



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O pohybu](#) 2. 7. 2015 | Mgr. Martina Karasová

# Budte dobrým příkladem, cvičte s dětmi

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Budte-dobrym-prikladem,-cvice-s-detmi\\_\\_s10011x9224.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Budte-dobrym-prikladem,-cvice-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 někde na kole. Společné aktivity rodičů a dětí navíc pomáhají budovat vzájemné pouto a důvěru.

## **Budte 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 spíše 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 intenzivní 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.

**Vedte 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](http://www.vimcojim.cz)