magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 2. 7. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Buďte dobrým příkladem, cvičte s dětmi

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Budte-dobrym-prikladem,-cvicte-s-detmi__s10011x9224.html

Malé děti neposedí, objevují svět, skáčou, lezou a běhají. Pohyb je přirozenou součástí jejich života. Čím jsou však starší, pohybu ubývá. Ve škole jsou nucené dlouhé hodiny sedět, pak si odbudou 2 hodiny tělocviku týdně a odpoledne mnohdy stráví u televize nebo počítače. Společně s nevyváženou stravou vede nízká tělesná aktivita k nadváze či dokonce obezitě. Prázdniny a hezké počasí mohou pomoci nalézt lásku k pohybu.

Děti kopírují své rodiče, buďte jim proto dobrým příkladem. Namísto odpoledne stráveného u pohádek vyražte někam na kole. Společné aktivity rodičů a dětí navíc pomáhají budovat vzájemné pouto a důvěru.

Buďte dobrým příkladem, cvičte s dětmi

Cvičit s dětmi můžeme téměř od narození, v nabídce jsou **pohybové aktivity už pro děti od 3 měsíců**. V tomto věku se jedná především o **nácvik správné manipulace s miminkem**, cvičení pro optimální psychomotorický vývoj a vhodnou stimulaci. S postupujícím věkem se cvičení zaměřuje na podporu přirozeného pohybového rozvoje. Probíhá zábavnou formou a s nejrůznějšími didaktickými pomůckami. **Přibližně od 3 let věku může dítě začít sportovat i bez rodičů.** V tomto věku je vhodnější rozvíjet všestrannost. Vhodným, byť v poslední době opomíjeným, je v tomto smyslu

Sokol. Rozvíjí rychlost, sílu, obratnost a vytrvalost. Cílené sportování a raná specializace často vede spíš ke znechucení, ztrátě motivace a zdravotním problémům. **Nezapomínejme, že sport by dětem měl přinášet především zábavu, hru a potěšení.**

Pravidelným pohybem proti obezitě

Pokud se vaše dítě s nadváhou či obezitou již potýká, **první volbou při její je pravidelná pohybová aktivita**, která je také jednou ze základních podmínek snížení hmotnosti a udržení tohoto stavu. Důležité je, aby dítě společně s rodiči zařadilo do svého denního režimu některé druhy aerobního cvičení. Tělesné cvičení by mělo být všestranné, aby byly zatěžovány všechny svalové skupiny.

Zatížení vytrvalostního charakteru by mělo být nejprve nízké intenzity a později vytrvalostní dynamické zátěže střední intenzity. Ze začátku nejméně 30 minut denně při srdeční frekvenci do 140 tepů za minutu. **Doporučené množství pohybové aktivity pro obézní dítě či dítě s nadváhou je v ideálním případě 1 – 1,5 hodiny intenzívní svalové činnosti denně.**

Aerobní cvičení

Nejvhodnější formou pohybových aktivit, které vedou ke snížení hmotnosti, **jsou gymnastická cvičení aerobního charakteru**. Doporučené jsou různé míčové hry, jízda na kole, jízda na kolečkových bruslích, běžecké lyžování, bruslení apod. Vhodné jsou i různé druhy tance, bojová umění, jóga, atletika, plavání a hry a cvičení ve vodě. **Základní formou cvičení je chůze, ideálně**

v měkkém terénu. Důležité je také minimalizovat používání dopravních prostředků a výtahů.

Musíme mít na paměti, že obézní děti někdy potřebují k nabytí určitých pohybových dovedností **více času a opakování**, ale při správném vedení jsou schopné získat chybějících pohybové znalosti a pracovat se svým tělem.

Hlavní je radost z pohybu

Hlavním cílem při vedení dítěte k pohybové aktivitě je naučit jej mít radost z pohybu, cvičení by se mělo stát příjemným rozptýlením, uvolnit napětí a být zábavné. Zároveň ale dítě získá sílu, vytrvalost a kondici. **Pohyb spolu s vyváženou stravou by se měl stát každodenní součástí života dítěte**. Samotná navýšená pohybová aktivita k redukci hmotnosti nevede, ale bez její podpory nemůže fungovat ani žádná úprava jídelních zvyklostí.

Volba fyzicky náročného sportu může být volbou i pro některé hyperaktivní děti. Je však třeba upozornit na to, že u některých dětí může být hyperaktivita projevem únavy. Volba náročné tělesné aktivity v takovém případě nepřináší očekávaný efekt, naopak zvyšuje únavu dítěte.

Veďte své děti k aktivnímu stylu života již od raného věku, dáte jim tak

možnost prožít aktivní dětství a v budoucnu se nebudou muset potýkat problémům s nadváhou**. Pravidelná tělesná aktivita navíc zvyšuje výkonnost i obranyschopnost malého organismu.**

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