magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 16. 9. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Dítě a sport

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Dite-a-sport__s10011x9339.html

Že přibývá lidí trpících nadváhou či dokonce obezitou, je známá věc. Že tito lidé dříve onemocní civilizačními nemocemi, jako je cukrovka a vysoký krevní tlak je také známe, ale už ne tolik. Toto je však jen část problému. Nedostatečná pohybová aktivita vede k vadnému držení těla, a to jak u dospělých, tak zejména u dětí.

Děti tráví čas hodiny sezením ve škole nebo doma u počítače a kotrmelec z nich dnes zvládne málokteré. S tím souvisí špatné zapojování svalů při pohybu, některé svalové skupiny jsou přetěžovány, jiné naopak ochabují a následná nerovnováha způsobuje bolestivé stavy, které plní ordinace lékařů a fyzioterapeutů.

Školní rok je už v plném proudu a vy teprve teď začínáte přemýšlet nad trávením volného času vašich ratolestí? **Udělejte něco pro jejich zdraví a pomozte jim najít cestu k aktivnímu životu.** Některé sportovní kluby stále přijímají nové členy.

Vyberte správně

Pokud máte dítko školou povinné, pravděpodobně vám svůj názor na trávení času po skončení vyučování dalo jasně najevo. Problém může být ten, že po měsíci se onen názor může zcela změnit. **Je dobré sledovat nabídku mimoškolních aktivit s předstihem a konzultovat ji průběžně s vaším potomkem.** Některé kluby nabízejí otevřené ukázkové či seznamovací hodiny, kde s trenéry můžete probrat vaše představy.

U dětí předškolního věku, kde ještě nevíme, co by mohlo dítě zaujmout, volte jakoukoli všestranně rozvíjející disciplínu. **Velmi vhodný je například Sokol,**

který u dětí rozvíjí hrubou i jemnou motoriku, koordinaci, dbá na správné držení těla a učí je spolupráci s ostatními dětmi i lektorem. Je ideálním odrazovým můstkem ke všem dalším sportům v pozdějším věku.

Buďte příkladem

Jak ale potomka nejlépe motivovat k aktivnímu trávení volného času? Příklady táhnou, začněte tedy u sebe, vyrazte místo sobotního polehávání u pohádek na výlet na kole nebo túru do hor. **Pokud bude dítě vyrůstat v prostředí, kterého je pohyb součástí, bude pro něj snazší tento vzor přejmout i pro sebe.** Čím dříve začnete, tím lépe, těžko pak budete pubertálnímu potomkovi vysvětlovat, že pohyb je fajn, když do té doby trávil svůj čas po škole hraním PC her.

Pokud po prvních několika hodinách zjistíte, že tento sport pro vaše dítě asi nebude ten pravý a zkuste zkrátka jiný, nabídka je široká. **Důležité je, aby danou aktivitu dělalo dítě rádo a s potěšením.**

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