magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 2. 10. 2014 | Mgr. Martina Karasová

Jak vybrat sport pro dítě?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Jak-vybrat-sport-pro-dite__s10011x8633.html

Prázdniny skončily a jako každý rok řeší rodiče školáků i předškoláků otázku: „kam s ním?“. Nabídka mimoškolních aktivit je pestrá, jak ale zvolit tu pravou právě pro vaše dítě? A jak vybírat, pokud se rozhodnete pro aktivitu sportovní? Poradí vám fyzioterapeutka Mgr. Martina Karasová.

To, že se děti málo hýbou, je všeobecně známý fakt, z bezstarostného lítaní po sídlišti nebo po vesnici se postupně přemístili před obrazovky a monitory a na pohyb nezbývá čas a mnohdy ani chuť. Ani škola je v tomto ohledu příliš nepodporuje, povinné **dvě hodiny tělocviku týdně nikoho nezachrání**. Přitom **pozitivní vztah k pohybu by se měl u dětí pěstovat již od útlého věku**. Každý samozřejmě inklinujeme k jiným zájmům, ne každý musí být pohybově nadaný, nicméně důležité je alespoň tu možnost dětem nabídnout.

Cvičit s dítětem lze téměř od narození

Poněkud jednodušší to mají rodiče ve větších městech, kde je nabídka široká. **Cvičit s dítětem lze 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 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.**

Podle čeho vybrat ten správný sport

Při výběru bychom se měli řídit několika faktory. V první řadě vezměte v potaz **přání, schopnosti a zájmy dítěte**. Neméně důležitá je však i časová a finanční náročnost vybrané aktivity. Výběr vhodného sportu se nemusí povést hned napoprvé. **Určitě se proto vyplatí vyzkoušet více aktivit.** Pokud dítě přesně neví, co by ho bavilo, pak můžete zvolit všeobecnou přípravu, vhodná je například atletika. Dítě se zde rozvíjí všestranně. Navíc může vyzkoušet různé druhy sportu, takže si udělá představu o tom, čemu by se chtělo věnovat do budoucna.

Fyzicky náročný sport pro hyperaktivní dítě? Ne vždy

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. V takovém případě je lepší konzultovat s odborníkem.

Sportujte společně

Pravidelná aktivita zvyšuje výkonnost i obranyschopnost celého organismu. Dítě se naučí obratnosti, disciplíně a také nebude mít problémy s obezitou. Abychom potomka motivovali, je dobré mu jít příkladem – věnovat se nějakému sportu nebo o víkendu vyrazit společně na výlet na kole nebo plavat.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz