**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