



# Jak na pohyb předškoláka z pohledu fyzioterapeuta



*Období předškolního věku je „věkem hry“; jde o ideální prostředek učení a rozvoje dítěte.*

## HRY MŮŽEME ROZDĚLIT NA:

- pohybové (s míčem, gymnastika, tanec, skoky do výšky, ze schodů, přeskakování, prolézání prolézaček, honičky, hry na schovávanou)
- sociální (divadelní kroužky, hry na někoho např. na učitele, zdravotníky, prodavače)
- hry konstruktivní (kreslení, modelování, umělecké kroužky)

## NĚKOLIK DŮVODŮ PROČ BY SE MĚLY DĚTI HÝBAT:

- prevence civilizačních onemocnění – kardiovaskulární onemocnění, obezita, diabetes mellitus
- zvýšení psychické odolnosti, sebevědomí, sebedůvěry
- zvýšení celkové tělesné zdatnosti – pružnosti a pevnosti svalů, ohebnosti kloubů
- zvýšení fyzické kondice a kvality života

Pohyb podporuje rozvoj psychomotoriky každého dítěte, umožňuje formou pohybové aktivity získat nový prožitek, který vede k poznávání vlastního těla, okolního světa, rozvíjí se prostorová orientace, nervosvalová koordinace, rovnováha, obratnost či správné držení těla.

Vedle fyzické stránky se vyvíjí i duševní, budují se bio-psycho-sociální vztahy dítěte, které se učí být součástí týmu, spolupracovat, vyhrávat, prohrávat nebo se postavit výzám.

## JAK VYBRAT SPRÁVNÝ ZÁJMOVÝ KROUŽEK PRO DÍTĚ?

Základní pravidlo je jednoduché: řídit se tím, co dítě baví a určitým způsobem jej bude formovat do budoucího života. Prvním rozhodujícím faktorem je věk; například plavat se dítě může učit už od miminka a čím dříve začne, tím pro něj lépe. Poměrně brzo se začíná i s atletikou, gymnastikou nebo baletem, záleží ale na určitých individuálních parametrech koordinačních schopností a obratnosti u potomka. U hudební, výtvarné aktivity a kolektivních sportů není kam spěchat. V tomto věku by měl být kroužek zábavou a hrou, posléze bude pro dítě přínosný i v pozdějším období věku.

Druhým pravidlem je dítě nepřetěžovat. **Mnohočetné tréninkové jednotky mohou vést a častou vedou k předčasně poškozenému hybnému systému a rozvoji asymetrií pohybového aparátu.**

Dochází k opakovaným mikrotraumatům, bolestivým stavům, přetěžování úponů, svalovým rupturám, kloubním deformacím anebo k závažným úrazům, přičemž každý z těchto jevů vede k ukončení sportovních aktivit.

**Nezaměřujte se na úspěch, ale na pěstování tělesných aktivit pro zdraví a potěšení.**

