

## Pohyb školáků

Pro zdraví dítěte je velmi důležitá rovnováha mezi výživou - tedy energetickým příjmem a pohybovou, nebo sportovní aktivitou, tedy energetickým výdejem. Nadbytek energie a nedostatek pohybu vede k nadváze a poté k obezitě. A právě pohybová aktivita se u dnešních školáků výrazně snižuje. Téměř 25% dětí necvičí, a to dokonce s vědomím rodičů. Děti také tráví mnohem méně času venku s kamarády než doma u počítače nebo u televize.

Školní věk je pro svoji délku a rychlost vývoje dítěte velmi pestrý, zahrnuje mimo jiné i období puberty. Pohybová aktivita dětí a dospívajících se v průběhu školní docházky hodnotí z několika různých úhlů a mají na její vývoj vliv různé další okolnosti:

- Okolní prostředí, zejména rodina a její vztah ke sportování a pohybu obecně
- Genetika
- Schopnost učit se nové pohybové kombinace a vzorce (důležitý je i vliv předchozích období)
- Složení těla, podíl svalů, schopnost a vůle trénovat.

### Mladší školní věk (6-10 let)

Pokračuje vysoká potřeba pohybu, **dítě potřebuje věnovat pohybu stejný čas** jaký stráví ve škole. Zdokonalování hrubé i jemné motoriky v období vstupu do školy vede k překonání pohybové neobratnosti předchozího období. Pohybová aktivita v tomto období je výrazná a směřuje ke specializovaným činnostem a hrám, které vyžadují zvláštní pohybové a svalové dovednosti. Pohyby jsou rychlejší, svalová síla je větší a je nápadná zlepšená koordinace všech pohybů těla. **Ve věku mezi šestým a devátým rokem prochází pohybový systém kritickým obdobím růstové akcelerace** (zrychlený růst). Nedostatek pohybu v tomto věku brzdí motorický vývoj. Hlavní zásady cvičení v dětství musí respektovat věková období, princip všestrannosti a pestrosti. Nenahraditelnou součástí pohybového režimu dětí je spontánní pohybová aktivita.

Pohyb se má skládat zejména z her, které se ovšem více zaměřují na rozvoj koordinace pohybů a spolupráce v kolektivu (skupinové hry) – přihrávky, kombinace atd. V tomto období je možné postupně začínat se sportovním tréninkem, rozvíjí se mrštnost a obratnost. Děti přikládají fyzické zdatnosti velký význam, navzájem se podle tohoto hlediska srovnávají. Může se začít s posilováním svalstva, ale rozhodně není vhodné posilovat jinak než s vlastní vahou těla - naučit se kliky, sedy – lehy, dřepy, slalomové běhy, kotrmelce atd.

Nejdůležitější je rozmanitost, rychlé střídání různých pohybů, děti se už dokáží motivovat k vytrvalostním sportům, ale vše musí mít stále formu hry. V tomto věku je také potřeba věnovat zvýšenou pozornost tělesné hmotnosti dětí. Pokud začnou přibírat, případně již mají nadváhu, prvním krokem k úpravě hmotnosti by mělo být právě větší množství pohybu. V tomto období se velmi silně začíná projevovat sklon k sedavé a pasivní zábavě jako je sledování televize, počítačové hry, případně potřeba více se učit, proto by rodiče měli dohlédnout na to, aby dítě mělo dostatečnou sportovní a pohybovou aktivitu, která kompenzuje sezení ve škole, u počítače atd.

### **Sportovní aktivity se soustředí na:**

- Obratnost (je nutné ji stále zlepšovat vzhledem k blížícímu se období růstu)
- Rychlost a silovou rychlost
- Dynamiku
- Vytrvalost – postupně by se měla zvyšovat a hry by se měly zaměřovat na její rozvoj (indiánský běh, orientační běhy atd.)

### **Doporučený podíl pohybové aktivity dětí v procentech jejich celodenního režimu**

4-6 let	25%
7-11 let	20,8 %
12-14 let	16,6%
15-18 let	12,5 %

### **Doporučený rozsah pohybová aktivita dětí v hodinách denně**

4-6 let	6 hodin
7-11 let	5 hodin
12-14 let	4 hodiny
15-18 let	3 hodiny

Rodiče by měli dohlédnout na to, aby dítě mělo dostatek sportovní a pohybové aktivity, která pasivní činnosti kompenzuje tak, aby byl zajištěn vyrovnaný tělesný rozvoj dítěte. Velmi vhodným sportem je plavání, protože podporuje nejen kondici, ale také vytrvalost, rozvíjí kapacitu plic a zlepšuje tvar a kvalitu postavy. Plavat by se mělo naučit opravdu každé dítě. Doporučit lze také další typy cvičení jako dětský taneční aerobik, taneční skupiny, florbal, bruslení, přehazovanou nebo jízdu na kole, populární je zejména BMX atd.

Pohyb ale nemusí nutně mít jen podobu sportovního tréninku. Studie také sledovala, jak děti tráví velké školní přestávky. Například velkou dopolední přestávku vyplní aktivním pohybem (tj. během, sportovními hrami apod.) jen 8 % dětí, většinou chlapců. Během polední přestávky se stav nepatrně zlepší – ale stále jen 9 % dětí stráví tento čas v pohybu. Skutečností ovšem je, že na mnohých školách nemají děti vytvořeny podmínky k tomu, aby se o delších přestávkách mohly „proběhnout“. Z obavy o bezpečnost (nebo kvůli nemožnosti zajistit dozor v příslušných prostorách) jim během přestávek není umožněn přístup na školní hřiště nebo do tělocvičny.

**Zdroje:**

<http://www.vyzivadeti.cz/>

<http://rodina-deti.abecedazdravi.cz/pohyb-v-detskem-veku>

[https://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141\\_3371.html](https://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_3371.html)

<http://www.vychovakezdravi.cz/index.php?sekce=prevence-poruch-pohyboveho-aparatu>