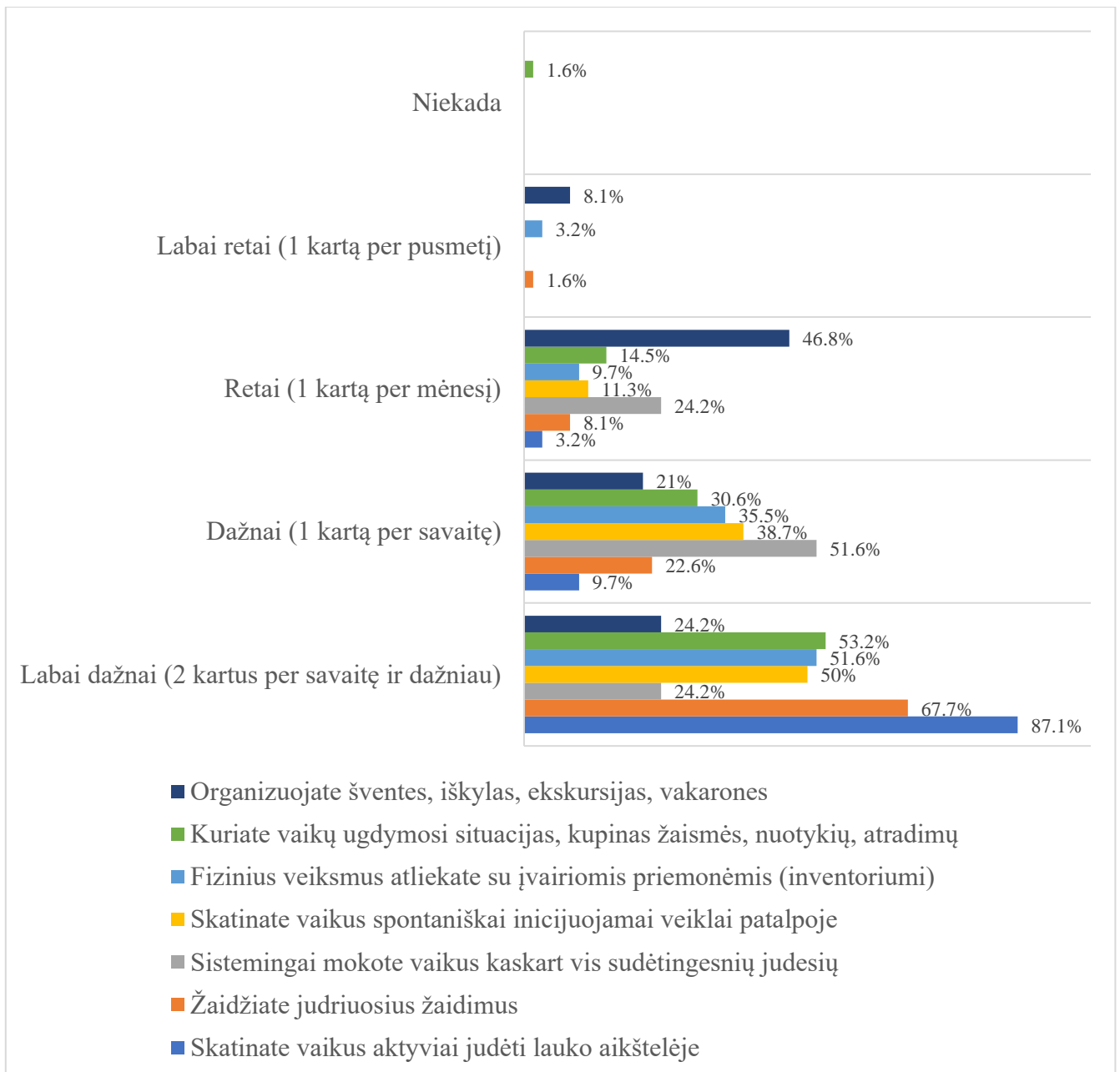
11 pav. Pedagogų amžiaus ir laiko, skiriamo vaikų kasdieni fizinei veiklai, pasiskirstymas

Tyrimo rezultatų duomenimis, 5 metų vaikų fizinį aktyvumą labiausiai skatina 26-30 ir 36-40 metų pedagogai, įgiję mokytojo (25,8 proc.) ir vyriausio mokytojo (11,3 proc.) kvalifikacijas (žr. 12 pav.).



12 pav. Pedagogų kvalifikacijos ir laiko, skiriamo vaikų kasdieni fizinei veiklai, pasiskirstymas

Nustatę, kad vaikų fiziniam aktyvumui pedagogai skiria nuo 61 min. iki 90 min. per dieną, sekančiu klausimu buvo siekiama išsiaiškinti, kokios fiziškai aktyvios veiklos yra įgyvendinamos 5 metų amžiaus vaikų grupėse. Buvo suformuluotas klausimas: „Kaip dažnai savo pedagoginėje praktikoje įgyvendinate žemiau įvardintas fiziškai aktyvios veiklos formas?“ (žr. 13 pav.).



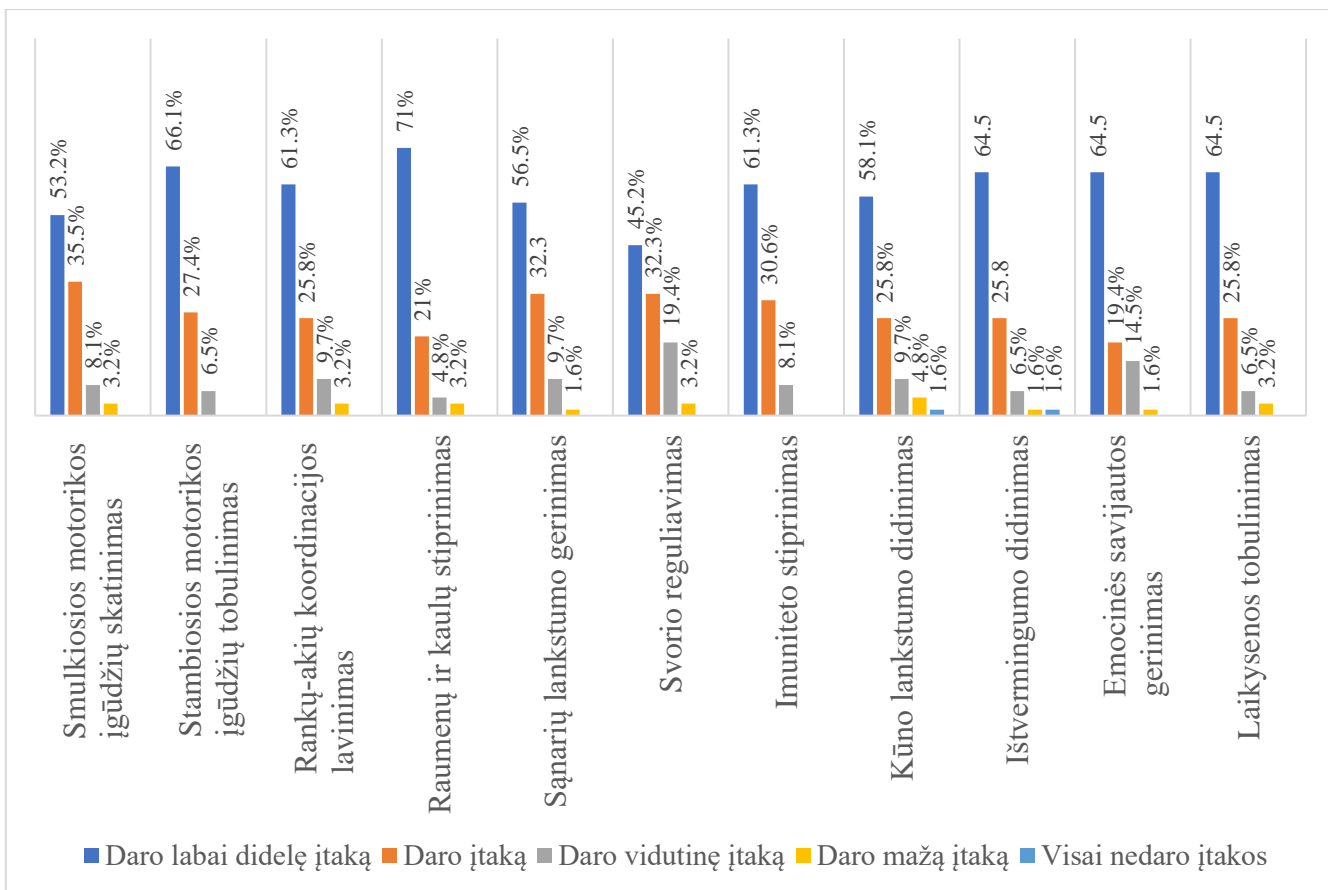
13 pav. Pedagogu organizuojamos 5-mečiams vaikams fizinės veiklos pasiskirstymas

Nustatyta, kad labai dažnai (2 kartus per savaitę), pedagogai skatina vaikus aktyviai judėti lauko aikštelėse (87,1 proc.), kartu žaidžia judriuosius žaidimus (67,7 proc.), kuria vaikams ugdymo(si) situacijas, kupinas žaismės, nuotykių ir atradimų (53,2 proc.), fizinius veiksmus atlieka su įvairiomis priemonėmis (inventoriumi) - 51,6 proc. Pusė apklaustųjų (50proc.), skatina vaikų spontanišką veiklą patalpoje. 51,6 proc. pedagogų dažnai (1 kartą per savaitę) sistemingai moko vaikus vis sudėtingesnių fizinių judesių. Retai (1 kartą per mėnesį) organizuoja šventes, iškylas, ekskursijas ir vakarones 46,8 proc. pedagogų.

Ugdymo strategijose akcentuojamas: judėjimo procesas, bazinių įvairių judamųjų gebėjimų lavinimas, reikalaujantys treniravimosi ir kartojimo ilgą periodą (Visagurskienė K., Grigonienė J., 2016), sudaryti vaikams galimybę patiems kurti ir pertvarkyti aplinką, lauko aikštelių infrastuktūrą pritaikyti vaikų aktyviems žaidimams, kurti vaikų ugdymo situacijas kupinas žaismės (Monkevičienė O., 2015), skatinti vaikų žaidimus su skirtinga įranga, t.y. inventoriumi (Howells K., Saakslanti A., 2019).

Iš pateiktų sveikatos sričių teiginių, pedagogų buvo prašyta įvertinti tas sveikatos sritis, kurioms, jų nuomone, fiziškai aktyvi kasdienė veikla daro didžiausią įtaką ir, atvirkščiai, įtakos nedaro. Buvo suformuluotas klausimas: „*Kokią įtaką, Jūsų nuomone, fiziškai aktyvi veikla daro vaiko sveikatai?*“ (žr. 14 pav.).

Remiantis mokslinėmis įžvalgomis, fiziškai aktyvi veikla daro įtaką įvairioms vaiko sveikatos sritims: prisideda prie lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnių mažinimo (Jociutė A., Petronytė G., 2015), mažina riziką atsirasti viršsvoriui, nutukimui, diabetui (Europos Bendrijos, 2007), skatina kaulų ir raumenų augimą, lavina judesių koordinaciją (Zumeras R., Gurskas V., 2012), skatina smulkiosios ir stambiosios motorikos įgūdžių ugdymąsi (Visagurskienė K., Grigonienė J., 2016), skatina socialinę ir emocinę raidą (Dodge D.T., Colker L.J., Heroman K., 2008), tobulina laikyseną, didina išvermingumą (Monkevičienė O., 2014)



14 pav. Fiziškai aktyvios veiklos įtaka vaikų sveikatos sritims pedagogų nuomone

Didžioji dauguma pedagogų sutinka, kad fiziškai aktyvi kasdienė veikla daro labai didelę įtaką 5-mečių vaikų raumenų ir kaulų stiprinimui (71 proc.), taip pat stambiosios motorikos įgūdžių tobulinimui (66,1 proc.), ištvėringumo didinimui, laikysenos tobulinimui ir emocinės savijautos gerinimui – 64,5 proc. pedagogų. Šiek tiek mažiau (61,3 proc.) pedagogų sutinka, kad turi įtakos imuniteto stiprinimui ir rankų-akių koordinacijos lavinimui. Kūno lankstumo didinimą pasirinko 58,1 proc. pedagogų, šąnarių lankstumo gerinimą – 56,5 proc. ir 53,2 proc. pedagogų nurodė smulkiosios motorikos įgūdžių skatinimą. Šie skaičiai parodo, kad pedagogai sutinka, jog kasdienė fiziškai aktyvi veikla yra naudinga ir gerina įvairias vaiko sveikatos sritis.

Analizuojant 5 metų vaikų kasdienės veiklos įtaką sveikatos sritims (žr. 2 priedą), buvo nustatyti statistiškai labai reikšmingi, esminiai, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,462^{**}$, $r=0,437^{**}$, $r=0,495^{**}$, $p<0,01$), kad skatinant vaikus aktyviai judėti lauko aikštelėse, didinamas jų kūno lankstumas ir ištvėringumas, gerinama bendra savijauta, tobulinama laikysena. Nustatyti statistiškai labai reikšmingi,

silpni, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,355^{**}$, $r=0,345^{**}$, $p<0,01$), kad skatinant vaikus aktyviai judėti lauko aikštelėse, tobulinami stambiosios motorikos įgūdžiai, stiprinami raumenys ir kaulai.

Nustatyti statistiškai labai reikšmingi, esminiai, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,443^{**}$, $r=0,408^{**}$, $r=0,415^{**}$), kad judriųjų žaidimų žaidimas gerina sąnarių lankstumą, reguliuoja svorį, didina kūno lankstumą. Nustatyti statistiškai labai reikšmingi, silpni, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,390^{**}$, $r=0,346^{**}$, $r=0,325^{**}$, $p<0,01$), kad žaidžiant judriuosius žaidimus, didinamas vaikų ištvermingumas, gerinama emocinė savijauta ir tobulinama laikysena.

Nustatyti statistiškai labai reikšmingi, esminiai, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,414^{**}$, $p<0,01$), kad sistemingas vaikų mokymas vis sudėtingesnių judesių mokymas tobulina vaikų laikyseną. Nustatyti statistiškai labai reikšmingi, silpni, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,341^{**}$, $r=0,366^{**}$, $p<0,01$), kad sistemingas vaikų mokymas vis sudėtingesnių judesių skatina smulkiosios motorikos įgūdžius ir reguliuoja svorį.

Nustatyti statistiškai labai reikšmingi, esminiai, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,578^{**}$, $r=0,439^{**}$, $r=0,453^{**}$, $p<0,01$), kad vaikų spontaniškai inicijuojamos veiklos patalpoje skatinimas tobulina stambiosios motorikos įgūdžius, lavina rankų-akių koordinaciją ir gerina emocinę savijautą. Nustatyti statistiškai labai reikšmingi, silpni, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,372^{**}$, $r=0,334^{**}$, $r=0,377^{**}$, $p<0,01$), kad vaikų spontaniškai inicijuojama veikla patalpoje skatina smulkiosios motorikos įgūdžius, didina ištvermingumą, tobulina laikyseną.

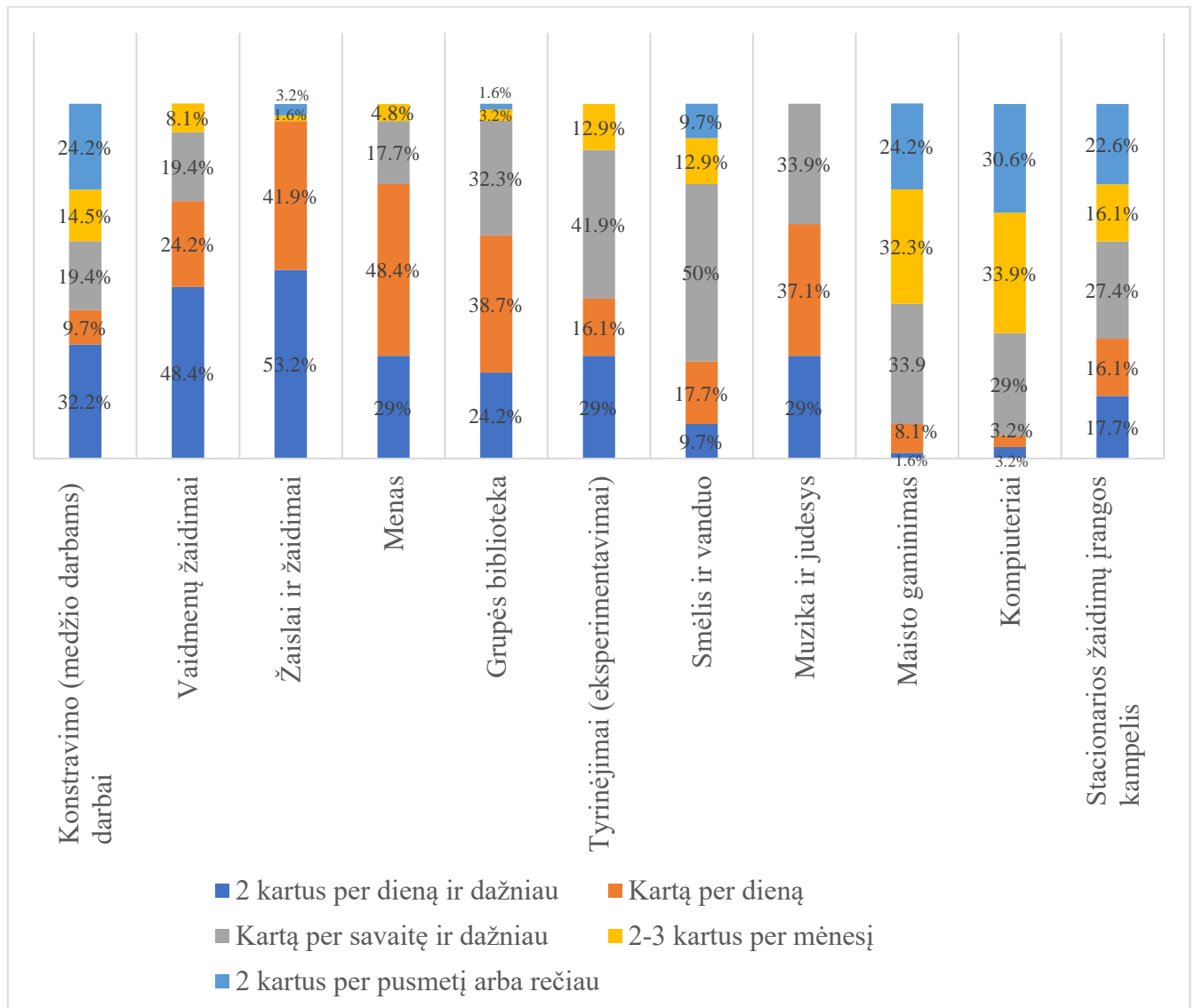
Nustatyti statistiškai labai reikšmingi, silpni, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,384^{**}$, $r=0,333^{**}$, $r=0,353^{**}$, $r=0,346^{**}$), kad fizinių veiksmų atlikimas su įvairiomis priemonėmis (t.y. inventoriumi), tobulina stambiosios motorikos įgūdžius, didina kūno lankstumą ir ištvermingumą, tobulina laikyseną.

Nustatyti statistiškai labai reikšmingi, silpni, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,348^{**}$, $r=0,325^{**}$, $p<0,01$), kad ugdymo(si) situacijų, kupinų nuotykių ir atradimų kūrimas, didina kūno lankstumą, stiprina raumenis ir kaulus.

Reikšmingų koreliacinių ryšių tarp švenčių/ekskursijų/iškylų/vakaronių organizavimo ir įtakos vaiko sveikatos sritims nenustatyta.

Grupės erdvės yra vienas iš svarbiausių faktorių, prisidedančių prie vaikų vystymosi. Buvo suformuluotas klausimas: „*Kaip dažnai Jūsų auklėtiniai veikia žemiau nurodytuose grupės erdvėse?*“ (žr. 15 pav.).

Dodge D.T., Colker L.J., Heroman K. (2008) išskiria dešimt pačių svarbiausių grupės erdvių, lavinančių įvairius vaiko kasdieniam gyvenimui reikšmingus įgūdžius, taip pat skatinančius psichinę ir fizinę vaiko raidą. Taigi, siektina nustatyti, kaip dažnai vaikai veikia literatūroje aprašytose grupės erdvėse.



15 pav. Vaikų veiklos įvairiose grupės erdvėse dažnis pedagogų nuomone

Iš pedagogų pateiktų duomenų galime teigti, jog vaikų kasdienė veikla ugdymo(si) įstaigose apima įvairias, su vaiko sveikata susijusias sritis. Anot 53,2 proc. pedagogų, 2 kartus per dieną ir dažniau vaikai žaidžia vaikų grupėje su žaislais ir, 48,4 proc. pedagogų nuomone, vaikai grupėje vaidina. Tiek pat pedagogų (48,4 proc.) bent kartą per dieną skiria laiką vaikų meninei veiklai, žaidžia įvairius žaidimus (41,9 proc.), skaito knygas (38,7 proc.), muzikuoja (37,1 proc.). Kartą per savaitę vaikai užsiėmimų metu naudoja vandenį ir smėlį (50proc.), tyrinėja ir eksperimentuoja (41,9 proc.). 2-3 kartus per mėnesį arba rečiau vaikai dirba kompiuteriu (33,9 proc.), gamina maistą grupėje (33,9 proc.). Likę 30,6 proc. pedagogų, labai retai skiria laiko darbui kompiuteriu, konstravimui (24,2 proc.), maisto gaminimui (24,2 proc.) ir veiklai stacionarios žaidimų įrangos kampelyje (pvz., laipiojimo konstrukcijos) (22,6 proc.).

Analizuojant grupės erdvių įtaką 5 metų vaikų sveikatos sritims (*žr. 3 priedą*), buvo nustatyti statistiškai reikšmingi, silpni, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,258^*$, $p<0,05$), kad vaikų žaidimų erdvėje didinamas 5 metų vaikų kūno lankstumas.

Nustatyti statistiškai reikšmingi, silpni, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,294^*$, $r=0,262^*$, $r=0,255^*$, $p<0,05$), kad užsiimdami menine veikla, vaikai tobulina stambiosios motorikos įgūdžius, stiprina raumenis ir kaulus, didina ištvermingumą.

Nustatyti statistiškai labai reikšmingi, silpni, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,382^{**}$, $p<0,01$), kad knygų skaitymas grupės bibliotekoje perduoda vaikams žinias apie stambiosios motorikos įgūdžių tobulinimą. Nustatyti statistiškai reikšmingi, silpni, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,265^*$, $p<0,05$), kad knygos, skirtos sveikatos stiprinimo tematikai, suteikia žinių apie svorio reguliavimą.

Nustatyti statistiškai reikšmingi, silpni, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,307^*$, $p<0,05$), kad smėlio ir vandens žaidimai stiprina raumenis ir kaulus. Nustatyti statistiškai reikšmingi, silpni, neigiami koreliaciniai ryšiai, kad kuo daugiau laiko vaikai praleidžia grupės kompiuterių erdvėje, tuo mažiau tobulinama jų stambioji motorika ($r= -0,347^{**}$, $p<0,01$), rankų-akių koordinacija ($r=-0,273^*$, $p<0,05$), blogėja emocinė būseną ($r= -0,280^*$, $p<0,05^*$). Nustatyti statistiškai labai reikšmingi, silpni, neigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,331^{**}$, $p<0,01$), kad kuo daugiau laiko skiriama vaikų stambiosios motorikos įgūdžių tobulinimui, tuo mažiau laiko skiriama maisto gaminimui grupėje.

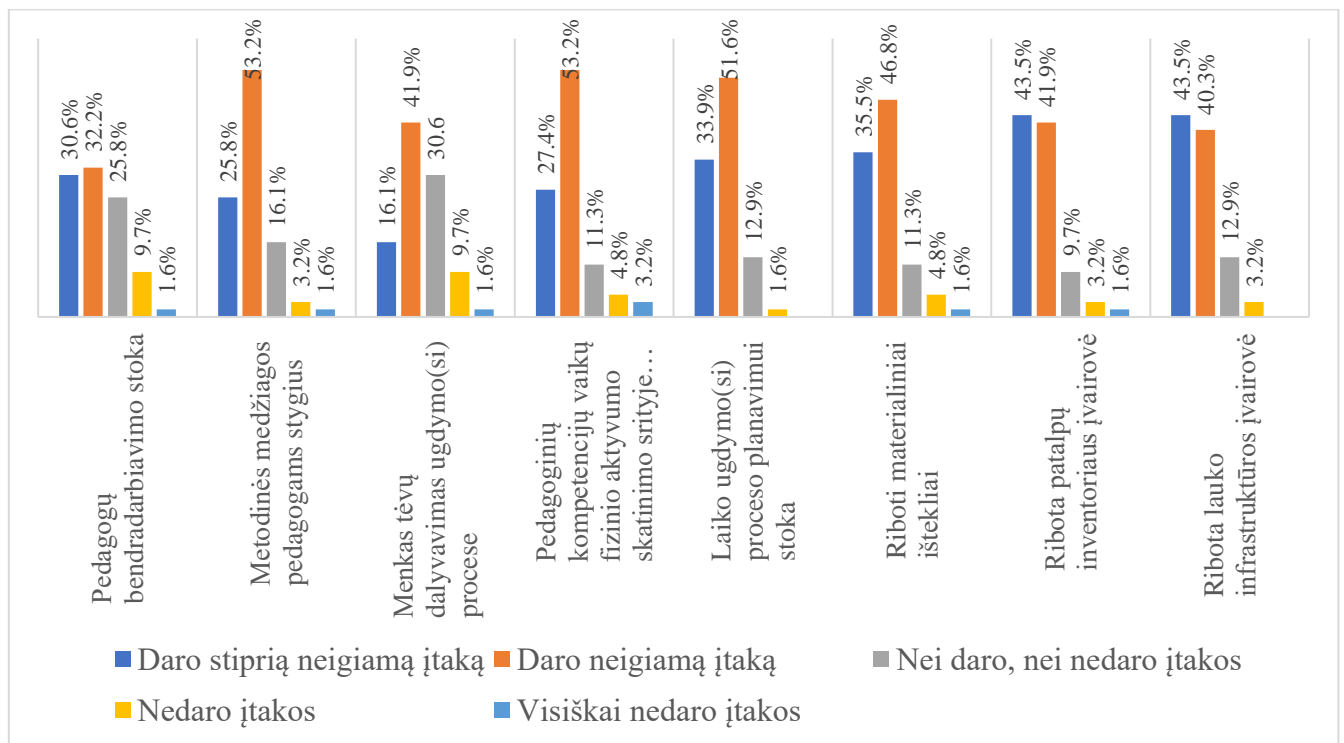
Koreliacinių ryšių tarp tiriamosios/eksperimentavimo ir muzikavimo erdvių įtakos vaiko sveikatos sritims nenustatyta.

Pedagogai, planuodami ugdymo procesą, susiduria su tokiomis problemomis kaip: informacijos apie fizinio aktyvumo ir metodinės medžiagos prieinamumo stoka, riboti žmogiškieji ir finansiniai ištekliai (Jociūtė A., Petronytė G., 2015), prastas grupės erdvių įrengimas (Dodge D.T., Colker L.J., Heroman K., 2008), didaktinė kompetencijos stoka (Strazdienė N., Adaškevičienė E., 2011), menkas įstaigos bendruomenės bendradarbiavimas (Jankauskienė L., Monkevičienė O., Beinorienė R., ir kt., 2006) ir tėvų dalyvavimas ugdymo procese (Stonkuvienė G., Ilginienė G., Lukavičienė V., 2015).

Pedagogai buvo prašyti nurodyti tuos veiksnius kurie, jų nuomone, daro neigiamą įtaką rengiant vaikų fiziškai aktyvias veiklas. Buvo suformuluotas klausimas: „Kokie veiksniai, Jūsų nuomone, daro neigiamą įtaką pedagogams, rengiant vaikų fiziškai aktyvias veiklas?“ (žr. 16 pav.).

Skatindami vaikų kasdienį fizinį aktyvumą, po 43,5 proc. pedagogų patiria stiprią neigiamą įtaką nuo riboto patalpų inventoriaus ir lauko infrastruktūros įvairovės trūkumo.

Po 53,2 proc. pedagogų mano, kad tiek metodinės medžiagos pedagogams stygius, tiek pedagoginių kompetencijų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo srityje trūkumas daro neigiamą įtaką rengiant fiziškai aktyvias kasdienes veiklas. Pedagogai nuolat stokoja laiko (51,6proc.) vaikų fiziškai aktyvios veiklos planavimui, o sugalvotų idėjų įgyvendinimą riboja išteklių prieinamumas (46,8 proc.).



16 pav. Pedagogų nuomonės apie neigiamų veiksnių įtaką rengiant vaikų fiziškai aktyvias veiklas

Analizuojant neigiamų veiksmų įtaką 5 metų vaikų kasdinei veiklai (žr. 4 priedą) buvo nustatyti statistiškai reikšmingi, silpni, neigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,281^*$, $p<0,05$), tai reiškia, kad kuo labiau pedagogai pritrūksta metodinės medžiagos, tuo mažiau atsiranda pedagoginių galimybių sistemingai mokyti vaikus kaskart vis sudėtingesnių judesių. Nustatyti statistiškai reikšmingi, silpni, neigiami koreliaciniai ryšiai tarp pedagogų bendradarbiavimo stokos ir ugdymo(si) situacijų, kupinų nuotykių ir atradimų kūrimo ($r=-0,293^*$, $p<0,05$). Kuo didesnė pedagoginio bendradarbiavimo stoka, tuo žemesnės pedagoginės galimybės kurti vaikams ugdymo(si) situacijas, kupinas žaismės.

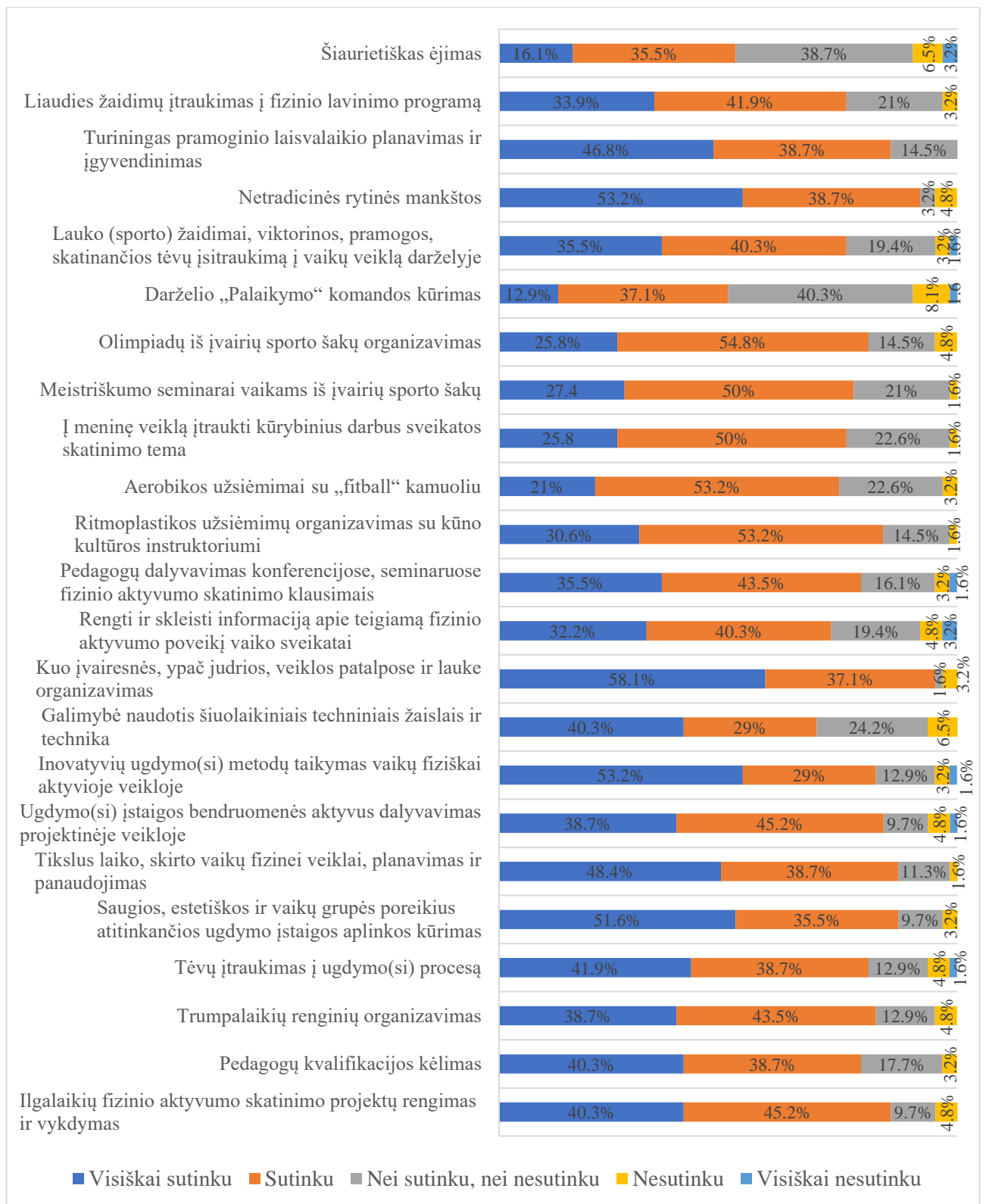
Kadangi $p<0,05$, H_0 (kad kintamieji yra nepriklausomi) atmetama. Tarp kintamųjų yra statistiškai reikšmingas ryšys. Spearman'o koreliacijos koeficientas lygus $-0,305^*$ – ryšys tarp kintamųjų yra silpnas. Ribojant lauko infrastruktūros įvairovę, mažėja vaikų ugdymo(si) situacijų kūrimo galimybės.

Remiantis užsienio šalių moksliniais tyrimais ir pedagogine patirtimi, siekiama išsiaiškinti, ar mūsų šalies pedagogai sutinka, kad šios pedagoginės priemonės paskatins vaikų fizinį aktyvumą ikimokyklinio ugdymo įstaigoje. Buvo suformuluotas klausimas: *“Ar sutinkate, kad žemiau pateiktos pedagoginės priemonės galėtų paskatinti vaikų fizinį aktyvumą veikloje Jūsų darželyje?”* (žr. 17 pav.).

Gudžinskienės V., Česnavičienės J. (2013) nuomone, ugdytojo teorinis pasirengimas, įgytos praktinės kompetencijos, įvairių sveikatos ugdymo metodų žinojimas ir gebėjimas juos praktiškai taikyti yra veiksniai, turintys įtakos pedagoginei veiklai.

58,1 proc. pedagogų visiškai sutinka, kad kuo įvairesnės, ypač judrios, veiklos patalpose ir lauke organizavimas galėtų paskatinti vaikų fizinį aktyvumą kasdienėje veikloje ugdymo(si) įstaigoje. 53,2 proc. pedagogų visiškai pritaria galimybei taikyti inovatyvius ugdymo(si) metodus vaikų fiziškai aktyvioje veikloje ir organizuojant netradicines rytines mankštas. Saugios, estetiškos ir vaikų grupės poreikius atitinkančios ugdymo įstaigos aplinkos kūrimui visiškai pritaria 51,6 proc. pedagogų.

54,8 proc. pedagogų pritaria įvairių sporto šakų ir olimpiadų organizavimui, šiek tiek mažiau (53,2 proc.) – ritmoplastikos užsiėmimų organizavimui su kūno lavinimo instruktoriumi ir aerobikos užsiėmimams su „fitball“ kamuoliu. Pusės pedagogų (50proc.) manymu, vaikų fizinį aktyvumą paskatintų įvairių sporto šakų meistrškumo seminarų vaikams organizavimas ir kūrybinių darbų sveikatos skatinimo tema į meninę veiklą įtraukimas (50 proc.). Pedagogai nei sutinka, nei nesutinka, kad darželio „*Palaiškymo*“ komandos kūrimas galėtų paskatinti vaikų fizinį aktyvumą (40,3 proc.), šiaurietiškas ėjimas (38,7 proc.) ir galimybė naudotis šiuolaikiniais techniniais žaislais ir technika (24,2 proc.).



17 pav. Pedagogų nuomonių apie priemones, skatinančias 5 metų vaikų fizinį aktyvumą pasiskirstymas

Išsiaiškinus pedagogų požiūrį į pedagoginių priemonių, skatinančių 5 metų vaikų fizinį aktyvumą galimybes, buvo siekiama nustatyti, kiek pedagoginės priemonės padidintų vaikų fizinį aktyvumą laiko atžvilgiu. Pagal PSO, vaiko fiziniam aktyvumui turi būti skiriama ne mažiau kaip 60 min. kasdieną.

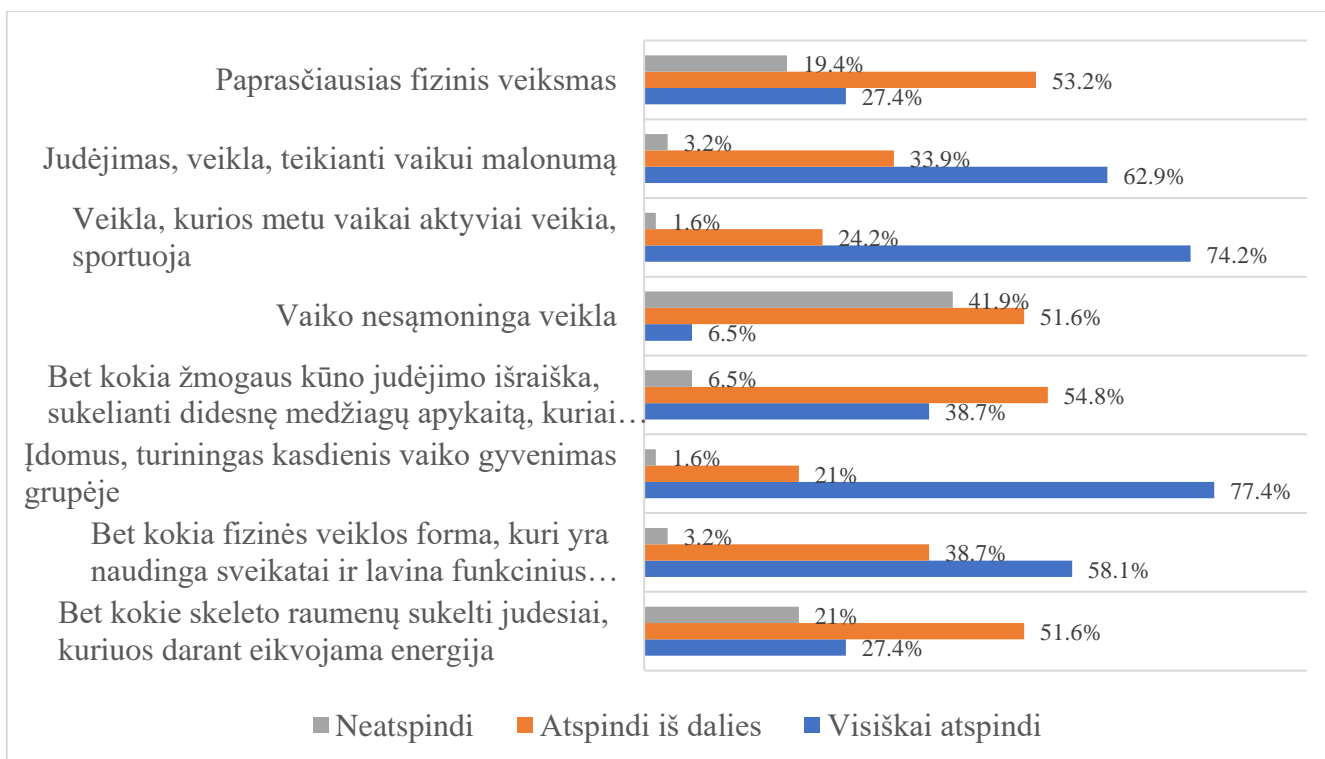
27,4 proc. pedagogų visiškai sutinka, jog saugios, estetiškos ir vaikų grupės poreikius tenkinančios ugdymo(si) aplinkos kūrimas užtikrintų vaikų prigimtinių poreikį judėti. 25,8 proc. pedagogų visiškai sutinka, kad vaikų kasdienį fizinį aktyvumą paskatintų kuo įvairesnės, ypač judrios, veiklos patalpose ir lauke organizavimas. 25,8 proc. pedagogų visiškai sutinka, jog laikas, skirtas vaikų kasdienei fizinei veiklai turėtų būti tiksliai planuojamas ir panaudojamas. 24,2 proc. pedagogų visiškai sutinka, kad siekiant įvairinti ugdymo programą ir labiau skatinti vaikų kasdienį fizinį aktyvumą, į ugdymo(si) procesą turėtų būti įtraukiami inovatyvūs ugdymo(si) metodai. 22,6 proc. pedagogų visiškai sutinka, kasdienės netradicinės rytinės mankštos prisidėtų prie 61-90 min. 5 metų vaikų fizinio aktyvumo programos kūrimo. Su tėvų įtraukimu į ugdymo(si) procesą kaip faktoriumi, skatinančiu vaikų 61-90 min. fizinį aktyvumą visiškai sutinka 19,4 proc. pedagogų. 19,4 proc. pedagogų visiškai sutinka su teigimu, jog fiziniai pratimai, estafetės, teatro pasirodymai paskatintų 5 metų vaikų fizinį aktyvumą ir padidintų turiningo pramoginio laisvalaikio planavimo ir įgyvendinimo galimybes. 17,7 proc. pedagogų visiškai sutinka, kad 61-90 min. fizinis aktyvumas pasireikštų trumpalaikių fiziškai aktyvių renginių metu. 17,7 proc. pedagogų visiškai sutinka su idėja, kad vaikų žaidimų erdvė turėtų papildyti šiuolaikiniais techniniais žaislais.

38,8 proc. pedagogų sutinka, kad pedagogų kvalifikacijos kėlimas paskatintų rekomenduojamą vaikams 60-90 min. dienos fizinį aktyvumą. Aerobikos užsiėmimai su „fitball“ kamuoliu, anot 27,4 proc. pedagogų, taip pat pajvairintų ugdymo(si) procesą. 21 proc. pedagogų sutinka, kad ikimokyklinio ugdymo įstaigos palaikymo „*angl. Cheerleading*“ komandos kūrimas paskatintų vaikus užsiminėti papildoma kasdiene fiziškai aktyvia veikla. Meistriškumo seminarai, anot 27,4 proc. pedagogų, sudarytų galimybes vaikams pažinti sporto šakas ir išbandyti savo gebėjimus praktinėje veikloje. Anot 27 proc. pedagogų, olimpiadų iš įvairių sporto šakų organizavimas prisidėtų prie kasdienės fiziškai aktyvios veiklos planavimo. 25,8 proc. pedagogų sutinka, kad ritmoplastikos užsiėmimų organizavimas su fizinio lavinimo instruktoriumi prisidėtų prie vaikų fizinio aktyvumo laiko didinimo iki 61-90 min. 22,6 proc. pedagogų nurodo, jog dalyvavimas teminėse konferencijose ir seminaruose patobulintų jų teorines ir praktines žinias vaikų fizinio aktyvumo skatinimo klausimais. 22,4 proc. pedagogų sutinka, kad vaikų kasdienį fizinį aktyvumą galima skatinti per projektinę veiklą. 19,4 proc. pedagogų sutinka, kad tėvų 61-90 min. įsitraukimą į vaikų kasdienę veiklą ugdymo įstaigoje galėtų paskatinti bendri lauko sporto

žaidimai, viktorinos ir pramogos. 21 proc. pedagogų sutinka su galimybe į meninę vaikų veiklą įtraukti kūrybinius darbus sveikatos skatinimo tema. 19,4 proc. pedagogų sutinka su nuomone, jog ikimokyklinio ugdymo įstaigose turėtų būti įgyvendinami ilgalaikiai projektai ir renginiai, skirti 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimui. 19,4 proc. pedagogų sutinka, kad fizinis aktyvumas turėtų būti labiau propaguojamas, o informacija apie teigiamą fizinio aktyvumo poveikį vaiko sveikatai turėtų būti rengiama pedagogų ir skleidžiama tiek vaikams, tiek tėvams. Po 17,7 proc. pedagogų sutinka, jog liaudies žaidimų įtraukimas į fizinio lavinimo programą ir šiaurietiškas ėjimas praturtintų ugdymo(si) procesą.

2.4. Tėvų nuomonės apie 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybes ikimokyklinio ugdymo įstaigoje rezultatų analizė

Pirmuoju klausimu buvo siekiama išsiaiškinti, kokia fizinio aktyvumo literatūrinė apibrėžtis labiausiai atspindi tėvų asmeninį šio termino suvokimą. Buvo suformuluotas klausimas: „Kiek žemiau pateiktos apibrėžtys atspindi Jūsų „fizinio aktyvumo“ sampratą? “ (žr. 18 pav.).



18 pav. Tėvų „Fizinio aktyvumo“ sampratų aptarimas

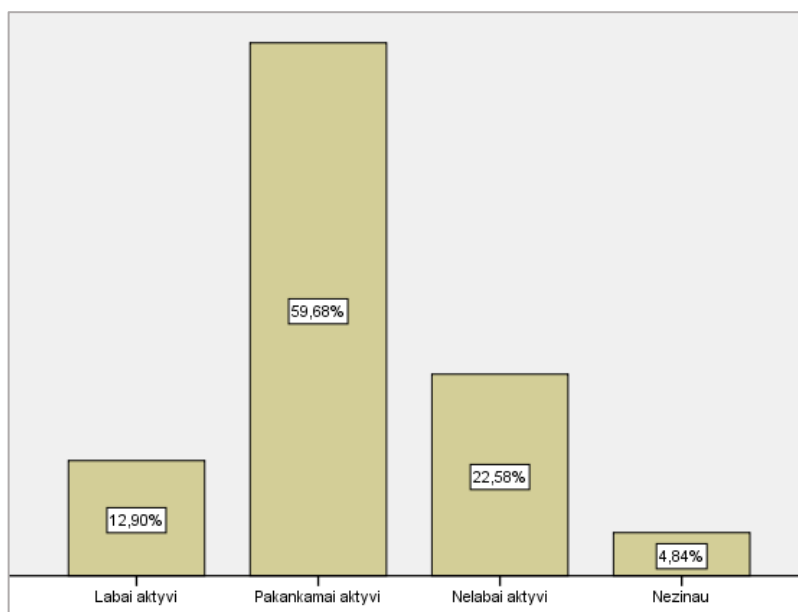
Mokslinėje literatūroje fizinis aktyvumas suprantamas kaip: griaučių raumenų sukelti judesiai, kurios darant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje (Zumeras R., Gurskas V., 2012), bet kokia fizinės veiklos forma, kuri duoda naudos sveikatai ir lavina funkcinis gebėjimus be žalos ar pavojaus sveikatai (Javtokas ir kt. 2014), bet kokie raumenų judesiai, kuriuos sukelia raumenų susitraukimai (Zumeras R., 2018).

Didžioji dauguma (77,4 proc.) tėvų visiškai sutinka su teigimu, kad fizinis aktyvumas – tai vaiko įdomus, turiningas kasdienis gyvenimas grupėje. Šiek tiek mažiau, t.y. 74,2 proc. tėvų nuomone, fizinis aktyvumas – tai veikla, kurios metu vaikai aktyviai veikia, sportuoja. 62,9 proc. tėvų visiškai sutinka su teigimu, kad fizinis aktyvumas – tai judėjimas, veikla, teikianti vaikui malonumą. Tendencija rodo, kad fizinį aktyvumą tėvai sieja su vaikų kasdiene veikla, kuriai reikalingas vaiko fizinis pasiruošimas.

Sekančiu klausimu buvo prašyta tėvų įvertinti jų vaikų fizinį aktyvumą veikloje ugdymo(si) įstaigoje. Buvo suformuluotas klausimas: „*Kaip įvertintumėte savo vaiko fizinį aktyvumą veikloje darželyje?*“ (žr. 19 pav.).

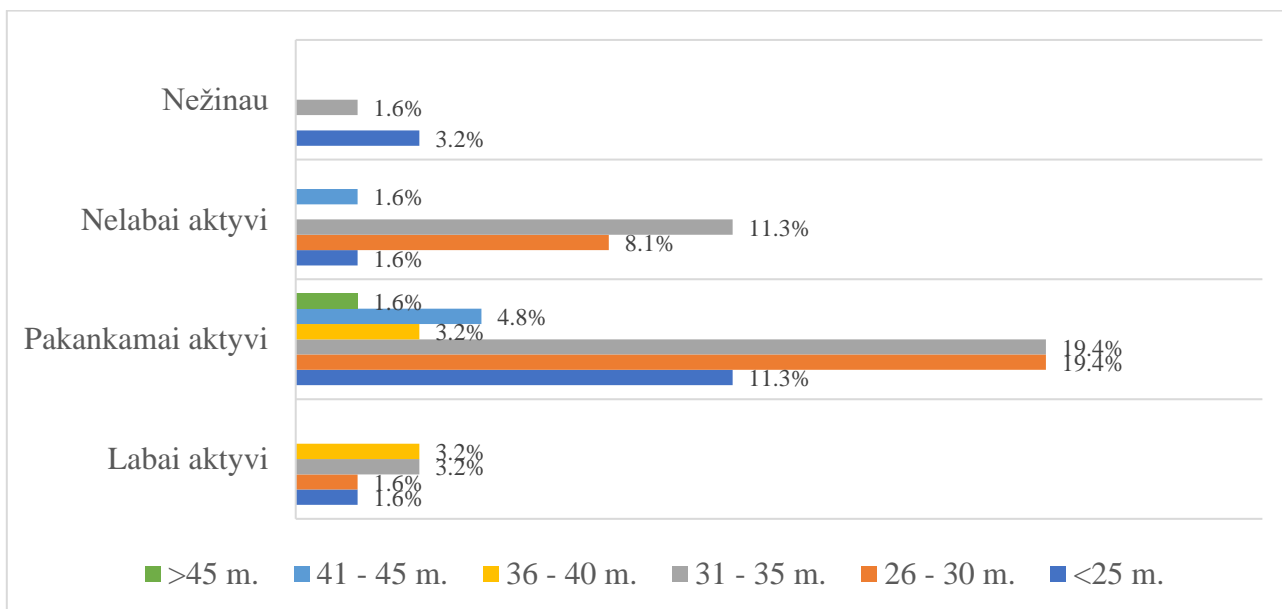
Moksliniai tyrimai rodo, jog ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinis aktyvumas yra per mažas (Stručinskienė B., Grigoškis S., Raistenskis J., ir kt., 2012). Padaryta nepakankama pažanga siekiant Pasaulio sveikatos organizacijos rekomenduojamo fizinio aktyvumo lygio (Europos bendrijų komisija, 2007).

Daugiau nei pusė, t.y. 59,7 proc. apklaustųjų tėvų, kasdienę vaikų veiklą vertina kaip pakankamai aktyvią. 22,6 proc. tėvų nuomone, vaikų kasdienė veikla ugdymo įstaigoje nelabai aktyvi. Vos 12,9 proc. tėvų įvertino vaikų kasdienę veiklą kaip labai aktyvią ir 4,8 proc. tėvų nežino, kaip charakterizuoti vaikų kasdienę veiklą ugdymo įstaigoje.



19 pav. Fizinio aktyvumo pasireiškimas vaikų kasdienėje veikloje ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje tėvų nuomone

Siektina nustatyti ryšį tarp tėvų amžiaus ir jų požiūrio į vaikų fizinį aktyvumą kasdienėje veikloje ugdymo įstaigoje (žr. 20 pav.).



20 pav. Tėvų, priklausančių įvairioms amžiaus grupėms, nuomonių apie vaikų fizinį aktyvumą ugdymo įstaigoje pasiskirstymas

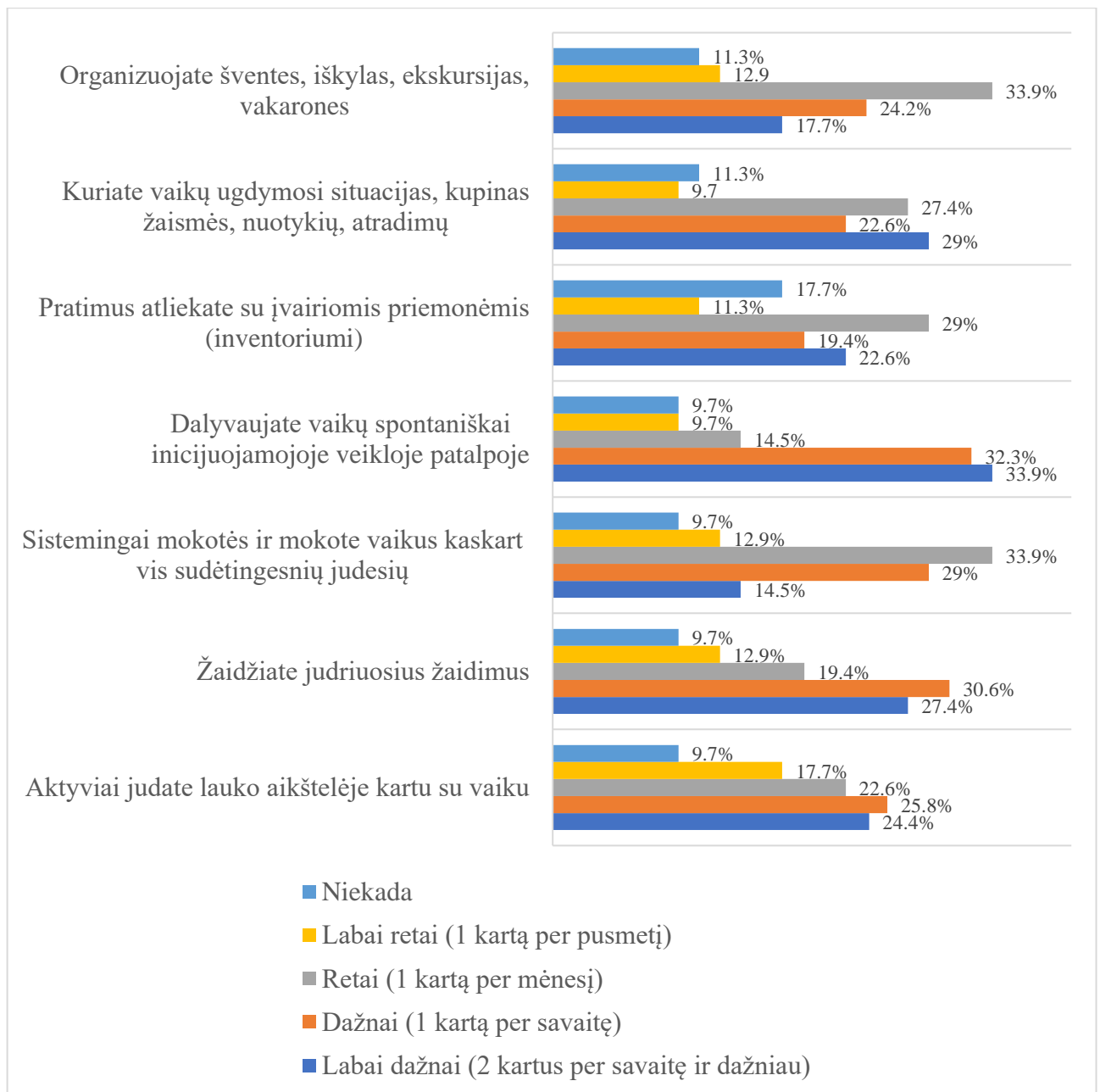
Apskaičiavimai rodo, kad pakankamai aktyviai vaikų kasdienę veiklą ugdymo įstaigoje vertina tėvai, priklausantys 26-30 ir 31-35 metų amžiaus grupėms (po 19,4 proc.). Tačiau kita dalis tėvų, priklausančių 31-35 metų grupei, t.y. 11,3 proc. mano, kad jų vaikai būna nepakankamai aktyvūs. 11,3 proc. tėvų, jaunesnių nei 25 metai, savo vaikų kasdienę fizinę veiklą vertina kaip pakankamai aktyvią. Vos 6,5 proc. 31-35 metų tėvų vertina kasdienę veiklą ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje kaip labai aktyvią. Galima teigti, kad didžioji dauguma tėvų aukščiau nei vidutiniškai vertina vaikų kasdienės veiklos aktyvumą.

Tėvų dalyvavimas ugdymo(si) procese laikomas svarbiu aspektu, prisidedančiu prie sėkmingo vaiko fizinio aktyvumo skatinimo. Todėl buvo siekiama išsiaiškinti, kaip dažnai tėvai dalyvauja organizuojamoje fiziškai aktyvioje veikloje grupėje, kurią lanko jų vaikai. Buvo suformuluotas klausimas: „*Kaip dažnai Jūs dalyvaujate organizuojamoje fiziškai aktyvioje veikloje grupėje, kurią lanko vaikas?*“ (žr. 21 pav.).

Vaikų pasiekimų apraše (2014) nurodoma, kad tėvai yra atsakingi už vaikų sveikatą ir kokybišką ugdymą, dalyvauja ugdymo procese kaip partneriai. Stonkuvienės G., Ilginienės G., Lukavičienės V. (2015) atlikto tyrimo rezultatai parodė, jog didžiajai daliai tėvų svarbu, kaip jų vaikai ugdymo ir ką veikia darželyje, tačiau daugelis tėvų nepakankamai įsitraukia į vaikų grupės ugdymo ir gyvenimo procesus.

Nustatyta, kad labai dažnai (2 kartus per savaitę) tėvai, kartu su vaikų grupe, dalyvauja vaikų spontaniškai inicijuojamoje veikloje patalpoje (33,9 proc.). Dažnai (1 kartą per savaitę), tėvai, kartu su vaikais žaidžia judriuosius žaidimus (30,6 proc.).

Retai (1 kartą per mėnesį), 33,9 proc. tėvų, kartu su vaikų grupe organizuoja grupės šventes, iškylas, ekskursijas ir vakarones. Labai retai (1 kartą per pusmetį) 17,7 proc. tėvų kartu su vaikais aktyviai juda lauko aikštelėje. Nustatyta, kad 17,7 proc. tėvų niekada neatlieka fizinių pratimų su sportiniu inventoriu grupėje. Duomenų analizė leidžia teigti, kad tik trečdalis tėvų įsitraukia į vaikų fiziškai aktyvios kasdienės veiklos kūrimą ugdymo įstaigose.



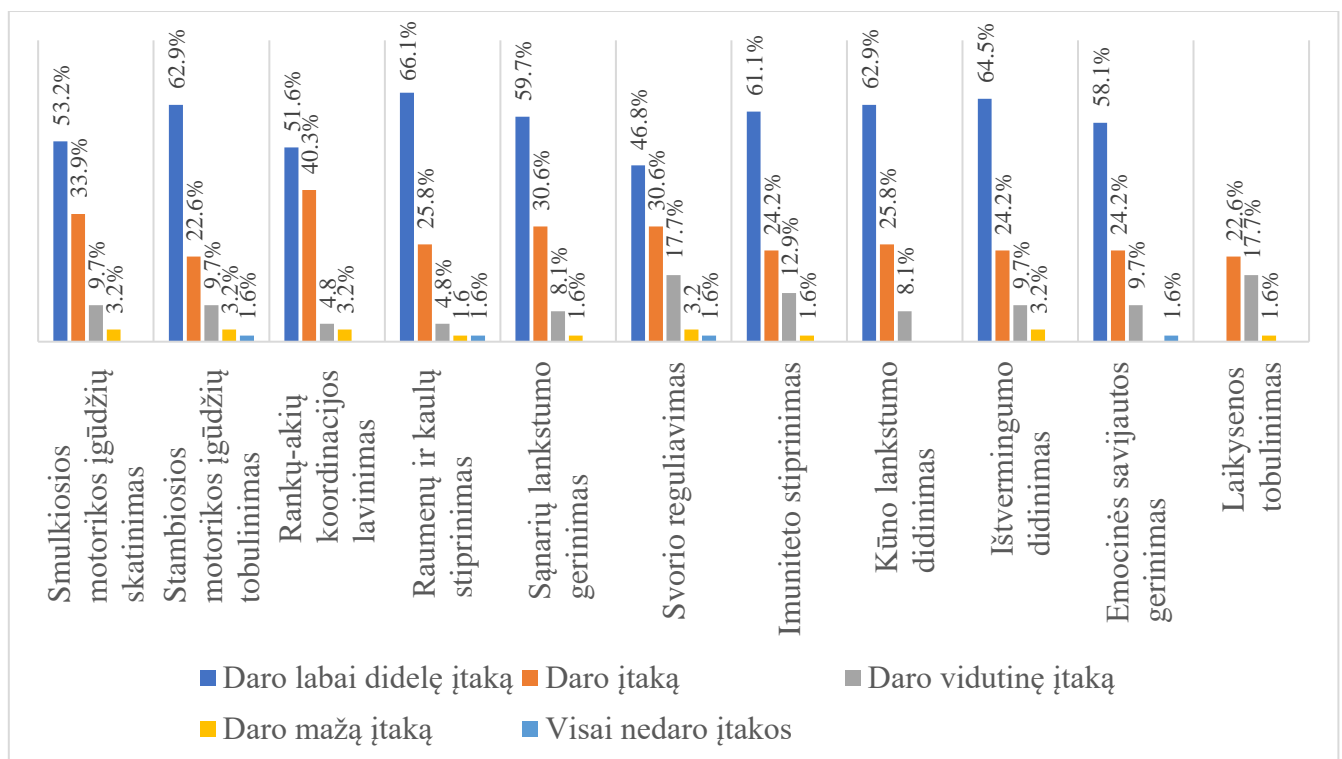
21 pav. Tėvų nuomonės apie jų dalyvavimo dažnumą vaikų veikloje ugdymo įstaigoje

Fizinis aktyvumas skatina įvairias vaiko sveikatos sritis. Tėvų buvo prašyta įvertinti, kokią įtaką vaiko fizinis aktyvumas ugdymo įstaigoje daro pateiktoms sveikatos sritims. Buvo suformuluotas klausimas: „Kokią įtaką, Jūsų nuomone, fiziškai aktyvi veikla daro vaiko sveikatai?“ (žr. 22 pav.).

Mokslininkų nuomone, fizinis aktyvumas užtikrina: stambiosios motorikos įgūdžių ir kitų vaiko fizinių savybių ugdymąsi (Visagurskienė K., Grigonienė J., 2016), didina raumenų jėgą ir tonusą,

pagerina stuburo, sąnarių lankstumą, užtikrina tinkamą kaulų tankį (Stručinskienė B., Grigoškis S., Raistenskis K., ir kt., 2012).

66,1 proc. tėvų nuomone, kasdienis fizinis aktyvumas ugdymo įstaigoje didina kūno lankstumą ir stiprina raumenis bei kaulus. 64,5 proc. tėvų nuomone, fizinis aktyvumas gerina vaikų emocinę būseną, 62,9 proc. tėvų pritaria, jog fizinis aktyvumas daro didelę įtaką vaiko ištvermingumui ir tobulina stambiosios motorikos įgūdžius. Šiek tiek mažiau, 61,3 proc. – imuniteto stiprinimui, 59,7 – sąnarių lankstumo gerinimui. Daugiau nei pusė apklaustųjų tėvų taip pat pritaria teiginiams, kad fizinis aktyvumas daro didelę įtaką vaiko laikysenos tobulinimui (58,1 proc.), skatina smulkiosios motorikos įgūdžius (53,2 proc.) ir lavina rankų-akių koordinavimą (51,6 proc.). Tyrimas parodė, kad tėvai yra puikiai informuoti apie fizinio aktyvumo svarbą vaiko sveikatos sritims.

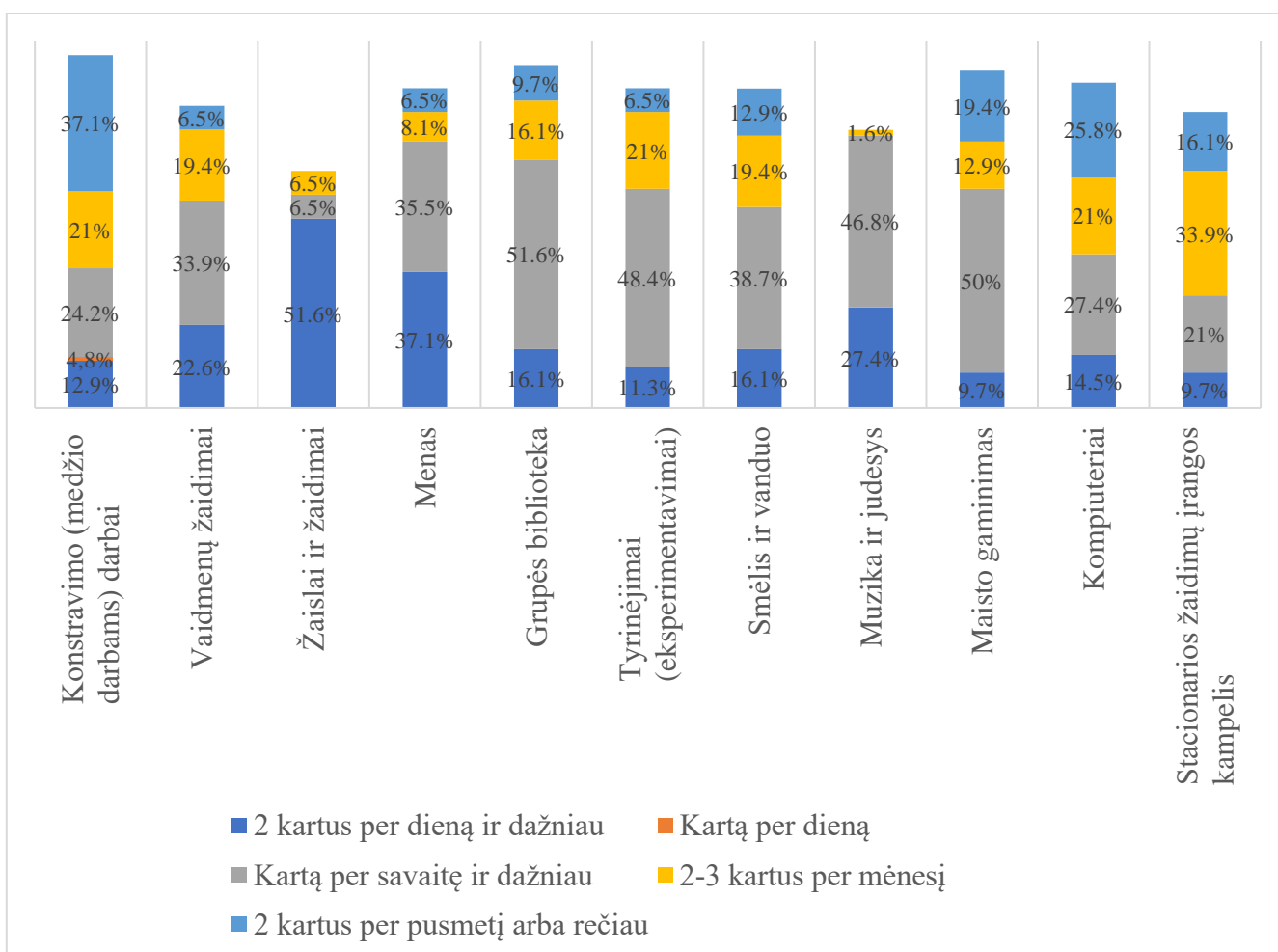


22 pav. Fiziškai aktyvios kasdienės veiklos įtaka vaikų sveikatos sritims tėvų nuomone

Ikimokyklinio amžiaus vaikai geriausiai ugdomi patys būdami aktyvūs – tyrinėdami visais pojūčiais, darydami, bandydami ir eksperimentuodami, stebėdami savo veiksmų pasekmes, diskutuodami, sprenddami problemas. (Ikimokyklinio ugdymo metodinės rekomendacijos, 2015). Todėl, sekančiu klausimu buvo siekiama išsiaiškinti tėvų nuomonę apie vaikų ugdymosi aktyvumą įvairiose

grupės erdvėse. Buvo suformuluotas klausimas: „Kaip dažnai Jūsų vaikas veikia žemiau nurodytose grupės erdvėse?“ (žr. 23 pav.).

Nustatyta, kad 2 kartus per dieną ir dažniau, 35,5 proc. tėvų nuomone, vaikai žaidžia ir prisiima įvairius vaidmenis. 1 kartą per dieną, 51,6 proc. tėvų nuomone, vaikai žaidžia žaidimus arba manipuliuoja žaislais. 37,1 proc. tėvų teigia, kad kartą per dieną vaikai užsiima menine veikla. Kartą per savaitę ir dažniau, 51,6 proc. tėvų nuomone, vaikai skaito literatūrą grupės bibliotekoje. Pusė apklaustųjų, t.y. 50 proc. tėvų nuomone, kartą per savaitę ir dažniau vaikai užsiima maisto gaminiu grupėje. Tokiu pat dažnumu, pagal 48,4 proc. tėvų, vaikai užsiima tiriamąja veikla (eksperimentavimu), mažiau, muzikuoja ir šoka (46,8 proc.). Iš pateiktų tėvų nuomonių galima teigti, jog kasdienis vaikų ugdymas grindžiamas įvairiapusiškumu, praktinės veiklos įvairumu ir vaikų fizinių poreikių tenkinimu.



23 pav. Vaikų kasdienės veiklos grupės erdvėse dažnis tėvų nuomone

Analizuojant grupės erdvių įtaką 5 metų vaikų sveikatos sritims (žr. 5 priedą), buvo nustatyti statistiškai labai reikšmingi, esminiai, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,414^{**}$, $p<0,01$), kad vaikų vaidmenų žaidimai tobulina laikyseną. Nustatyti statistiškai labai reikšmingi, silpni, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,359^*$, $p<0,05$), kad vaidmenų žaidimai tobulina stambiosios motorikos įgūdžius, stiprina imunitetą ($r=0,305^*$, $p<0,05$), skatina smulkiosios motorikos įgūdžius ($r=0,280^*$, $p<0,05$), gerina sąnarių lankstumą ($r=0,274^*$, $p<0,05$), stiprina raumenis ir kaulus ($r=0,273^*$, $p<0,05$).

Nustatyti statistiškai reikšmingi, silpni, teigiami koreliaciniai ryšiai, kad vaikų žaidimai daro įtaką išsvermingumo didinimui ($r=0,309^*$, $p<0,05$), gerina emocinę savijautą ($r=0,306^*$, $p<0,05$), lavina rankų-akių koordinaciją ($r=0,303^*$, $p<0,05$), gerina sąnarių lankstumą ($r=0,281^*$, $p<0,05$) ir tobulina stambiosios motorikos įgūdžius ($r=0,274^*$, $p<0,05$).

Nustatyti statistiškai labai reikšmingi, esminiai, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,488^{**}$, $p<0,01$), kad vaikų užimtumas meninėje erdvėje didina išsvermingumą, stiprina raumenis ir kaulus ($r=0,468^{**}$, $p<0,01$), tobulina laikyseną ($r=0,451^{**}$, $p<0,01$). Nustatyti statistiškai labai reikšmingi, silpni, teigiami koreliaciniai ryšiai, kad meninėje erdvėje stiprinamas imunitetas ($r=0,396^{**}$, $p<0,01$), gerinamas sąnarių lankstumas ($r=0,360^{**}$, $p<0,01$), reguliuojamas svoris ($r=0,339^{**}$, $p<0,01$) ir didinamas kūno lankstumas ($r=0,332^{**}$, $p<0,01$). Nustatyti statistiškai reikšmingi, silpni, teigiami koreliaciniai ryšiai, kad meninėje erdvėje tobulinami stambiosios motorikos įgūdžiai ($r=0,312^*$, $p<0,05$).

Nustatyti statistiškai labai reikšmingi, esminiai, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,428^{**}$, $p<0,01$), kad vaikų bibliotekos erdvėje lavinama rankų-akių koordinacija. Nustatyti statistiškai labai reikšmingi, silpni, teigiami koreliaciniai ryšiai, kad knygų skaitymas grupės bibliotekoje tobulina vaikų laikyseną ($r=0,366^{**}$, $p<0,01$), verčiant knygos lapus, gerinamas sąnarių lankstumas ($r=0,355^{**}$, $p<0,01$). Sportinės literatūros skaitymas supažindina vaikus su stambiosios motorikos įgūdžių tobulinimu ($r=0,352^{**}$, $p<0,01$) ir galimybėmis didinti išsvermingumą ($r=0,349^{**}$, $p<0,01$).

Nustatyti statistiškai reikšmingi, silpni, teigiami koreliaciniai ryšiai, kad darbas su knygomis stiprina raumenis ir kaulus ($r=0,320^*$, $p<0,05$), suteikia teorinių žinių, kaip stiprinti savo imunitetą ($r=0,279^*$, $p<0,05$).

Nustatyti statistiškai reikšmingi, silpni, teigiami koreliaciniai ryšiai, kad grupės bibliotekoje gerinama vaikų emocinė savijauta ($r=0,278^*$, $p<0,05$), knygos lapų vertimas skatina vaikų smulkiosios motorikos įgūdžius ($r=0,265^*$, $p<0,05$), o pedagogui skaitant knygas ir vaikams veikiant pagal scenarijų, didinamas vaikų kūno lankstumas.

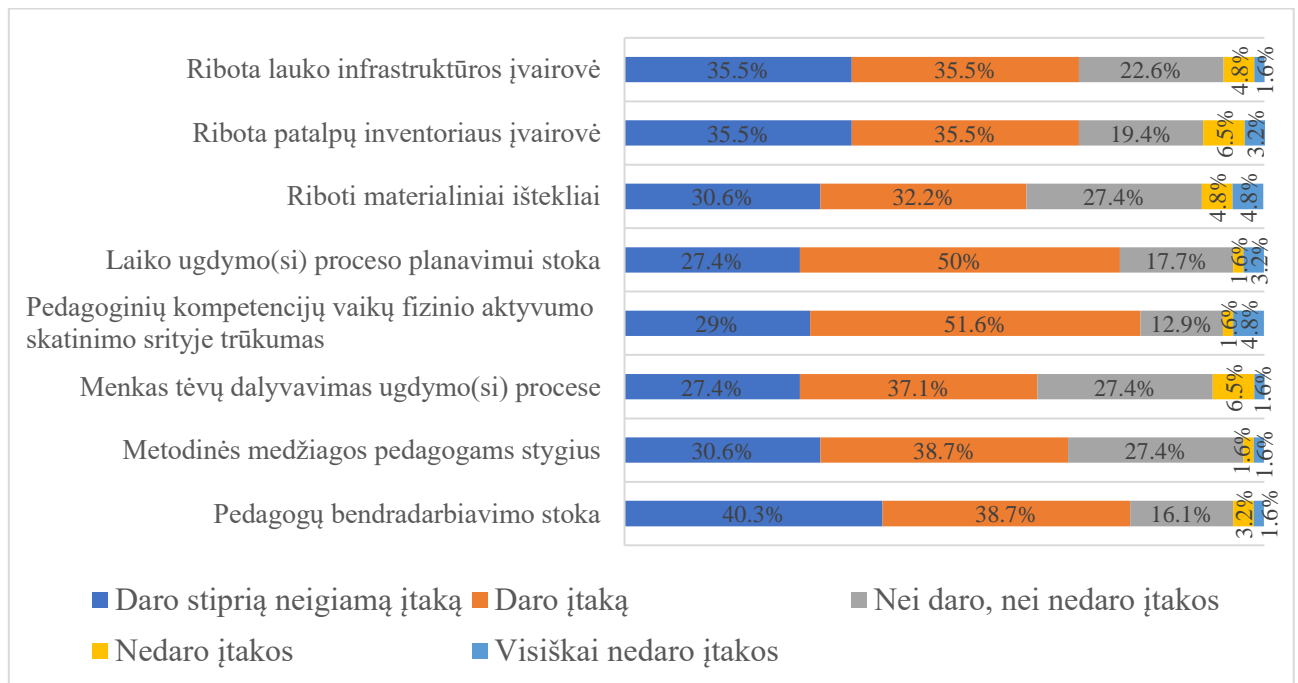
Nustatyti statistiškai reikšmingi, silpni, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,258^*$, $p<0,05$), kad muzikavimo ir judesio erdvėje skatinami smulkiosios motorikos įgūdžiai, didinamas išvermingumas ($r=0,289^*$, $p<0,05$)

Nustatyti statistiškai reikšmingi, silpni, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,262^*$, $p<0,05$), kad vaikų užimtumas maisto gaminių erdvėje lavina rankų-akių koordinaciją, skatina smulkiosios motorikos įgūdžius ($r=0,259^{**}$, $p<0,05$).

Statistiškai reikšmingi koreliaciniai ryšiai tarp konstravimo, tyrinėjimo (eksperimentavimo), kompiuterių erdvių, stacionarios žaidimų įrangos kampelio ir jų įtakos vaiko sveikatos sritims nenustatyti.

Miklankovos L. (2018) vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybių analizė parodė, kad pedagoginis požiūris į vaikų fizinio aktyvumo formavimąsi ir noras naudotis sporto įranga yra tiesiogiai susiję su ugdymo įstaigos materialinėmis galimybėmis ir esama infrastruktūra.

Iš pateiktų teiginių tėvų buvo prašyta išskirti labiausiai, jų nuomone, neigiamą įtaką darančius pedagoginėms galimybėms veiksnius. Buvo suformuluotas klausimas: „Kokie veiksniai, Jūsų nuomone, daro neigiamą įtaką pedagogams, rengiant vaikų fiziškai aktyvias veiklas?“ (žr. 24 pav.).



24 pav. Tėvų nuomonės apie neigiamų veiksnių įtaką rengiant vaikų fiziškai aktyvias veiklas

40,3 proc. tėvų akcentuoja pedagogų bendradarbiavimo stoką. Tai daro stiprią neigiamą įtaką pedagoginėms galimybėms organizuojant vaikų fiziškai aktyvias veiklas. Po 35,5 proc. tėvų nurodo ribotą patalpų inventorius įvairovę ir ribotą lauko infrastruktūrą.

Daugiau nei pusė tėvų (51,6 proc.) nurodo pedagoginių kompetencijų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo srityje trūkumą. 50 proc. tėvų nuomone, stokojama laiko ugdymo(si) proceso planavimui (konkrečiai grupės veiklai pasiruošimui). 38,7 proc. mano, kad pedagoginio bendradarbiavimo stoka daro neigiamą įtaką kasdienės fiziškai aktyvios veiklos planavimui. Neigiamą įtaką daro ir metodinės medžiagos pedagogams stygius (38,7proc.).

Po 27,4 proc. tėvų mano, kad tiek metodinės medžiagos stygius, tiek riboti materialiniai ištekliai ir jų dalyvavimas ugdymo(si) procese nei daro, nei nedaro įtakos pedagoginėms galimybėms.

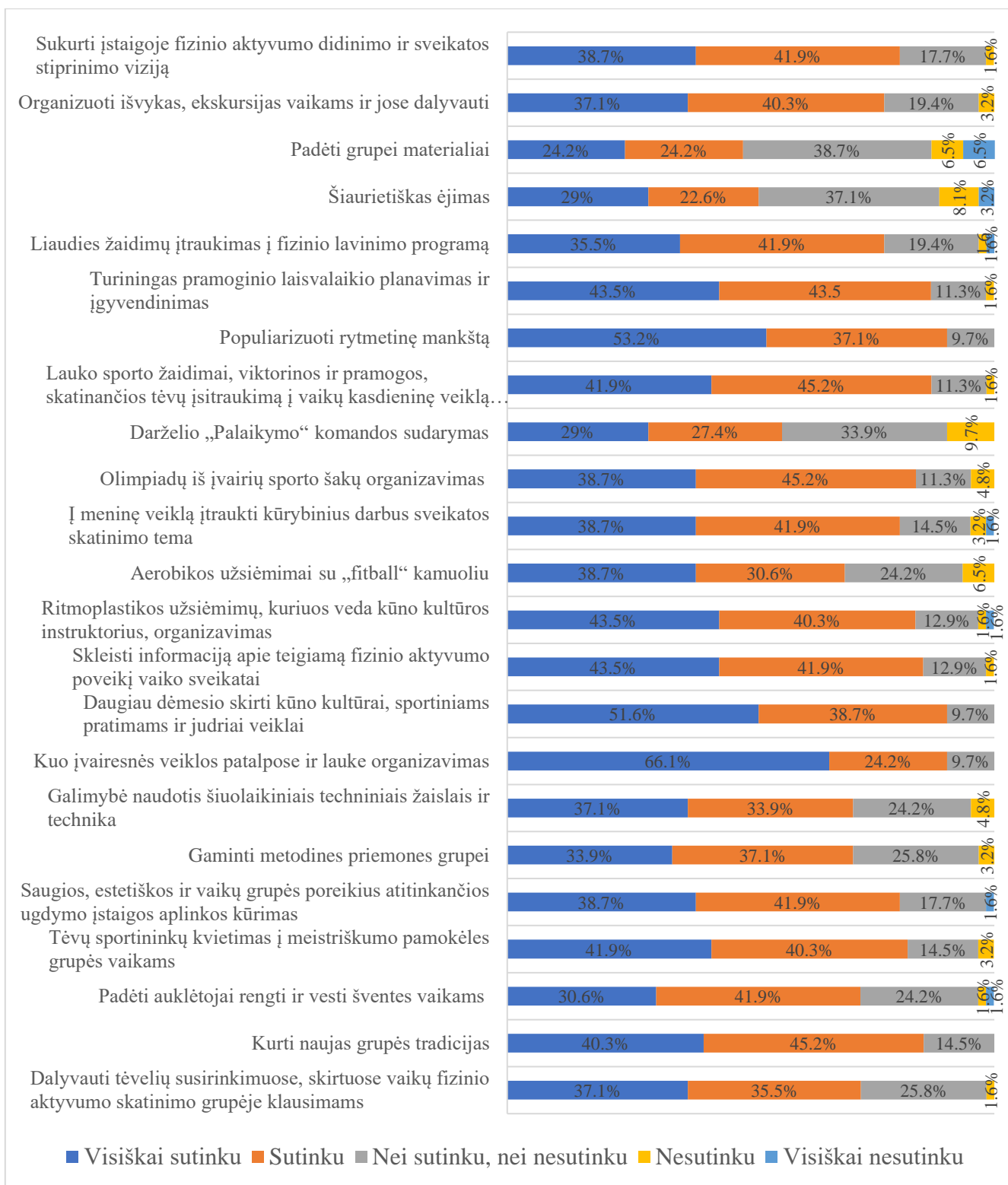
Analizuojant tėvų požiūrį į neigiamų veiksnių įtaką 5 metų vaikų kasdieniui veiklai. Buvo nustatyti statistiškai labai reikšmingi, silpni, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,339^{**}$, $p<0,01$), kad kuo labiau pedagogai patiria pedagoginio bendradarbiavimo stoką, tuo mažiau jie turi galimybių organizuoti šventes, išskylas, ekskursijas ir vakarones.

Stručinskienės B., Griškonio S., Raistensio J. ir kt. (2012) teigimu, medicinos ekspertai kartu su mokslo bendruomene aktyviai domisi mažo vaikų fizinio aktyvumo problema. Ieškoma būdų ir priemonių, kurios skatintų vaikų domėjimąsi fizine veikla, stiprintų vaikų sveikatos ugdymo kompetenciją, padėtų vaikams suprasti fizinio aktyvumo naudą sveikatai.

Buvo suformuluotas klausimas: „*Ar sutinkate, kad žemiau pateiktos edukacinės priemonės galėtų paskatinti Jūsų vaiko fizinį aktyvumą darželyje?*“ (žr. 25 pav.).

66,1 proc. tėvų visiškai sutinka, kad 5 metų vaikų fizinį aktyvumą ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje paskatintų kuo įvairesnės veiklos patalpose ir lauke organizavimas. 53,2 proc. tėvų visiškai sutinka, kad ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje turėtų būti populiarizuojama kasdienė rytmetinė mankšta. 51,6 proc. tėvų visiškai sutinka, kad vaikų kasdienėje veikloje ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje turėtų būti skiriama daugiau dėmesio kūno lavinimui, sportiniams pratimams ir judriai veiklai.

45,2 proc. tėvų sutinka, kad vaikų domėjimąsi sportu ir teigiamų nuostatų fizinio aktyvumo formavimuisi paskatintų olimpiadų iš įvairių sporto šakų organizavimas, naujų vaikų grupės tradicijų kūrimas. Toks pat tėvų skaičius sutinka su teigimu, jog pedagogų rengiama vaikų kasdienė veikla turėtų skatinti tėvų įsitraukimą, pvz. per lauko sporto žaidimus, viktorinas ir pramogas.



25 pav. Tėvų nuomonių apie priemones, skatinančias 5 metų vaikų kasdienį fizinį aktyvumą pasiskirstymas

Išsiaiškinę tėvų požiūrį į pedagoginių priemonių taikymo galimybes, siektina nustatyti, kiek pedagoginės priemonės padidintų vaikų kasdienės veiklos fizinį aktyvumą. (*kai Ypač aktyvi – daugiau nei 121 min., Labai aktyvi – 91-120 min., Pakankamai aktyvi – 61-90 min., Nelabai aktyvi – 31-60 min., Visai neaktyvi – iki 30 min. per dieną*).

Pasak Stručinskienės B., Griškonio S., Raistensio J. ir kt. (2012), pakankamas judėjimo aktyvumas yra geresnės gyvenimo kokybės pagrindas.

40,3 proc. tėvų visiškai sutinka, kad kuo įvairesnės veiklos patalpose ir lauke organizavimas padidintų vaikų dienos aktyvumą iki pakankamo fizinio aktyvumo lygio. 30,6 proc. tėvų visiškai sutinka, kad skiriant daugiau dėmesio kūno lavinimui, sportiniams pratimams ir judriai veiklai, vaikų fizinio aktyvumo lygis taip pat padidėtų iki rekomenduojamo dienos fizinio aktyvumo lygio. 29 proc. tėvų visiškai sutinka, jog aerobikos užsiėmimai su „fitball“ kamuoliu ir rytmetinės mankštos populiarizavimas prisidėtų prie rekomenduojamo dienos fizinio aktyvumo lygio siekimo. 29 proc. tėvų sutinka, kad bendradarbiaujant tėvams ir pedagogams, galima planuoti ir organizuoti sportines šventes, t.y. renginius, trunkančius nuo 61 iki 90 min.

2.5.Tyrimo apibendrinimas

Apibendrinus tyrimo rezultatus paaiškėjo, kad 75,8 proc. ikimokyklinio ugdymo pedagogų ir 77,4 proc. tėvų nuomonėmis, fizinis aktyvumas pasireiškia per vaikų įdomų ir turiningą gyvenimą grupėje.

Anot 59,7 proc. tėvų, vaikų veikla ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje pakankamai aktyvi. Tačiau rekomenduojama 61-90 min. fizinio aktyvumo lygį vaikų veikloje pasiekia 41,9 proc. pedagogų.

Išanalizavus 5 metų vaikų fizinio aktyvumo veiklų įvairovę ikimokyklinio ugdymo įstaigoje paaiškėjo, kad 87,1 proc. pedagogų labai dažnai skatina vaikus aktyviai judėti lauko aikštelėse. 1 kartą per savaitę 25,8 proc. tėvų įsitraukia į šią veiklą. 67,7 proc. pedagogų labai dažnai žaidžia judriuosius žaidimus (67,7 proc.) kartu su vaikais. 1 kartą per savaitę į judriuosius žaidimus įsitraukia 30,6 proc. tėvų. 53,2 proc. pedagogų ir 29 proc. tėvų labai dažnai kuria vaikams ugdymo(si) situacijas, kupinas žaismės, nuotykių ir atradimų. 51,6 proc. pedagogų 2 kartus per savaitę suteikia galimybę vaikams atlikti fizinius veiksmus su įvairiomis priemonėmis (inventoriumi). Fizinius pratimus su sportinių inventorių 1 kartą per mėnesį atlieka 29 proc. tėvų. 50 proc. pedagogų ir 33,9 proc. tėvų labai dažnai palaiko vaikų spontanišką inicijuojamą fiziškai aktyvią veiklą patalpoje. 51,6 proc. pedagogų dažnai ir sistemingai mokina vaikus vis sudėtingesnių fizinių judesių. 33,9 proc. tėvų 1 kartą per mėnesį prisideda prie vaikų

fizinio lavinimo grupėje. 46,8 proc. pedagogų ir 33,9 proc. tėvų retai, organizuoja šventes, iškylas, ekskursijas ir vakarones, į kurias įsitraukia. Duomenų analizė leidžia teigti, kad tik trečdalis tėvų įsitraukia į vaikų fiziškai aktyvios veiklos kūrimą ugdymo įstaigose. Atlikus empirinio tyrimo duomenų analizę, buvo nustatyta, kad tiek pedagogai (71 proc.), tiek tėvai (66,1 proc.) sutinka, kad fiziškai aktyvi veikla daro labai didelę įtaką 5-mečių vaikų raumenų ir kaulų stiprinimui taip pat stambiosios motorikos įgūdžių tobulinimui (66,1 proc. ped., 62,9 proc. tėvų).

Analizuojant 5 metų vaikų kasdienės veiklos įtaką sveikatos sritims, buvo nustatyti statistiškai labai reikšmingi, esminiai, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,462^{**}$, $r=0,437^{**}$, $r=0,495^{**}$, $p<0,01$), kad skatinant vaikus aktyviai judėti lauko aikštelėse, didinamas jų kūno lankstumas ir išsvermingumas, gerinama bendra savijauta, tobulinama laikysena. Nustatyti statistiškai labai reikšmingi, esminiai, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,443^{**}$, $r=0,408^{**}$, $r=0,415^{**}$), kad judriųjų žaidimų žaidimas gerina sąnarių lankstumą, reguliuoja svorį, didina kūno lankstumą. Nustatyti statistiškai labai reikšmingi, esminiai, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,414^{**}$, $p<0,01$), kad sistemingas vaikų mokymas vis sudėtingesnių judesių mokymas tobulina vaikų laikyseną. Nustatyti statistiškai labai reikšmingi, esminiai, teigiami koreliaciniai ryšiai ($r=0,578^{**}$, $r=0,439^{**}$, $r=0,453^{**}$, $p<0,01$), kad vaikų spontaniškai inicijuojamos veiklos patalpoje skatinimas tobulina stambiosios motorikos įgūdžius, lavina rankų-akių koordinaciją ir gerina emocinę savijautą. Tėvų nuomone, pedagogų ir tėvų dalyvavimas vaikų spontaniškai inicijuojamuoje veikloje patalpoje prisideda prie vaikų raumenų ir kaulų stiprinimo. ($r=0,280^{*}$, $p<0,05$). Koreliaciniai skaičiavimai parodė, kad pedagogai mato svarbesnį vaikų fizinio aktyvumo vaidmenį jų sveikatos sritims nei tėvai.

Analizuojant pedagogų nuomones apie grupės erdvių įtaką 5 metų vaikų sveikatos sritims buvo nustatyta, kad vaikų žaidimų erdvėje didinamas 5 metų vaikų kūno lankstumas ($r=0,258^{*}$, $p<0,05$). Įvertinus tėvų nuomones nustatyta, jog vaikų žaidimai daro įtaką išsvermingumo didinimui ($r=0,309^{*}$, $p<0,05$), gerina emocinę savijautą ($r=0,306^{*}$, $p<0,05$), lavina rankų-akių koordinaciją ($r=0,303^{*}$, $p<0,05$), gerina sąnarių lankstumą ($r=0,281^{*}$, $p<0,05$) ir tobulina stambiosios motorikos įgūdžius ($r=0,274^{*}$, $p<0,05$). Gautos pedagogų ir tėvų nuomonės leidžia daryti išvadą, kad ikimokyklinio amžiaus vaikų žaidybinės formos ugdymas tenkina tiek vaikų asmeninius polinkius žaidimui, tiek prisideda prie jų fizinio vystymosi. Pedagogų nuomone, užsiimdami menine veikla, vaikai tobulina stambiosios motorikos įgūdžius, stiprina raumenis ir kaulus, didina išsvermingumą ($r=0,294^{*}$, $r=0,262^{*}$, $r=0,255^{*}$, $p<0,05$). Tėvų nuomone, vaikų užimtumas meninėje erdvėje didina išsvermingumą ($r=0,488^{**}$, $p<0,01$), stiprina raumenis ir kaulus ($r=0,468^{**}$, $p<0,01$), tobulina laikyseną ($r=0,451^{**}$, $p<0,01$), stiprinamas

imunitetas ($r=0,396^{**}$, $p<0,01$), gerinamas sąnarių lankstumas ($r=0,360^{**}$, $p<0,01$), reguliuojamas svoris ($r=0,339^{**}$, $p<0,01$) ir didinamas kūno lankstumas ($r=0,332^{**}$, $p<0,01$), tobulinami stambiosios motorikos įgūdžiai ($r=0,312^*$, $p<0,05$). Pedagogų ir tėvų nuomone, meninė veikla daro teigiamą poveikį įvairioms vaikų sveikatos sritims, tarp jų ir vaikų fiziniam vystymuisi. Pedagogų nuomone, knygų skaitymas grupės bibliotekoje perduoda vaikams žinias apie stambiosios motorikos įgūdžių tobulinimą ($r=0,382^{**}$, $p<0,01$). Knygos, skirtos sveikatos stiprinimo tematikai, suteikia žinių apie svorio reguliavimą ($r=0,265^*$, $p<0,05$). Tėvų nuomone, vaikų bibliotekos erdvėje lavinama rankų-akių koordinacija ($r=0,428^{**}$, $p<0,01$). Knygų skaitymas grupės bibliotekoje tobulina vaikų laikyseną ($r=0,366^{**}$, $p<0,01$), verčiant knygos lapus, gerinamas sąnarių lankstumas ($r=0,355^{**}$, $p<0,01$). Sportinės literatūros skaitymas supažindina vaikus su stambiosios motorikos įgūdžių tobulinimu ($r=0,352^{**}$, $p<0,01$) ir galimybėmis didinti ištvermingumą ($r=0,349^{**}$, $p<0,01$). Darbas su knygomis stiprina raumenis ir kaulus ($r=0,320^*$, $p<0,05$), suteikia teorinių žinių, kaip stiprinti savo imunitetą ($r=0,279^*$, $p<0,05$). Grupės bibliotekoje gerinama vaikų emocinė savijauta ($r=0,278^*$, $p<0,05$), knygos lapų vertimas skatina vaikų smulkiosios motorikos įgūdžius ($r=0,265^*$, $p<0,05$), o pedagogui skaitant knygas ir vaikams veikiant pagal scenarijų, didinamas vaikų kūno lankstumas. Duomenys rodo, kad tiek pedagogai, tiek tėvai mano, kad būtina studijuoti teorinę medžiagą, supažindinančią vaikus su fizinio tobulėjimo galimybėmis.

Skatindami vaikų kasdienį fizinį aktyvumą, 43,5 proc. pedagogų ir 35,5 proc. tėvų nurodo į riboto patalpų inventoriaus ir lauko infrastruktūros įvairovės trūkumą. Po 53,2 proc. pedagogų mano, kad tiek metodinės medžiagos pedagogams stygius, tiek pedagoginių kompetencijų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo srityje trūkumas daro neigiamą įtaką rengiant fiziškai aktyvias veiklas. Daugiau nei pusė tėvų, t.y. 51,6 proc. nurodo į pedagoginių kompetencijų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo srityje trūkumą. 51,6 proc. pedagogų nuolat stokoja laiko vaikų fiziškai aktyvios veiklos planavimui. 40,3 proc. tėvų akcentuoja pedagogų bendradarbiavimo stoką.

Koreliaciniai apskaičiavimai parodė, kad kuo labiau pedagogai pritrūksta metodinės medžiagos, tuo mažiau atsiranda pedagoginių galimybių sistemingai mokyti vaikus kaskart vis sudėtingesnių judesių ($r=0,281^*$, $p<0,05$). Tėvų nuomone, ribojant lauko infrastruktūros įvairovę, mažėja vaikų ugdymo(si) situacijų kūrimo galimybės ($r=0,305^*$, $p<0,05$).

Pedagogų nuomone, kuo didesnė pedagoginio bendradarbiavimo stoka, tuo žemesnės pedagoginės galimybės kurti vaikams ugdymo(si) situacijas, kupinas žaismės ($r=-0,293^*$, $p<0,05$). Tėvų nuomone, kuo labiau pedagogai patiria pedagoginio bendradarbiavimo stoką ($r=0,339^{**}$, $p<0,01$) arba menką tėvų

dalyvavimą ugdymo(si) procese ($r=0,232^*$, $p<0,05$), tuo mažiau jie turi galimybių organizuoti šventes, iškylas, ekskursijas ir vakarones.

58,1 proc. pedagogų ir 66,1 proc. tėvų visiškai sutinka, kad kuo įvairesnės, ypač judrios, veiklos patalpose ir lauke organizavimas galėtų paskatinti vaikų fizinį aktyvumą ugdymo(si) įstaigoje.

Po 53,2 proc. pedagogų ir tėvų visiškai pritaria galimybei taikyti inovatyvius ugdymo(si) metodus, tarp jų – kasdienė netradicine rytmetinė mankšta.

27,4 proc. pedagogų visiškai sutinka, jog saugios, estetiškos ir vaikų grupės poreikius tenkinančios ugdymo(si) aplinkos kūrimas užtikrintų vaikų prigimtinių poreikį judėti. 30,6 proc. tėvų visiškai sutinka, kad skiriant daugiau dėmesio judriai veiklai, vaikų fizinio aktyvumo lygis taip pat padidėtų iki rekomenduojamo dienos fizinio aktyvumo lygio.

25,8 proc. pedagogų ir 40,3 proc. tėvų visiškai sutinka, kad vaikų kasdienį fizinį aktyvumą paskatintų kuo įvairesnės, ypač judrios, veiklos patalpose ir lauke organizavimas.

22,6 proc. pedagogų visiškai sutinka, kasdienės netradicinės rytinės mankštos prisidėtų prie 61-90 min. 5 metų vaikų fizinio aktyvumo programos kūrimo. 29 proc. tėvų visiškai sutinka, jog aerobikos užsiėmimai su „fitball“ kamuoliu ir rytmetinės mankštos populiarizavimas prisidėtų prie rekomenduojamo dienos fizinio aktyvumo lygio siekimo.

Su tėvų įtraukimu į ugdymo(si) procesą kaip faktoriumi, skatinančiu vaikų 61-90 min. fizinį aktyvumą visiškai sutinka 19,4 proc. pedagogų. 29 proc. tėvų sutinka, kad bendradarbiaujant tėvams ir pedagogams, galima planuoti ir organizuoti sportines šventes, t.y. renginius, trunkančius nuo 61 iki 90 min.

DISKUSIJA

Mokslinių šaltinių analizė ir atliktas tyrimas atskleidė, kad respondentų nuomonės labiausiai sutampa su O. Monkevičienės (2014) teigimu, jog vaikų gyvenimas ugdymo įstaigoje turi būti pritaikytas vaikui, įdomus, turiningas. Ši nuomonė pagrindžia humanistinės pedagogikos idėjos pasirinkimą darbui, kuri akcentuoja partnerystės ir demokratinio stiliaus svarbą 5 metų vaikų ugdymui. Didžiosios daugumos pedagogų ir tėvų nuomonių sutampa su autorės teze, jog fizinis aktyvumas labai svarbus vaiko fizinei sveikatai, nes stiprina raumenis ir kaulus, taip pat daro didelę įtaką stambiosios motorikos įgūdžių tobulinimui.

Daugiau nei pusė apklaustų tėvų nuomonių sutampa su R. Zumero (2018) rekomendacija apie tai, kad vaikai kasdien turėtų sukaupti ilgesnį nei 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos. Tačiau pedagogų apklausos rodikliai parodė, kad mažiau nei pusė pedagogų savo praktinėje veikloje pasiekia Pasaulio sveikatos organizacijos rekomenduojamą fizinės veiklos minimumą. Autoriaus nuomone, fizinį aktyvumą paskatintų fiziškai aktyvios laisvalaikio veiklos gamtoje organizavimas. Atlikto tyrimo duomenimis, išvykas arba kitas fiziškai aktyvaus pobūdžio laisvalaikį, kartą per mėnesį rengia mažiau nei pusė apklausoje dalyvavusių pedagogų.

Tiek pedagogų, tiek tėvų nuomonės sutampa su L. Kryževičienės (2018) teigimu, jog judrieji žaidimai geriausiai prisideda prie 5 metų vaikų fizinių ypatybių kompleksinio lavinimo. Tyrimu buvo nustatyta, kad pedagogai juos labai dažnai taiko.

Mokslininkų S. Vazou, C. Mantis, G. Luze (2015) teigimu, JAV ikimokyklinio amžiaus vaikai nepasiekia rekomenduojamo 60 min. minimumo lauko žaidimų aikštelėse. Tačiau mūsų atliktu tyrimu yra nustatyta, kad didžioji dauguma Lietuvos pedagogų labiausiai skatina būtent šią fizinės veiklos formą.

D. T. Dodge, L. J. Colker, K. Heroman (2008) nuomone, ikimokyklinio ugdymo turinys turi atitikti vaikų poreikius. Daugiau nei pusė paklaustų pedagogų vadovaujasi autorių rekomendacija ir kuria vaikų ugdymosi situacijas, kupinas žaismės, nuotykių, atradimų. Judėjimą autoriai laiko vienu iš svarbiausių prigimtiniu vaiko poreikiu. Pusė apklausoje dalyvavusių pedagogų nuomonių sutampa su šiuo autorių teiginiu ir skatina vaikų aktyvią veiklą patalpoje.

Duomenų analizė leidžia teigti, kad tik trečdalis tėvų įsitraukia į vaikų fiziškai aktyvios veiklos kūrimą ugdymo įstaigose.

Radošević, A. Gavrilović, J. Veselinović (2018) atlikę Serbijos ikimokyklinio ugdymo įstaigų analizę išsiaiškino, kad šalyje stokojama fizinio lavinimo pedagogų, o pedagogams trūksta valstybės paramos. Lietuvos pedagogai ir tėvai nurodo mažą patalpų inventorius ir skurdžią ugdymo(si) įstaigos kiemelių infrastruktūros įvairovę. Tiek Serbijos, tiek Lietuvos respondentai akcentuoja pedagoginės kompetencijos trūkumą vaikų sveikatos ugdymo srityje. Pusė apklausoje dalyvavusių pedagogų nuomonių sutapo su autorių teze ir nurodė, kad patiria metodinės medžiagos stygių.

Penktadalio pedagogų ir tėvų nuomonių sutampa su T. Šehovcovos, O. Skokovos, T. Gulak (2019) idėja, kad 5 metų vaikų fizinį aktyvumą paskatintų netradicinių rytmetinių mankštų įtraukimas į kasdienį vaikų ritualą. T. Stojakina (2019) aktyviai taiko „Fitball“ aerobiką ugdymo procese, tačiau mūsų šalies pedagogai ir tėvai mažai panaudoja „Fitball“ kamuolį aerobinėje vaikų veikloje. Mūsų atlikto tyrimo išvados panašios į G. Stonkuvienės, G. Ilginienės, V. Lukavičienės (2015), kuriose teigiama, kad tėvai retai įsitraukia į ugdymo procesą. Tačiau mūsų tyrimas atskleidė pedagogų požiūrį į tai, jog pasyvus tėvų dalyvavimas ugdymo procese nesukuria jiems reikšmingo poveikio, rengiant fiziškai aktyvias veiklas.

Atlikus koreliacijos skaičiavimus, nebuvo nustatyta ryšių tarp ekskursijų, iškylų, švenčių, vakaronių organizavimo ir jų įtakos vaiko sveikatos sritims. Gali būti, kad rezultatai nukrypo dėl klausimo formuluotės, kuriame klausiama apie organizavimą. Pats organizavimas, kaip procesas, įtakos nedaro, tačiau vaikų pramoginė veikla šių renginių metu gali skatinti įvairias vaiko sveikatos sritis. Ši hipotezė reikalautų papildomų nagrinėjimų.

Tyrimo analizė neatskleidė tiriamosios (eksperimentavimo), konstravimo, muzikavimo, stacionarios žaidimų įrangos kampelio ir kompiuterių erdvių įtakos vaiko sveikatos sritims. Norint nustatyti rezultatų priežastis, reikalingi papildomi tyrimai.

Tyrimo metu nustatyti įdomūs koreliaciniai ryšiai apie tai, kad meninė veikla tobulina vaikų stambiąją motoriką, stiprina raumenis ir kaulus, didina išvermingumą. Ši koreliacija galėtų tapti mokslinių tyrimų objektu, kuriame būtų nagrinėjamos ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybės meninėje veikloje. Ši tema yra įdomi ir praktiškai pritaikoma, nes pedagoginė patirtis rodo meninės veiklos galimybes:

- Viena vaikų grupė gali piešti stovėdama prie molberto, kol kita vaikų grupė pozuoja, prisiimdami skirtingas pozicijas ir išbūdami jose ilgą laiką;
- Vaikų grupė gali piešti skirtingomis aplinkos sąlygomis ir skirtingomis temomis: keliauti prie jūros ir piešti jūros kraštovaizdį. Jūros pakrantėje rinkti kriaukles ir akmenukus, miške – įdomesnes šakeles ir kankorėžius, o vėliau iš jų kurti meno kūrinius;

- Rinkti herbariumą botanikos sode, tyrinėjant ir pažinant augalus - komponuoti iš jų paveikslus;

- Lankytis etnokultūrinuose centruose, kur vyksta edukaciniai užsiėmimai ikimokyklinio amžiaus vaikams, pavyzdžiui: Užgavėnių kaukių dirbtuvės, šiaudinukų dirbtuvės, keramikos dirbtuvės, pynimo amatai ir kt.

Tyrimo metu taip pat išryškėjo nenagrinėti klausimai diskusijai:

- Kokią įtaką daro kultūrinė priklausomybė vaikų fiziniam aktyvumui?
- Kiek gyvenamoji vietovė (t.y. miestas, miestelis, kaimelis) skatina, arba atvirkščiai, slopina 5 metų vaikų fizinį aktyvumą?
- Kaip šeimos socialinė padėtis daro įtaką vaikų fizinio aktyvumo skatinimui ikimokyklinio ugdymo įstaigoje?

Tyrimas buvo grindžiamas humanistinės pedagogikos pagrindais, kurios viršūnėje, pagal A. Maslou, yra saviraiškos siekis. Vienas pagrindinių vaiko poreikių yra judėjimas. Tyrimu nustatyta svarbus demokratinio vadovavimo stiliaus, partnerystės ir draugiškumo veikloje vaidmuo. Teorinės žinios apie vaikų psichologinės ir fizinės raidos aspektus daro įtaką pedagogams, rengiant fiziškai aktyvias veiklas. Pagrindinių humanistinės pedagogikos idėjų taikymas skatina vaiko saviraidą ir jos vystymąsi.

Kritinės konstruktyvios judėjimo socializacijos koncepcijos idėjomis buvo remtasi rengiant tyrimo klausimyną. Fizinis aktyvumas yra faktorius, prisidedantis prie vaiko sveikatos stiprinimo. Koncepcijoje pabrėžiama realios praktikos svarba. Empirinėje darbo dalyje laikomasi šio požiūrio, todėl pagrindinis dėmesys buvo sufokusuotas dabartinei fizinio aktyvumo situacijos analizei ir galimybėms nustatyti naujas rekomendacijas fizinio aktyvumo skatinimo programai. Tiek koncepcijoje, tiek dabartinio ikimokyklinio ugdymo programoje, pabrėžiamas vaikų socialinių kompetencijų ugdymas. Vaikų socialiniai įgūdžiai reikšmingi vaikų bendram dalyvavimui fiziškai aktyviose veiklose. Ši idėja plėtojama darbe, aptariant edukacines galimybes vaikų grupėje.

REKOMENDACIJOS

Atsižvelgiant į daugumos pedagogų požiūrį, kad fizinis aktyvumas – tai turiningas vaikų gyvenimas grupėje, siūlomos rekomendacijos turėtų būti praktiškai įgyvendamos ir atitikti vietinei ikimokyklinio ugdymo švietimo sistemai.

Tyrimo rezultatų analizės metu buvo išryškintos pedagoginės galimybės vaikų fizinio aktyvumo skatinimo srityje:

3 lentelė

Praktinės rekomendacijos pedagogams 5 metų vaikų fizinio aktyvumo skatinimui ikimokyklinio ugdymo įstaigoje

TOBULINTINOS SRITYS	5 METŲ VAIKŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO GALIMYBĖS IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOJE; REMOKENDACIJOS PEDAGOGAMS
1. Pedagoginių kompetencijų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo srityje tobulinimas:	- švietimo dėmesys į pradedančiųjų mokytojų palaikymą ir jų pedagoginių kompetencijų tolimesnį ugdymą; - mokymasis inovatyvių metodų taikymo ugdomajame procese; - kūrybiškas požiūris į galimybes naudoti tradicinę sporto įrangą nestandartinėje vaikų fizinėje veikloje; - mokymasis sistemingai didinti fizinį aktyvumą pagal vaikų amžių.
2. Bendradarbiavimo su vietiniais ir užsienio partneriais skatinimas:	- sudaryti pedagoginius tinklus, dalijimuisi idėjomis ir gerąja pedagogine patirtimi vaikų fizinio aktyvumo skatinimo srityje;

	<ul style="list-style-type: none"> - į ugdymo procesą įtraukti sportininkus, vykdančius meistrškumo seminarus iš įvairių sporto šakų.
<p>3. Judrios veiklos patalpose ir lauke organizavimo galimybės:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - bendradarbiaujant su kūno lavinimo instruktoriumi, įtraukti aerobikos, ritmoplastikos ir užsiėmimus su „fitboll“ kamuoliu į fizinio aktyvumo skatinimo programą; - didinti ekskursijų ir išvykų skaičių; - tradicinės grupės šventines veiklas paversti aktyvios veiklos formomis; - tiriamąją vaikų veiklą, eksperimentavimus ir maisto gaminimą, atlikinėti vaikams nestandartinėje aplinkoje arba gamtoje; - olimpiadų organizavimas iš įvairių sporto šakų; - organizuoti vaikų vaidybinę veiklą taisyklingos laikysenos formavimuisi; - atlikinėti netradicines rytmetines mankštas vaikų imuniteto stiprinimui.
<p>4. Ugdymo įstaigos aplinkos, skatinančios vaikų fizinio aktyvumo pasireiškimą, kūrimas:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ribotas ikimokyklinio ugdymo įstaigos finansines galimybes ar nepakankamai išvystytą infrastruktūrą kompensuoti metodinių priemonių kūrimu; - vaikų stambiosios motorikos įgūdžių lavinimas, raumenų ir kaulų stiprinimas, naudojant šiuolaikišką sporto įrangą ir laipiojimo konstrukcijas, vaikų žaidybinėse ugdomosiose veiklose.
<p>5. Ugdymo įstaigos bendruomenės stiprinimo galimybės:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - metodinės grupės veikla. Vaidmenų pasiskirstymas komandoje prisidėtų prie

	racionalaus laiko naudojimo, o mokytojų žinios taptų tikslesnės ir kokybiškesnės, kuriomis metodinė grupė keistųsi tarpusavyje.
--	---

4 lentelė

Praktinės rekomendacijos tėvams, auginantiems 5 metų amžiaus vaikus ir lankančius ikimokyklinio ugdymo įstaigą

TOBULINTINOS SRITYS	5 METŲ VAIKŲ FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO GALIMYBĖS IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOJE; REKOMENDACIJOS TĖVAMS
Bendradarbiavimo su vietiniais ir užsienio partneriais skatinimas:	Organizuoti susitikimus su kultūros veikėjais (menininkai, vaidmenų aktoriai, muzikantai ir kt.), sportininkais, kitų sričių atstovais (virėjas, stalius, žaislų-robotų programuotojas ir kt.), kurie galėtų vykdyti praktinę veiklą vaikų grupei įvairiose ikimokyklinio ugdymo įstaigos erdvėse.
Judrios veiklos patalpose ir lauke organizavimo galimybės:	<ul style="list-style-type: none"> - įsitraukimas į vaikų inicijuojamas fiziškai aktyvias veiklas grupėje; - bendras judriųjų žaidimų žaidimas; - bendra veikla vaikų žaidimo aikštelėje; - asmeninių pavyzdžių mokyti vaikus fizinių veiksmų su inventoriumi grupėje; - įsitraukti į vaikų progines veiklas, kartu švęsti šventes, dalyvauti iškylose ir ekskursijose, sudarant vaikams nuotykių ir situacijų, kupinų žaismės ir atradimų; - kartu tyrinėti, siūlyti ir kartu atlikinėti eksperimentus;

	<p>- kartu su pedagogais skatinti vaikų vaidmenų ir meninę veiklą. Kartu kurti šokius, organizuoti muzikinį pasirodymą, grojant muzikiniais instrumentais arba panaudojant buitines priemones.</p>
<p>Ugdymo įstaigos bendruomenės stiprinimo galimybės:</p>	<p>Metodinės grupės veikla. Tėvų komiteto atstovų dalyvavimas pedagoginės metodinės grupės veikloje: 60-90 min. trunkančių fiziškai aktyvių veiklų planavimas, rengimas, įgyvendinimas. kartu su vaikų grupe atlikti rytmetinę mankštą, sportinius pratimus, kartu su ikimokyklinio ugdymo įstaigos bendruomene kurti naujas tradicijas (olimpiados, lauko sportinės šventės, viktorinos, pramogos).</p>

IŠVADOS

1. Ištyrus mokslinę literatūrą ir dokumentus, reglamentuojančius sveikatos apsaugą ir apibūdinančius fizinį aktyvumą, galima daryti išvadas, kad fizinis aktyvumas ikimokykliniame ugdyme yra aktualus diskusijų objektas. Medicina, ikimokyklinės pedagogikos ir psichologijos mokslai aktyviai domisi vaikų fiziologinio vystymosi aspektais ir jų lavinimu. Šios žinios padeda kurti programas, kurios daro teigiamą poveikį įvairioms vaikų sveikatos sritims. Šiandien visuotinai pripažįstama, kad vaikų sveikam vystymuisi reikia 60–90 minučių dienos fizinio aktyvumo normos. Ši norma, mokslo bendruomenės nuomone, gali būti skatinama ikimokyklinio ugdymo įstaigoje. Užsienio šalių praktika rodo, kad kūrybingas pedagoginis požiūris ir pasirengimas įgyvendinti naujas idėjas, skatina vaikų susidomėjimą ir norą dalyvauti ugdymo procese.

2. Tyrimo rezultatai parodė, kad mažiau nei pusė apklaustų ikimokyklinio ugdymo pedagogų pasiekia rekomenduojamą fizinio aktyvumo dienos lygį, t.y. mažiausiai 60 min. aktyvios veiklos per dieną. Atskleistas pedagoginis požiūris į fizinį aktyvumą kaip į vaikų įdomų ir turiningą gyvenimą grupėje. Nustatyta, kad labai dažnai pedagogai skatina vaikus aktyviai judėti lauko aikštelėje, žaisti judriuosius žaidimus. Kuria vaikams ugdymo(si) situacijas, kupinas žaismės ir nuotykių, skiria dėmesį vaikų mokymui veikti su sportiniu inventoriumi. Dažnai pedagogai skatina vaikus spontaniškai inicijuojamai veiklai patalpoje, moko sudėtingesnių fizinių judesių. Retai pedagogai rengia iškylas, ekskursijas, šventes ir vakarones. Pedagogų nuomonės dėl fizinio aktyvumo vaidmens vaiko sveikatos sritims skiriasi, tačiau visi pedagogai sutinka, kad reguliarus fizinis aktyvumas prisideda prie stambiosios motorikos vystymosi, stiprina kaulus ir raumenis, išvermingumo didinimui, laikysenos tobulinimui ir emocinės savijautos gerinimui. Nustatyta, kad grupės erdvių poveikį vaikų sveikatos sritims numato vos pusė apklaustų pedagogų. Priežastis tam ir stiprią neigiamą įtaką nuomonėms daro ribota patalpų inventoriaus įvairovė ir infrastruktūros trūkumas. Tačiau pedagogai supranta svarbą kurti saugią, vaikų grupės poreikius atitinkančią ir aktyvumą skatinančią, ugdymo(si) aplinką. Atsižvelgiant į šiuos veiksnius, pedagogai numato galimybes taikyti pažangius ugdymo metodus, organizuoti netradicines rytmetines mankštas, kurti aplinką, tenkinančią vaikų judėjimo poreikius. Taip pat pedagogai pritaria galimybėms rengti olimpiadas iš įvairių sporto šakų, organizuoti ritmoplastikos, aerobikos su „fitball“ kamuoliu užsiėmimus su kūno lavinimo instruktoriumi. Į ugdymo procesą įtraukti sporto meistrus, kurie praktiškai pamokytų vaikus sporto šakai. Menininkų siūloma veikla taip pat patobulintų vaikų smulkiosios motorikos įgūdžius, akių-rankų koordinaciją ir laikyseną, atliekant meno kūrinius.

3. Daugiau nei pusė apklaustų tėvų mano, kad jų vaikai pakankamai aktyvūs ikimokyklinio ugdymo įstaigoje. Tačiau siekiama didinti tėvų, dalyvaujančių vaikų fiziniu aktyvumo skatinimo ikimokyklinio ugdymo įstaigoje, skaičių. Amžiaus skirtumas neturėjo įtakos stipriam tėvų nuomonių skirtumui. Bet tyrimas parodė, kad jaunesnio amžiaus tėvai aktyviau įsitraukia į ikimokyklinio ugdymo įstaigos gyvenimą. Bet ši veikla nėra labai dažna. Atsižvelgiant į tėvų amžiaus kategoriją, turėtų būti padidintas jų dalyvavimas ikimokyklinio ugdymo įstaigos ir vaikų gyvenime. Tėvų nuomonė apie vaikų skatinimo galimybes ikimokyklinio ugdymo įstaigoje yra panaši į pedagogų. Bet jei pedagogai nemato didelio poreikio įtraukti tėvus į ugdymo procesą, tėvai, priešingai, mano, kad pedagogai turėtų skatinti tėvų dalyvavimą vaikų grupės gyvenime, ypač tėvai atskleidė galimybę dalyvauti lauko sporto žaidimuose, viktorinose ir kitose aktyviose pramoginėse veiklose.

LITERATŪRA

1. Aleksejevaitė D., Namajūnaitė G., Paulauskienė N. ir kt. 2012. Sveikatos priežiūros įgyvendinimas ikimokyklinio ugdymo įstaigose [žiūrėta 2019 liepos 1 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/sveikatos_prieziura_ikimokyklinese_ist.pdf>.
2. Armstrong G.P, Maitland C., Lester L. et al. 2019. Associations between the home yard and preschoolers' outdoor play and physical activity. Public health research & practice, 29(1) p.
3. Ašmegienė J., Izokaitis J., Juzonienė J. ir kt. 2019. Valstybinio audito ataskaita: ar užtikrinamas vaikų sveikatos stiprinimas [žiūrėta 2019 liepos 3 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.vkontrole.lt/failas.aspx?id=4039>>.
4. Bernotienė R., Jankauskienė L., Jonynienė V. ir kt. (sud.). 2015. Jūsų vaikas – ikimokyklinukas.
5. Bitinas B. 2000. Ugdymo filosofija. Vilnius: Enciklopedija.
6. Butkevičienė E. 2011. Apklausų duomenų analizė [žiūrėta 2019 liepos 3 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.lidata.eu/files/mokymai/seminaras_20110129/Apklausu_duomenu_analize_20111111.pdf>.
7. Česnaitienė V.J., Emeljanovas A., Miežienė B. 2016. Ikimokyklinio ir pradinio mokyklinio amžiaus vaikų fizinio pajėgumo vertinimo metodika [žiūrėta 2019 liepos 3 d.]. Prieiga per internetą: <<https://vb.lsu.lt/object/elaba:18319324/18319324.pdf>>.
8. Dodge D.T., Colker L. J., Heroman K. 2008. Ikimokyklinio amžiaus vaikų kūrybiškumo ugdymas. Vilnius: „Presvika“.
9. Erdem D. 2018. Kindergarten Teachers' Views About Outdoor Activities. Journal of Education and Learning, Nr. 7(3), 203-218 p.
10. Europos Bendrijų Komisija. 2007. Baltoji knyga - Baltoji knyga dėl sporto [žiūrėta 2019 liepos 7 d.]. Prieiga per internetą: <<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=celex:52007DC0391>>.
11. Europos socialinė chartija. 2001.
12. Fyfe-Johnson, A. L., Saelens, B. E., Christakis, D. A. et al. 2019. Physical Activity and Parental Attitudes and Beliefs of Children Attending a Nature Preschool. International Journal of Early Childhood Environmental Education, 6(3), 3-17p.
13. Gudžinskienė V., Česnavičienė J. 2013. Mokytojų žinios apie sveikatą ir sveiką gyvenimą kaip mokinių sveikos gyvensenos ugdymo prielaida. Socialinis darbas, Nr. 12(1), 121-136 p.

14. Hakkarainen P., Brėdikytė M., Brandišauskienė A. ir kt. 2015. Ikimokyklinio amžiaus vaiko raida: žaidimas ir savireguliacija [žiūrėta 2019 liepos 11 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.vdu.lt/cris/handle/20.500.12259/62210>>.
15. Howells K., Sääkslahti A. 2019. Physical Activity Recommendations for Early Childhood: An International Analysis of Ten Different Countries' Current National Physical Activity Policies and Practices for those under the Age of 5: Physical Education in Early Childhood Education and Care Researches – Best Practices – Situation. Bratislava: Slovak Scientific Society for Physical Education and Sport and FIEP.
16. Ikimokyklinio ugdymo mokyklos vidaus audito metodika. 2005.
17. Jankauskienė L., Monkevičienė O. 2006. Metodinės rekomendacijos ikimokyklinio ugdymo programai rengti. Vilnius.
18. Javtokas Z., Karlienė V., Kriauciūnaitė A. 2014. Visuomenės sveikatos stiprinimo vadovas savivaldybėms. Vilnius.
19. Jociutė A., Petronytė G. 2015. Veiksmingos vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimo politikos priemonės fizinio aktyvumo bei sveikos mitybos srityje vietos bendruomenių suinteresuotų grupių požiūriu. Sveikatos politika ir valdymas, Nr. 1(8) 120–135 p.
20. Jungtinių tautų vaiko teisių konvencija. 1989.
21. Kryževičienė L. 2018. Judrieji žaidimai vaikų lopšelyje-darželyje: realijos ir Perspektyvos. Taikomieji tyrimai studijose ir praktikoje. Panevėžio kolegija.
22. Lietuvos higienos norma HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, 2016.
23. Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030“. 2012.
24. Lietuvos Respublikos civilinis kodeksas. Trečioji knyga. Šeimos teisė (Žin., 2000, Nr. 74-2262).
25. Lietuvos Respublikos seimas. 2003. Vaiko gerovės valstybės politikos koncepcija.
26. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. 2019. Fizinio aktyvumo situacija [žiūrėta 2019 liepos 15 d.]. Prieiga per internetą: <<https://sam.lrv.lt/fizinio-aktyvumo-situacija>>.
27. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija. 2011. Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo pakeitimo įstatymas.
28. Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatymo Nr. I-1234 pakeitimo įstatymas. 2017.
29. Lietuvos Respublikos visuomenės sveikatos priežiūros įstatymas. 2003.

30. Miklánková L. 2018. Education of Children in the Area of Physical Activities as a Foundation for Lifelong Sports. *Journal of Education and Training Studies*, Nr. 6, 21-28p.
31. Monkevičienė O., Banevičiūtė B., Bujanauskienė V. ir kt. (sud.). 2014. Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų aprašas.
32. Monkevičienė O., Banevičiūtė B., Bujanauskienė V. ir kt. (sud.). 2015. Ikimokyklinio ugdymo metodinės rekomendacijos.
33. Nilsen A.K.O., Anderssen Z.A., Resaland G.K. 2019. Boys, older children, and highly active children benefit most from the preschool arena regarding moderate-to-vigorous physical activity: A cross-sectional study of Norwegian preschoolers. *Preventive medicine reports*, Nr. 14, 100837.
34. Oddbjørg K., Kippe, K. O., & Lagestad, P. A. 2018. Kindergarten: Producer or Reducer of Inequality Regarding Physical Activity Levels of Preschool Children. *Frontiers in public health*, Nr. 6, 361p.
35. Radošević I., Gavrilović A., Veselinović J. 2018. Preschool sport management: the role of basic sports in preschools. *Facta Universitatis: Physical Education and Sport*, 487-492p.
36. Rupšienė L. 2007. Kokybinių tyrimų duomenų rinkimo metodologija. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
37. Septynioliktosios Lietuvos Respublikos vyriausybės programa. 2016.
38. Stonkuvienė G., Ilginienė G., Lukavičienė V. 2015. Tėvų, kaip socialinių partnerių ir bendruomenės narių, vaidmenys ir jų raiška ikimokyklinėje įstaigoje. *Mokytojų ugdymas*, Nr. 25, 82-96 p.
39. Strazdienė N., Adaškevičienė E. 2011. Mokytojų pilietinė pozicija ir dalykinė kompetencija ugdant vaikų sveikatą. *Tiltai*, Nr. 3(56), 169- 180p.
40. Strukčinskienė B., Griškoniš S., Raistenskis J. ir kt. 2012. Ikimokyklinio amžiaus Lietuvos vaikų fizinio aktyvumo ypatumai. *Sveikatos mokslai*, Nr. 22, 10-14p.
41. Vazou S., Mantis C., Luze G. et al. 2015. Self-perceptions and social-emotional classroom engagement following structured physical activity among preschoolers. *Journal of sport and health science*, Nr. 6(2), 241-247 p.
42. Visagurskienė K., Grigonienė J. 2016. Ikimokyklinio ir pradinio mokyklinio amžiaus vaikų fizinių ypatybių testavimas ir ugdymas. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas.
43. Zumeras R. 2018. Fizinio aktyvumo rekomendacijos 3 amžiaus grupėms. Vilnius.
44. Zumeras R., Gurskas V., 2012. Mokinių fizinis aktyvumas ir sveikata. Vilnius.
45. Žydžiūnaitė V. 2011. Baigiamojo darbo rengimo metodologija. Klaipėda: Klaipėdos valstybinė kolegija.

46. Бураев В. 2018. Скандинавская ходьба как средство повышения уровня физических качеств детей младшего школьного возраста. Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования. Иркутск, 36-37 с.
47. Галайда О. 2019. Игры разных народов в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Актуальные проблемы и инновационные подходы в образовании: Материалы научно-практической конференции. Томск, 161-166 с.
48. Иванова, Л. А., Казакова, О. А., Иерусалимова, М. В. 2014. Формирование двигательной активности у детей дошкольного возраста через новые здоровьесформирующие технологии. Концепт, Нр. 12, 151-155 с.
49. Кочиева Э.Р. 2018. Организация физкультурно – оздоровительной деятельности в условиях дошкольного образовательного учреждения. Балтийский гуманитарный журнал, Нр. 7 (3 (24)), 239-241 с.
50. Кравченко В. М. 2015. Технология игрового тренинга формирования мотивации детей старшего дошкольного возраста на занятия спортом (докторская диссертация). Красноярск: Сибирский государственный технологический университет.
51. Максименко Л. М. 2018. Педагогические аспекты повышения двигательной активности детей 5-6 лет средствами флорбола. Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: Материалы III Международной научно-практической конференции. Минск: 176-178 с.
52. Ньматов Б. И. 2019. Характеристика нетрадиционных методов физического воспитания старших дошкольников. Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації: V Міжнародна науково-практична інтернет-конференція. Харків: 76-82 с.
53. Стоякина Т. 2019. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста средствами фитбол-аэробики: Международная научно-практическая конференция «современные ценности дошкольного детства, мировой и отечественный опыт». Краснодар: 141 с.
54. Часчина А., Макарова О. 2019. Ритмопластика как средство физического развития детей дошкольного возраста [žiūrēta 2019 liepos 15 d.]. Prieiga per internetą: <https://articulus-info.ru/wp-content/uploads/2019/05/2_2019_TiN_Chaschina-Makarova.pdf>.
55. Шеховцова Т.С., Скокова О.В., Гулак Т.Н. и др. 2019. Экологическое воспитание дошкольников. Тенденции, перспективы и приоритеты развития социально-гуманитарного знания: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. Белгород: 128-130 с.

56. Шуваева Ю.О. 2019. Использование нетрадиционного оборудования «игровой парашют» на физкультурных занятиях в детском саду: Перспективные научно-практические исследования материалы всероссийской научно – практической конференции. Новосибирск: 98-104 с.

PRIEDAI

Correlations			
			Pedagoginė kvalifikacija
Spearman's rho	Pedagoginė patirtis (metais):	Correlation Coefficient	,808**
		Sig. (2-tailed)	,000
		N	62

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Ryšys tarp pedagoginės patirties ir kvalifikacijos naudojant Spearman'o skalę

		Stambiosios motorikos igudziu tobulinimas	Ranku-akiu koordinacijos lavinimas	Raumenų ir kaulų stiprinimas	Sanariu lankstumo gerinimas	Svorio reguliavimas	Imuniteto stiprinimas	Kuno lankstumo didinimas	Istvermingumo didinimas	Emocines savijautos gerinimas	Laikysenos tobulinimas	
Spearman's rho	Skatinate vaikus aktyviai judėti lauko aikštelėje□	Correlation Coefficient	,355**	,235	,345**	,313*	,254*	,281*	,343**	,462**	,437**	,495**
	Žaidžiate judriuosius žaidimus	Correlation Coefficient	,296	,204	,260*	,443**	,408**	,309*	,415**	,390**	,346**	,325**
	Sistemiškai mokote vaikus kaskart vis sudėtingesnių judesių□	Correlation Coefficient	,259*	,245	,229	,279*	,366**	,208	,324*	,273*	,214	,414**
	Skatinate vaikus spontaniškai inicijuojamai veiklai patalpoje	Correlation Coefficient	,578**	,439**	,281*	,175	,120	,239	,234	,334**	,453**	,377**
	Fizinius veiksmus atliekate su įvairiomis priemonėmis	Correlation Coefficient	,384**	,215	,322*	,203	,150	,122	,333**	,353**	,314*	,346**
	Kuriate vaikų ugdymosi situacijas, kupinas žaislės, nuotykių, atradimų□	Correlation Coefficient	,212	,083	,348**	,217	,191	,251*	,325**	,279*	,089	,131
	Organizuojate šventes, iškytas, ekskursijas, vakarones	Correlation Coefficient	,011	-,042	,103	,112	,152	,146	,219	,186	,145	,147
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).												
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).												

			Konstravimo (medžio darbams) darbai	Vaidmenų žaidimai	Žaislai ir žaidimai	Menas	Grupės biblioteka	Tyrinėjimai (eksperimentavimai)	Smėlis ir vanduo	Muzika ir judesys	Maisto gaminimas	Kompiuteriai	Stacionarios žaidimų įrangos kampelis
Spearman's rho	Smulkiosios motorikos įgūdžių skatinimas	Correlation Coefficient	,022	-,130	,178	,201	-,009	,154	,032	,098	-,145	-,205	-,167
	Stambiosios motorikos įgūdžių tobulinimas	Correlation Coefficient	,102	,191	,076	,294*	,382**	,048	-,102	,078	-,331**	-,347**	-,231
	Rankų-akių koordinacijos lavinimas	Correlation Coefficient	-,082	,047	,173	,040	,138	,090	-,037	,025	-,234	-,273*	-,233
	Raumenų ir kaulų stiprinimas	Correlation Coefficient	,133	-,109	,101	,262*	,152	,155	,307*	,151	-,012	-,078	-,007
	Sąnarių lankstumo gerinimas	Correlation Coefficient	-,047	-,056	,029	,241	,169	-,026	-,005	,168	-,161	-,172	,049
	Svorio reguliavimas	Correlation Coefficient	-,135	-,058	,211	,230	,265*	,057	,085	,123	,000	,017	,131
	Imuniteto stiprinimas	Correlation Coefficient	-,040	-,144	,167	,181	,001	,071	-,093	,093	-,118	-,157	-,160
	Kūno lankstumo didinimas	Correlation Coefficient	,029	-,068	,258*	,216	,154	,176	,207	,168	-,010	,134	,030
	Išvermingumo didinimas	Correlation Coefficient	-,046	,004	,194	,255*	,218	,092	,153	,040	,124	,074	,151
	Emocinės savijautos	Correlation Coefficient	,027	,066	,120	,171	,107	,035	-,076	,148	-,171	-,280*	-,066
	Laikysenos tobulinimas	Correlation Coefficient	-,014	,091	,134	,185	,198	-,184	,022	,157	-,002	-,024	,222

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

			Pedagogų bendradarbiavimo stoka	Metodinės medžiagos pedagogams stygius	Menkas tėvų dalyvavimas ugdymo(si) procese	Pedagoginių kompetencijų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo srityje trūkumas	Laiko ugdymo(si) proceso planavimui stoka	Riboti materialiniai ištekliai	Ribota patalpų inventoriaus įvairovė	Ribota lauko infrastruktūros įvairovė
Spearman's rho	Skatinate vaikus aktyviai judėti lauko aikštelėje	Correlation Coefficient	-,067	-,044	,114	,133	-,183	-,061	-,099	-,125
	Žaidžiate judriuosius žaidimus	Correlation Coefficient	,002	-,122	,109	,076	,064	,186	,093	,067
	Sistemiškai mokote vaikus kaskart vis sudėtingesnių judesių	Correlation Coefficient	-,190	-,281*	-,048	-,082	-,029	-,033	-,054	-,126
	Skatinate vaikus spontaniškai inicijuojamai veiklai patalpoje	Correlation Coefficient	-,191	-,077	,107	-,028	,029	,154	,084	,023
	Fizinius veiksmus atliekate su įvairiomis priemonėmis (inventoriumi)	Correlation Coefficient	-,145	,052	,092	,059	,013	,122	,074	-,068
	Kuriate vaikų ugdymosi situacijas, kupinas žaismės, nuotykių, atradimų	Correlation Coefficient	-,293*	-,179	-,157	-,178	-,102	-,075	-,244	-,305*
	Organizuojate šventes, iškylas, ekskursijas, vakarones	Correlation Coefficient	,030	-,081	,106	,054	-,007	-,013	-,134	-,057
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).										
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).										

			Konstravimo (medžio darbams) darbai	Vaidmenų žaidimai	Žaislai ir žaidimai	Menas	Grupės biblioteka	Tyrinėjimai (eksperimentavimai)	Smėlis ir vanduo	Muzika ir judesys	Maisto gaminimas	Kompiuteriai	Stacionarios žaidimų irangos kampelis
Spearman's rho	Stambiosios motorikos įgūdžių tobulinimas	Correlation Coefficient	,057	,359**	,274	,312	,352**	,180	,017	,242	,016	-,049	,014
	Smulkiosios motorikos įgūdžių skatinimas	Correlation Coefficient	-,006	,280	,209	,230	,265	,173	,100	,258	,259	,101	,034
	Rankų-akių koordinacijos lavinimas	Correlation Coefficient	,026	,162	,303	,160	,428**	,221	-,040	,198	,262	,163	-,048
	Raumenų ir kaulų stiprinimas	Correlation Coefficient	-,045	,273	,183	,468**	,320	,165	,118	,239	-,139	-,054	-,041
	Sąnarių lankstumo gerinimas	Correlation Coefficient	,025	,274	,281	,360**	,355*	,120	,000	,197	-,094	-,026	-,144
	Svorio reguliavimas	Correlation Coefficient	,009	,184	,236	,339**	,209	,095	,087	,233	-,174	-,170	-,098
	Imuniteto stiprinimas	Correlation Coefficient	-,052	,305	,234	,396**	,279	,202	,169	,148	,016	-,036	-,168
	Kūno lankstumo didinimas	Correlation Coefficient	,131	,156	,239	,332**	,251	,040	-,166	,083	,073	-,003	-,157
	Išvermingumo didinimas	Correlation Coefficient	-,055	,178	,309	,488**	,349**	,029	-,038	,289	-,110	-,094	-,087
	Emocinės savijautos	Correlation Coefficient	-,084	,159	,306	,208	,278	,167	-,050	,119	-,004	-,027	-,151
	Laikysenos tobulinimas	Correlation Coefficient	,163	,414**	,224	,451**	,366**	,164	,026	,019	-,082	-,142	-,093
	**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).												
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).													

Gerb. Mokytojai,

Klaipėdos universiteto 2 kurso magistrantė atlieka tyrimą ir nori atsakyti į klausimą, kokias fizinio aktyvumo skatinimo galimybes vaikų kasdieninėje veikloje darželyje įžvelgia pedagogai.

Analizuojami bus tik apibendrinti duomenys, todėl tiriamųjų anonimiškumas garantuojamas. Asmeninių duomenų ar darbo įstaigos pavadinimo nurodyti nereikia. Prašome atsakyti į visus klausimus ir pažymėti ženklų Jums tinkantį atsakymo variantą. Tyrimo rezultatai bus panaudoti, rašant magistro darbą šeimos edukologijos ir vaikų teisių apsaugos studijose.

Iš anksto dėkoju už nuoširdžius atsakymus!

1. Jūsų lytis:

- Moteris
- Vyras

2. Jūsų amžius:

- <25m.
- 26-30
- 31-35
- 36-40
- 41-45
- 46-50
- 51-55
- 56-60
- 61-65
- >66 m.

3. Jūsų pedagoginė patirtis (metais):

- iki 1m.
- 1-5
- 6-10
- 11-15
- 16-20
- 21-25
- 26-30
- >31

4. Jūsų pedagoginė kvalifikacija:

- Mokytojas(a)
 Vyr. mokytojas(a)
 Metodininkas(ė)
 Ekspertas(ė)

5. Kiek žemiau pateiktos apibrėžtys atspindi Jūsų „fizinio aktyvumo“ sampratos supratimą? (pažymėkite kiekvienos srities tinkamą variantą X ženklu arba įrašykite savo variantą):

	Visiškai atspindi	Atspindi iš dalies	Neatspindi
Bet kokie skeleto raumenų sukelti judesiai, kuriuos darant eikvojama energija			
Bet kokia fizinės veiklos forma, kuri naudinga sveikatai ir lavina funkcinius gebėjimus be žalos ar pavojaus sveikatai			
Įdomus, turiningas kasdienis vaiko gyvenimas grupėje (t.y. fiziniai pratimai, judrieji žaidimai, mankšta, sporto pramogos, vaikų žaidimai kieme, gamtoje ir t.t.)			
Bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukianti didesnę medžiagų apykaitą, kuriai reikia fizinių pastangų			
Vaiko nesąmoninga veikla			
Veikla, kurios metu vaikai aktyviai veikia, sportuoja			
Judėjimas, veikla, teikianti vaikui malonumą			
Paprasciausias fizinis veiksmas			
<i>Kita (įrašykite)</i>			

6. Nurodykite laiko intervalą (X ženklu), kuomet vaikai aktyviai juda kasdieninėje veikloje darželyje (galima pasirinkti vieną ar kelis atsakymų variantus arba įrašyti savo atsakymą):

- iki 30 min.
 31min. – 60 min.
 61 min. – 90 min.
 91min. – 120 min.
 Daugiau nei 121 min.

7. Kaip dažnai savo pedagoginėje praktikoje įgyvendinate žemiau įvardintas kasdieninės fiziškai aktyvios veiklos formas? (geriausiai Jūsų nuomonę atitinkantį kiekvienos srities vertinimą pažymėkite X arba įrašykite savo variantą):

Teiginys	Labai dažnai (2 kartus per savaitę)	Dažnai (1 kartą per savaitę)	Retai (1 kartą per mėnesį)	Labai retai (1 kartą per pusmetį)	Niekada
Skatinate vaikus aktyviai judėti lauko aikštelėje					
Žaidžiate judriuosius žaidimus					

Sistemiškai mokote vaikus kaskart vis sudėtingesnių judesių					
Skatinate vaikus spontaniškai inicijuojamai veiklai patalpoje					
Fizinius veiksmus atliekate su įvairiomis priemonėmis (<i>inventoriumi</i>)					
Kuriate vaikų ugdymosi situacijas, kupinas žaislų, nuotykių, atradimų					
Organizujete šventes, iškylas, ekskursijas, vakarones					
<i>Kita (įrašykite)</i>					

8. Kokią įtaką, Jūsų nuomone, fiziškai aktyvi kasdieninė veikla daro vaiko sveikatai? (pažymėkite kiekvienos srities tinkamą variantą X ženklu arba įrašykite savo variantą):

	Daro labai didelę įtaką	Daro įtaką	Daro vidutinę įtaką	Daro mažą įtaką	Visai nedaro įtakos
Smulkiosios motorikos įgūdžių skatinimas					
Stambiosios motorikos įgūdžių tobulinimas					
Rankų-akių koordinacijos lavinimas					
Raumenų ir kaulų stiprinimas					
Šąnarių lankstumo gerinimas					
Svorio reguliavimas					
Imuniteto stiprinimas					
Kūno lankstumo didinimas					
Ištvermingumo didinimas					
Emocinės savijautos gerinimas					
Laikysenos tobulinimas					
<i>Kita (įrašykite)</i>					

9. Kaip dažnai Jūsų auklėtiniai veikia žemiau nurodytuose grupės erdvėse? (pažymėkite kiekvienos srities tinkamą variantą X ženklu arba įrašykite savo variantą):

	2 kartus per dieną ir dažniau	Kartą per dieną	Kartą per savaitę ir dažniau	2-3 kartus per mėnesį	2 kartus per pusmetį arba rečiau
Konstravimo darbai (<i>medžio darbams</i>)					
Vaidmenų žaidimai					
Žaislai ir žaidimai					
Menas					
Grupės biblioteka					
Tyrinėjimai (eksperimentavimai)					
Smėlis ir vanduo					

Muzika ir judesys					
Maisto gaminimas					
Kompiuteriai					
Stacionarios žaidimų įrangos kampelis (pvz., laipiojimo konstrukcijų, kūbinių namų, batutų)					
Kita (įrašykite)					
.....					
.....					
.....					

10. Kokie veiksniai, Jūsų nuomone, daro neigiamą įtaką pedagogams, rengiant vaikų fiziškai aktyvias kasdienes veiklas? (geriausiai Jūsų nuomonę atitinkantį kiekvienos srities vertinimą pažymėkite X arba įrašykite savo variantą):

Teiginiai	Daro stiprią neigiamą įtaką	Daro neigiamą įtaką	Nei daro, nei nedaro įtakos	Nedaro įtakos	Visiškai nedaro įtakos
Pedagogų bendradarbiavimo stoka					
Metodinės medžiagos pedagogams stygius					
Menkas tėvų dalyvavimas ugdymo(si) procese					
Pedagoginių kompetencijų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo srityje trūkumas					
Laiko ugdymo(si) proceso planavimui (konkrečiai grupės veiklai pasiruošimui) stoka					
Riboti materialiniai ištekliai					
Ribota patalpų inventoriaus įvairovė					
Ribota lauko infrastruktūros įvairovė					
Kita (įrašykite)					
.....					
.....					

11. Ar sutinkate, kad žemiau pateiktos pedagoginės priemonės galėtų paskatinti vaikų fizinį aktyvumą kasdieninėje veikloje Jūsų darželyje? (geriausiai Jūsų nuomonę atitinkantį kiekvienos srities vertinimą pažymėkite X arba įrašykite savo variantą)

Teiginys	Visiškai sutinku	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
Ilgalaikių fizinio aktyvumo skatinimo projektų rengimas ir vykdymas					
Trumpalaikių renginių organizavimas					
Tėvų įtraukimas į ugdymo(si) procesą (šeimos sporto diena ir kt.)					
Saugios, estetiškos ir vaikų grupės poreikius atitinkančios ugdymo įstaigos aplinkos kūrimas					

Tikslus laiko, skirto vaikų fizinei veiklai, planavimas ir panaudojimas					
Pedagoginės kvalifikacijos kėlimas					
Ugdymo(si) įstaigos bendruomenės aktyvus dalyvavimas projektinėje veikloje					
Inovatyvių ugdymo(si) metodų taikymas vaikų fiziškai aktyvioje veikloje					
Galimybė naudotis šiuolaikiniais techniniais žaislais ir technika					
Kuo įvairesnės, ypač judrios, veiklos patalpose ir lauke organizavimas					
Rengti ir skleisti informaciją apie teigiamą fizinio aktyvumo poveikį vaiko sveikatai					
Pedagogų dalyvavimas konferencijose, seminaruose fizinio aktyvumo skatinimo klausimais					
Ritmoplastikos užsiėmimų organizavimas su kūno kultūros instruktoriumi					
Aerobikos užsiėmimai su „fitball“ kamuoliu					
Į meninę veiklą įtraukti kūrybinius darbus sveikatos skatinimo tema					
Meistriškumo seminarai vaikams iš įvairių sporto šakų					
Įvairių sporto šakų ir olimpiadų organizavimas (<i>lengvoji atletika ir pan.</i>)					
Darželio „Palaikymo“ (<i>Cheerleading</i>) komandos kūrimas					
Lauko (sporto) žaidimai, viktorinos, pramogos, skatinančios tėvų įsitraukimą į vaikų kasdieninę veiklą darželyje					
Netradicinės rytinės mankštos					
Turiningas pramoginio laisvalaikio planavimas ir įgyvendinimas (<i>t.y. fiziniai pratimai, estafetės, dainos, eilėraščiai, galvosūkių, teatro pasirodymai ir t.t.</i>)					
Liaudies žaidimų įtraukimas į fizinio lavinimo programą					
Šiaurietiškas ėjimas					
<i>Kita (įrašykite)</i>					
.....					
.....					

Gerb. Tėveliai,

Klaipėdos universiteto 2 kurso magistrantė atlieka tyrimą ir nori atsakyti į klausimą, kokias fizinio aktyvumo skatinimo galimybes vaikų kasdieninėje veikloje darželyje išvelgia pedagogai.

Analizuojami bus tik apibendrinti duomenys, todėl tiriamųjų anonimiškumas garantuojamas. Asmeninių duomenų ar darbo įstaigos pavadinimo nurodyti nereikia. Prašome atsakyti į visus klausimus ir pažymėti ženklu Jums tinkantį atsakymo variantą. Tyrimo rezultatai bus panaudoti rašant šeimos edukologijos ir vaikų teisių apsaugos studijų magistro darbą.

Iš anksto dėkoju už nuoširdžius atsakymus!

1. Jūsų lytis:

- Moteris
 Vyras

2. Jūsų amžius:

- <25m.
 26-30
 31-35
 36-40
 41-45
 >46m.

3. Jūsų išsilavinimas:

- Pagrindinis
 Vidurinis
 Aukštasis neuniversitetinis
 Aukštasis universitetinis
 kita

**4. Kiek žemiau pateiktos apibrėžtys atspindi Jūsų „fizinio aktyvumo“ sampratos supratimą?
 (pažymėkite kiekvienos srities tinkamą variantą X ženklu arba įrašykite savo variantą):**

	Visiškai atspindi	Atspindi iš dalies	Neatspindi
Bet kokie skeleto raumenų sukelti judesiai, kuriuos darant eikvojama energija			
Bet kokia fizinės veiklos forma, kuri yra naudinga sveikatai ir lavina funkcinius gebėjimus be žalos ar pavojaus sveikatai			

Įdomus, turiningas kasdienis vaiko gyvenimas grupėje (t.y. fiziniai pratimai, judrieji žaidimai, mankšta, sporto pramogos, vaikų žaidimai kieme, gamtoje ir t.t.)			
Bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukelianti didesnę medžiagų apykaitą, kuriai reikia fizinių pastangų			
Vaiko nesąmoninga veikla			
Veikla, kurios metu vaikai aktyviai veikia, sportuoja			
Judėjimas, veikla, teikianti vaikui malonumą			
Paprasčiausias fizinis veiksmas			
<i>Kita (įrašykite)</i>			
.....			

5. Kaip įvertintumėte savo vaiko fizinį aktyvumą kasdieninėje veikloje darželyje? (geriausiai Jūsų nuomonę atitinkantį variantą pažymėkite X ženklu):

- Labai aktyvi
 Pakankamai aktyvi
 Nelabai aktyvi
 Visai neaktyvi
 Nežinau

6. Kaip dažnai Jūs dalyvaujate organizuojamoje fiziškai aktyvioje veikloje grupėje, kurią lanko vaikas? (geriausiai Jūsų nuomonę atitinkantį kiekvienos srities vertinimą pažymėkite X arba įrašykite savo variantą):

	Labai dažnai (2 kartus per savaitę)	Dažnai (1 kartą per savaitę)	Retai (1 kartą per mėnesį)	Labai retai (1 kartą per pusmetį)	Niekada
Aktyviai judate lauko aikštelėje kartu su vaiku					
Žaidžiate judriuosius žaidimus					
Sistemiškai mokotės ir mokote vaikus kaskart vis sudėtingesnių judesių					
Dalyvaujate vaikų spontaniškai inicijuojamojoje veikloje patalpoje					
Pratimus atliekate su įvairiomis priemonėmis (<i>inventoriumi</i>)					
Kuriate vaikų ugdymosi situacijas, kupinas žaismės, nuotykių, atradimų					
Organizujete šventes, iškylas, ekskursijas, vakarones					
<i>Kita (įrašykite)</i>					
.....					

7. Kokią įtaką, Jūsų nuomone, fiziškai aktyvi kasdieninė veikla daro vaiko sveikatai? (pažymėkite kiekvienos srities tinkamą variantą X ženklu arba įrašykite savo variantą):

	Daro labai didelę įtaką	Daro įtaką	Daro vidutinę įtaką	Daro mažą įtaką	Visai nedaro įtakos
Smulkiosios motorikos įgūdžių skatinimas					
Stambiosios motorikos įgūdžių tobulinimas					
Rankų-akių koordinacijos lavinimas					
Raumenų ir kaulų stiprinimas					
Sąnarių lankstumo gerinimas					
Svorio reguliavimas					
Imuniteto stiprinimas					
Kūno lankstumo didinimas					
Ištvermingumo didinimas					
Emocinės savijautos gerinimas					
Laikysenos tobulinimas					
Kita (įrašykite)					
.....					

8. Kaip dažnai Jūsų vaikas veikia žemiau nurodytose grupės erdvėse? (pažymėkite kiekvienos srities tinkamą variantą X ženklu arba įrašykite savo variantą):

	2 kartus per dieną ir dažniau	Kartą per dieną	Kartą per savaitę ir dažniau	2-3 kartus per mėnesį	2 kartus per pusmetį arba rečiau
Konstravimo darbai					
Vaidmenų žaidimai					
Žaislai ir žaidimai					
Menas					
Grupės biblioteka					
Tyrinėjimai (eksperimentavimai)					
Smėlis ir vanduo					
Muzika ir judesys					
Maisto gaminimas					
Kompiuteriai					
Stacionarios žaidimų įrangos kampelis (pvz., laipiojimo konstrukcijų, batutų)					
Kita (įrašykite)					
.....					
.....					
.....					

9. Kokie veiksniai, Jūsų nuomone, daro neigiamą įtaką pedagogams, rengiant vaikų fiziškai aktyvias kasdienes veiklas? (geriausiai Jūsų nuomonę atitinkantį kiekvienos srities vertinimą pažymėkite X arba įrašykite savo variantą):

Teiginiai	Daro stiprią neigiamą įtaką	Daro neigiamą įtaką	Nei daro, nei nedaro įtakos	Nedaro įtakos	Visiškai nedaro įtakos
Pedagogų bendradarbiavimo stoka					
Metodinės medžiagos pedagogams stygius					
Menkas tėvų dalyvavimas ugdymo(si) procese					
Pedagoginių kompetencijų vaikų fizinio aktyvumo skatinimo srityje trūkumas					
Laiko ugdymo(si) proceso planavimui (pasiruošimui konkrečios grupės veiklai) stoka					
Riboti materialiniai ištekliai					
Ribota patalpų inventoriaus įvairovė					
Ribota lauko infrastruktūros įvairovė					
Kita (įrašykite)					

10. Ar sutinkate, kad žemiau pateiktos edukacinės priemonės galėtų paskatinti Jūsų vaiko fizinį aktyvumą kasdieninėje veikloje darželyje? (geriausiai Jūsų nuomonę atitinkantį kiekvienos srities vertinimą pažymėkite X arba įrašykite savo variantą)

Teiginys	Visiškai sutinku	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
Dalyvauti tėvelių susirinkimuose, skirtuose vaikų fizinio aktyvumo skatinimo grupėje klausimams					
Kurti naujas grupės tradicijas (pvz. šeimos sporto diena ir kt.)					
Padėti auklėtojais rengti ir vesti šventes vaikams (t.y. trumpalaikiai renginiai)					
Tėvų sportininkų (įvairių sporto šakų) kvietimas į meistriško pamokėles grupės vaikams					
Saugios, estetiškos ir vaikų grupės poreikius atitinkančios ugdymo įstaigos aplinkos kūrimas					
Gaminti metodines (t.y. darbo) priemones grupei					
Galimybė naudotis šiuolaikiniais techniniais žaislais ir technika					
Kuo įvairesnės (ypač judriosios) veiklos patalpose ir lauke organizavimas					

Daugiau dėmesio skirti kūno kultūrai, sportiniams pratimams ir judriai veiklai					
Skleisti informaciją apie teigiamą fizinio aktyvumo poveikį vaiko sveikatai					
Ritmoplastikos užsiėmimų, kuriuos veda kūno kultūros instruktorius, organizavimas					
Aerobikos užsiėmimai su „fitball“ kamuoliu					
Į meninę veiklą įtraukti kūrybinius darbus sveikatos skatinimo tema					
Įvairių sporto šakų ir olimpiadų organizavimas (<i>lengvoji atletika ir pan.</i>)					
Darželio „Palaikymo“ (<i>Cheerleading</i>) komandos sudarymas					
Lauko sporto žaidimai, viktorinos ir pramogos, skatinančios tėvų įsitraukimą į vaikų kasdieninę veiklą darželyje					
Populiarizuoti rytmetinę mankštą					
Turingas pramoginio laisvalaikio planavimas ir įgyvendinimas (<i>t.y. fiziniai pratimai, estafetės, dainos, eilėraščiai, galvosūkių, teatro pasirodymai ir t.t.</i>)					
Liaudies žaidimų įtraukimas į fizinio lavinimo programą					
Šiaurietiškas ėjimas					
Padėti grupei materialiai					
Organizuoti išvykas, ekskursijas vaikams ir jose dalyvauti					
Sukurti įstaigoje fizinio aktyvumo didinimo ir sveikatos stiprinimo viziją					
<i>Kita (įrašykite)</i>					

Jelena Bezemskaja,
860655197