magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 3. 1. 2020 | Mgr. Kristina Šístková

Pravidelný pohyb snižuje riziko úrazů, a to nejen u dětí

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Pravidelny-pohyb-snizuje-riziko-urazu,-a-to-nejen-u-deti__s10013x19439.html

Pohybová aktivita patří mezi základní biologické potřeby a je vhodné ji podporovat a rozvíjet. Díky pohybu si děti začínají uvědomovat své tělo a zároveň ho formují. Pravidelnou fyzickou zátěží jsou hbitější, mrštnější, a tím snižují riziko vzniku úrazů. Na co je potřeba dát pozor při výběru cvičení pro děti a jak by měla taková cvičební lekce vypadat?

Kdy začít s cílenou pohybovou aktivitou

S dětmi se může chodit na cvičení **již od 3. měsíce věku**. Cvičení však má význam nejen pro děti, ale i pro maminky po porodu, které by během provádění cviků s dítětem měly myslet také na své zdraví a trenér nebo lektor

by se měl věnovat jak vysvětlení cviku, které provádí dítě, **tak vysvětlení cviku, který provádí maminka**. Kromě samotného cvičení se děti, ale často i maminky či otcové, socializují. Potřeby dětí i rodičů jsou individuální, cviky prováděné během kojeneckého období by pravděpodobně zvládli i rodiče sami doma.

Dnes je velmi opomíjená **manipulace s miminkem doma v rodině**, která bývala dříve vysvětlována v nemocnicích ihned po porodu. Intervence trenérů a lektorů se tedy jeví jako velmi vhodnou právě na lekcích cvičení.

Nikdy není pozdě začít

Batolata i děti předškolního věku potřebují přibližně **6 hodin pohybové aktivity denně, z toho 4,5 hodiny by se mělo jednat o pohyb spontánní, svévolný, neřízený**. Zbylá 1,5 hodina by pak měla být věnována cílené pohybové aktivitě. Pokud jste s dětmi

nedocházeli na vedené lekce během kojeneckého či batolecího období, předškolní věk se jeví jako ideálním začátkem pro cílenou pohybovou aktivitu, a to především z toho důvodu, že si dítě přivyká na pohybovou aktivitu **jako běžnou součást jejich života**.

V případě, že rodiče děti na cvičení nedají a děti se rozhodnou pro nějaký sport v již pokročilejším věku, měly by cítit podporu ze strany rodiny. Začít může s cílenou pohybovou aktivitou kdykoli.

- Pro děti od kojenců až po předškolní věk **je velmi důležité opakování**.

Postupně zvládají koordinaci a zvládají čím dál lépe naučené pohybové vzorce. Důležité je pravidelné zařazování pohybové aktivity a neustálé opakování již naučeného. Stejně tak je důležitá **všestrannost, střídání rychlosti pohybu, dynamických a statických pohybů**, dále by měly trénovat obratnost, vytrvalost, měly by se soustředit na koordinaci pohybů a při správném provedení postupně zařazovat také silová cvičení.

Jak by měla lekce vypadat

- Lekce by měla být přizpůsobena věku a schopnostem všech dětí ve skupině, cviky by měly být zařazovány **od běžných po nové, od lehkých po složitější**. Zátěž by měla být vždy adekvátní k věku dítěte,

tedy především k fázi jeho vývoje.

- Jednotlivá cvičení by měla být prokládána hrami, aby děti při vedených lekcích neztrácely pozornost a cvičení pro ně zůstávalo zábavné. Do lekcí by mělo být zařazováno **také protahovací cvičení, balanční cvičení i dechová cvičení**. Veškeré pokyny by měly být dětem řádně vysvětleny a opakovány.
- Fáze odpočinku se u dětí liší od dospělých tím, že mohou odpočívat aktivně například při nějaké hře. Nemusíte tedy mít obavy, když děti během 45 až 60 minutových lekcí příliš neodpočívají.
- Děti by měly být chváleny a neměly by být trestány za nedostatečný nebo špatně provedený výkon. Je potřeba, aby si děti **ke sportu našly kladný vztah**.
- Věku dětí by také měly být přizpůsobeny cvičební prostory a pomůcky, se kterými se cvičí.

Oblečení

Rodiče by měli dbát na správné oblečení při sportovní zátěži, a to jak při cílené pohybové aktivitě, tak při běžném pohybu. Správné oblékání **přispívá ke zdraví a budování imunity** a je součástí běžných hygienických zásad. Leckdy špatně zvolené oblečení omezuje děti v pohybu a může vést i ke zranění.

Ať cílená, nebo spontánní - pohybová aktivita do života patří

Problémem dnešní doby je, že ubylo pohybové aktivity **nejen cílené, ale i té spontánní**.

Kromě nedostatku pohybové aktivity narůstá u dětí špatných stereotypů vzhledem k rozvoji elektronických zařízení a tedy neustálou touhou být „online“. Nedochází však k dostatečné kompenzaci a děti si od útlého dětství zadělávají na problémy. Časem **dojde k dysbalancím a zdravotním problémům**, které se v pokročilém věku mnohem hůře odbourávají.

Vzhledem ke zvyšování růstu obezity je velmi zásadní dostatek pohybové

aktivity, kterou by měly děti do každodenního života zařazovat. S věkem se sice potřeba pohybu snižuje, neznamená to však, že by se měly děti přestat hýbat úplně. Batolata a děti předškolního věku potřebují nejvíce volného pohybu, přesto je však dobré, aby si všichni **zvykali na disciplínu a byli schopni se soustředit na svůj výkon**.

- Pozor! Stává se, že děti bývají svými rodiči přetěžované. Mohou být frustrované, což se často může podepsat na jejich chování i na zmíněné nechuti ke sportu všeobecně.

Cílenou pohybovou aktivitu by si měly starší děti vybírat již samy. Je totiž velice důležité, aby je bavila a naplňovala. Často se nyní setkáváme s takzvanými **zkušebními lekcemi, které bývají zdarma** a dítě i rodič tak může vyzkoušet, zda je tato výuka ta pravá.

Nejlepší jsou všestranné tréninky

Děti do 7 let se mají spíše věnovat všeobecnému pohybovému rozvoji. To znamená, že **by se neměly specializovat pouze na jeden sport**. Právě kvůli tomu, že děti začínají s jedním sportem již od 4 let, vznikají svalové dysbalance a různé deformity a disproporce jejich těl.

Při zařazení jednostranných sportů jako je například hokej i u starších dětí

dochází k přetížení stále stejné části těla. Jednostranné sporty je vhodné kombinovat i s jinou formou cvičení jako je například **jóga nebo lezení**.

Je důležité dbát na správná a pravidelně zařazovaná kompenzační cvičení, aby byl **vznik svalových dysbalancí minimalizován**.

Jaký rodič, takové dítě

Ne nadarmo se říká, že děti jsou kopií nebo chcete-li **odrazem rodiče**. Je to tak se stravováním i právě se zmiňovanou pohybovou aktivitou. Pokud dítě uvidí, že jsou rodiče aktivní, bude mu sportování připadat normální. Pokud budou rodiče doma vymýšlet výmluvy, proč zrovna nemohou jít cvičit, nesmí se pak divit, že **ani děti nebudou chtít**.

Pohybové kroužky a sportovní aktivita s rodinou jsou velmi významné činnosti

a je tedy na rodičích, aby jim je zajistili.

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