**Význam pohybu u předškolních dětí**

Mgr. Lenka Vojtíková, Ph.D.

(ZŠ Na Výsluní Brandýs nad Labem, KTV PedF UK Praha, T.J. Sokol Brandýs nad Labem)

1. Benefity pohybové aktivity (motorické, biologické, psychologické, sociální)
   * Rozvoj pohybových a kognitivních schopností
   * Osvojování dovedností
   * Zvyšování zdatnosti
   * Seznamování se sporty
2. Význam pohybu pro rozvoj dětí a připravenost ke školní docházce
   * Provázanost fyzického a psychického vývoje
   * Preference laterality („která končetina je dominantní“)
   * Souvislost rozvoje hrubé a jemné motoriky
   * Kompenzace k psychickému zatížení
3. Spontánní pohybová aktivita (PA) versus organizovaná sportovní činnost
   * Význam spontánních pohybových aktivit
   * Doporučená doba spontánní a organizovaných pohybových aktivit denně v závislosti na věku dětí
4. Přiměřenost pohybových aktivit s ohledem na úroveň fyzického a psychického rozvoje dětí
   * Vhodné aktivity s ohledem na věk
   * Problematika rané specializace dětí
5. Bezpečnost při sportu
   * Ochranné prvky
   * Nevhodné aktivity
6. Úloha rodičů, učitelů a trenérů pro zdravý a přiměřený pohybový rozvoj dětí