

# Důsledky nedostatku pohybu na dětský organismus

Mgr. Alois Polák  
Centrum Apolena

duben 2019

# Současný stav pohybových aktivit

- Sedavý způsob života



- Volný čas trávený na PC, mobilech, tabletech...
- Pro rodiče nenáročný způsob zabavení dítěte
- Cesta k potlačení přirozeného pohybu dětí
- Útlum pohybové aktivity narušuje psychomotorický vývoj

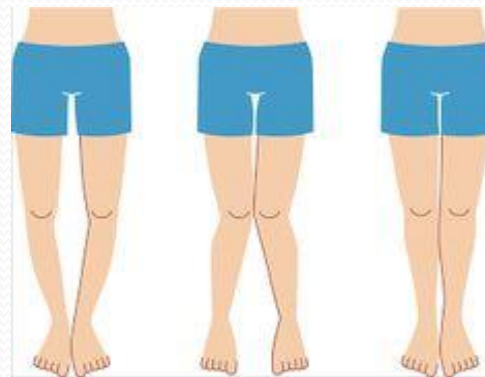
(Převzato z:  
Angelo, 2019)

# Psychomotorický vývoj v období časného dětského věku

- Období mezi 2. a 6. rokem
- = postupné dosažení dovedností v oblasti pohybu, řeči, duševního a sociálního života
- Dozrívání CNS (mozek, mícha, mozkový kmen)
- Motorický vývoj – hrubá a jemná motorika
- Kognitivní funkce – paměť, myšlení, řeč, pozornost
- Zvyšování motivace pro hru
- Vytváření pohybových návyků, stereotypů

# Důsledky omezení pohybové aktivity při motorickém vývoji

- Plochonoží
- VDT (vadné držení těla)
- Skoliotické držení těla
- Valgózní kolena (kolena do „X“)
- Bolesti zad
- Bolesti hlavy
- Zhoršená pohybová představitivost
- Flekční (ohnuté) držení těla
- Dušnost
- Zažívací obtíže
- Bolesti kostrče
- Obezita



# Je možná změna?

- Netlumit děti v pohybu
- Nenásledovat vzoru rodičů
- Tělocvik ve školách?
- Řízená aktivita ve školkách?
- Rozvíjet dětskou představivost
  
- Motivovat děti k pohybové aktivitě
- Profesionalizace sportů není vždy správně
- Eliminovat vadné pohybové vzory (chabý sed, „W“ sed)



# Děkuji za pozornost



(Převzato z: *jděte ven*, 2019)