**2. Pohyb v životě dítěte-Benefity** Marie Nachtigalová

UMŠ, 3. ročník, LS

-**pohyb je přirozená potřeba dítěte**-potřebují cca 6 hodin denně, s tím že 4, 5 hodiny stráví spontánními aktivitami

-nadměrný pohyb může být často hodnocen dospělým (rodičem, učitelkou) jako „nekázeň“ (zlobení) či „neklid“

-učitelka v MŠ může zajistit **dostatek vhodného pohybu** pro dítě (úměrné jejich věku)

-je potřeba vypěstovat u dětí **pohyb jako návyk**

-pomůže osobní **vzor** (učitelky v MŠ nebo samotných rodičů-má vzor z domova)

-učitelka má vést děti k „**pohybové gramotnosti**“- správnost provedení pohybových aktivit-kvalitu pohybových dovedností a schopností, pohybové vědomosti, pohybová zdatnost (dosáhnou svých maximálních pohybových kapacit), do určité míry i postoje a pohybové chování

**Pohybově gramotný jedinec** by měl umět převzít zodpovědnost za své vlastní zdraví, měl by mít dostatečné znalosti, dovednosti a pozitivní přístup k pohybovým aktivitám.

=) zodpovědný přístup k pohybu a sportu v dospělosti, volba správného pohybu (který pro ně bude zdravý a vhodný)

-i dítě, které není pohybově nadané potřebuje pohyb a může se mu věnovat po celý život

-WHO-doporučuje ve věku 5-17 let, minimálně 60 minut denně (během dne, ne nutně najednou) strávit pohybovými aktivitami (střední až intenzivní zátěže) -doporučují po 10 minutách ucelené bloky

Ze zdravotního hlediska přináší pohyb při správném vykonávání dítěti:

* budování kapacity všech orgánových systémů pro zátěž v dospělosti;
* dostatečný výdej energie;
* dostatečnou svalovou sílu a koordinaci;
* dostatečnou schopnost držení těla proti gravitaci;
* zkušenost s vnímáním a volní korekcí nastavení držení těla či jednotlivých segmentů vůči sobě v rámci pohybového úkolu – zvyšuje efektivitu dalšího pohybového učení;
* pochopení vztahu k pohybu a zdravotních i sociálních výhod z něj vyplývajících v dospělosti

Benefity (podle jiného zdroje)

* Redukce rizika srdečního onemocnění, vysokého krevního tlaku a cukrovky
* Zdravé a silné kosti
* Menší riziko chřipky a nachlazení
* Lepší kontrola hmotnosti
* Zvýšená energie
* Lepší spánek
* Nižší úroveň úzkostnosti a deprese
* Vyšší sebevědomí

<https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/vyznam-pohybovych-aktivit-u-deti.shtml>

<https://www.novinky.cz/zena/deti/clanek/kolik-pohybu-deti-opravdu-potrebuji-351489>

<https://www.cepoz.cz/pohyb-hlavni-stranka/pohyb-predskolnich-deti/>

<https://www.pdf.upol.cz/fileadmin/userdata/PdF/VaV/2018/odborne_seminare/Pohybova_gramotnost.pdf>