magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 22. 9. 2014 | tla

Cvičení rodičů nebo prarodičů s dětmi = zdravý životní styl

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Cviceni-rodicu-nebo-prarodicu-s-detmi-=-zdravy-zivotni-styl__s10011x8613.html

Hýbete se? Ne, cesta z práce a zpět, případně procházka po supermarketu či obchodním centru se nepočítá. Chodíte na procházky, zajdete si zacvičit? A co vaše děti či vnuci? Pravidelný pohyb je základem zdravého životního stylu

Poslední dobou stále více z nás podléhá sedavému způsobu života, přitom pohyb je přirozenou potřebou každého člověka. **„Pro někoho je sport drogou a nemůže si bez ní svůj život představit, pro jiného jsou pohybové aktivity spíše donucením a rozhodnutí z rozumu. Bez pohybu by ale nebyl život ani vývoj jednotlivce či společnosti. Z toho vyplývá, že pohyb a cvičení je velmi důležité i pro miminka a malé děti, aby docházelo ke správnému psychomotorickému vývoji,“** uvádí lékařka Blanka Keclíková.

Nejen pohyb

Čtete správně – nejde jen o rozvoj pohybových dovedností. Člověk je propojená jednotka, proto správný motorický vývoj podporuje i správný rozvoj psychických funkcí, a naopak. **„Cvičení nepodporuje „pouze“ optimální**

psychomotorický vývoj jako celek, formuje také vztah k pohybovým aktivitám a pohybu vůbec v budoucích letech a v dospělosti,“ říká doktorka Keclíková. Chcete-li své prcky přimět k pohybu, jako zásadní věk, kdy je to učit, se ukazuje 1. až 3. rok a 5. až 7. rok života. „V té době se formuje první hodnotový žebříček dítěte. Pokud v tomto věku děti pravidelně cvičí, ale také vidí své rodiče či prarodiče sportovat a účastní se spolu s nimi pohybových aktivit, považují pohyb za samozřejmou součást života a vyhledávají ho i během dospívání a dospělosti,“ vysvětluje MUDr. Keclíková s tím, že to pro současnou společnost bohužel není běžné.

Cvičení s miminky

Mohou cvičit všechny děti? A kdy začít? Po sfoukutí první svíčky na narozeninovém dortu? Rodiče s dětmi mohou začít cvičit již přibližně v době od 4. měsíce do 3 let. **„Cvičení je vhodné pro všechny zdravé děti či děti s drobnými odchylkami ve vývoji, které pediatr nebo dětský fyzioterapeut neshledal natolik závažné, aby bylo třeba s dítětem chodit na individuální cvičení. Naopak odborníky vhodně vedené lekce mohou pomoci bez stresu odstranit lehké nedostatky v psychomotorickém vývoji. Dobře vyškolená lektorka může také problém včas odhalit a poradit tak mamince různé cviky k jeho odstranění,“** uvádí fyzioterapeutka Mgr. et Mgr. Lucie Suchá, která doplňuje,

že v případě, že by se daný problém nelepšil, poradí lektorka kontakt na spolehlivou a odbornou péči dětského fyzioterapeuta, který se o děťátko postará.

Důležité je mít na paměti, že je s dětmi vhodnější „pracovat“ od začátku a nenechat danou odchylku ve vývoji „rozběhnout“. Postupně se totiž více a více fixuje do pohybových vzorů a její odstranění bude náročnější jak pro dítě, tak pro rodiče. **„Obzvláště kojenecké období je tedy velmi důležité a velmi vhodné k ovlivnění budoucího psychomotorického vývoje – pomocí správné manipulace a vhodně volených cviků můžeme pozitivně ovlivnit celkový vývoj dětí,“** potvrzuje doktorka Keclíková.

Jak vypadá cvičení mrňat?

Lekce jsou sestaveny z různých říkanek, pohybových básniček a písniček i drobných her. **„Zaměřují se jednak na rozvoj a upevnění pohybových dovedností, ale také na podporu psychosociálních vztahů mezi rodičem či prarodičem a dítětem i mezi dětmi a rodiči, prarodiči ve skupince. Používá se celá řada drobných i velkých pomůcek, balančních podložek, velké a malé míče, aby bylo cvičení veselé, zábavné i barevné. Užijí si je rodiče i děti,“** vysvětluje Lucie Suchá.

Zdá se vám stále cvičení kojenců jako nesmysl? Ale ne. Kvalitní lektor dohlíží na to co děťátko už umí. „Na všechny dovednosti – otáčení, lezení, sezení, chůze – mají děti určité časové rozpětí. Je proto dobré respektovat každého malého jedince v jeho tempu. Až v případě, že by dítě neumělo danou dovednost ani po uplynutí horního limitu, je třeba vyhledat odbornou pomoc a pro jistotu nechat dítě zkontrolovat," popisuje doktorka Keclková, v čem jsou také lekce cvičení důležité.

Na co myslet při výběru cvičení?
Je třeba dbát na odborné a zdravotní hledisko cvičení.
Zábavné a pestré vybavení, které by mělo děti zaujmout a motivovat.
Odbornost lektorek.
Cenu – ceny pomůcek pro děti jsou finančně velmi nákladné, takže i cena cvičení pro děti není nízká. Na druhou stranu se z něho stává populární obchod, takže pozor na předražené kurzy, kdy kvalita zdaleka neodpovídá ceně.
Zařazení do skupinek, ty by měly být rozděleny podle věku, a organizátoři by se vás měli zeptat především na dovednosti děťátka.
Počet dětí ve skupince, u kojenců max. 8 dětí, u starších do 10 dětí. Jen takový počet zajistí skutečně individuální přístup a prostor pro každého cvičence.
Cvičení by mělo mít pestrou náplň a neměl by to být debatní kroužek. Ten je naopak vhodné zařadit po cvičení.

Cvičení dává lásku

Stejně jako dospělí, kteří se snaží pravidelně sportovat a navštěvují různá

skupinová cvičení nebo posilovny, by se mělo i cvičení pro rodiče s dětmi stát přirozenou součástí životního stylu pro ty nejmenší. **„Kromě podpory psychomotorického vývoje, pomáhá cvičení upevňovat vztah rodičů či prarodičů s dětmi a posiluje i psychosociální dovednosti,“** opakuje to nejdůležitější doktorka Blanka Keclíková.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz