



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O pohybu](#) 22. 4. 2013 | bno

# Když rodiče cvičí s dětmi...

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Kdyz-rodice-cvici-s-detmi...\\_s10011x7671.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Kdyz-rodice-cvici-s-detmi..._s10011x7671.html)

Rádi cvičíte a chcete, aby rády cvičily i vaše děti? Tak cvičte s nimi, nic lepšího udělat nemůžete!



**Chcete vybudovat ve vašich dětech kladný vztah k pohybu a cvičení?**

**Nejlepším způsobem, jak toho dosáhnout je jít jim příkladem a cvičit s nimi už od malička.**

Cvičení či jiné sportovní a pohybové aktivity se brzy stanou oblíbenou společnou činností, která může přetrvat až do dospělosti vašeho dítěte. Cvičení je také výborným způsobem trávení volného času a je to skutečně zábavná a přínosná aktivita pro celou rodinu.

## **Zkuste třeba centra cvičení pro rodiče i děti!**

Jestli se chcete v tomto směru nejprve vzdělat nebo se nechat vést, je tu možnost. Novinkou, která se u nás v posledních desetiletích objevila, jsou centra, která se přímo zaměřují na podporu cvičení rodičů s dětmi. Lekce jsou věnované **psychomotorice, rozvíjení správných pohybových návyků, utváření rytmu, hraní, zpívání či provozování tvořivých činností.**

## **Rozvíjení pohybových schopností dítěte i jeho vztahu k rodičům**

Cvičit s dětmi můžete již úplně od začátku jejich života. Jistě znáte třeba plavání s miminky. Pohybově-rozvíjecí aktivity pro rodiče s dětmi již mezi

prvním a druhým rokem života jsou výbornou příležitostí, jak se společným pohybem začít. Můžete vyzkoušet například cvičení s využitím muzikoterapeutických technik pro nejmenší děti, pomocí nichž se přirozeně rozvíjí celá dětská osobnost a **obohacuje se zároveň i vztah mezi rodiči a dítětem.**

## **Cvičení předškoláků i jako příprava na zvládnání školní docházky**

Existuje také celá řada moderních prostorů, které nabízí kurzy zaměřující se hlavně na fyzickou stránku pohybu dětí. Cvičení pro předškoláky napomáhá rozvoji fyzické síly pružnosti a koordinace prostřednictvím jednoduchých gymnastických cviků, orientaci těla v prostoru, ale také **budování přirozené sebedůvěry i schopnosti krátkého odloučení od rodičů i navyknutí si na přijímání pokynů a požadavků, s nimiž se setkají ve školní praxi.**

Taková centra mohou být pro rodiče vodítkem v oblasti rozvíjení pohybových schopností jeho dítěte. Třeba zjistíte, že je pro vašeho potomka mnohem zábavnější cvičit na zahradě, na louce či v lese. Důležité je přizpůsobit alespoň částečně vaše společné pohybové aktivity přáním dítěte. Musí ho to přece bavit!

# **Když se sen rodičů stane skutečností...**

A když je dítě na pravidelné cvičení s rodiči zvyklé, je už jen malý krůček k tomu, aby začalo v předškolním či školním věku cvičit samo a aby mu láska k pohybu zůstala až do dospělosti.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)