

K zdravému životnému štýlu patrí nielen zdravé stravovanie, dostatok relaxačných aktivít, vzdelávanie, ale aj pravidelný pohyb. Pre deti je pohyb prirodzený a práve to môžu rodičia využiť v prospech svojho dieťaťa. Ideálnou kombináciou je, keď sa pohyb stáva hrou a hra pohybom.

Pohybové hry

Neberte deťom radosť z hry

Niet času na smútok za časmi, keď sa deti po škole hrávali a športovali na školských dvoroch, na chodníkoch pred paneláknami skákali gumu a povinne absolvovali telesnú výchovu. Príčin, prečo sa vytratil pohyb je mnoho - zhoršili sa podmienky na športovanie, ihriská a športoviská sa premenili na nákupné centrá...

Hoci sa mnohí rodičia snažia deťom vytvoriť podmienky na športovanie, v detskom veku skorou špecializáciou na konkrétny šport na ne vytvárajú priveľký tlak. Nasleduje demotivácia a radosť zo športovania rýchlo vystrieda povinnosť. Z detského života sa vytráca hra a nahrádza ju takmer profesionálny športový tréning. Preto sa ako jedna z alternatív pre rodičov a ich ratolesti javí možnosť prihlásiť dieťa na pohybové hry, čo je v podstate celoročne organizovaná aktivita ako ktorýkoľvek iný (jednostranne zameraný) športový krúžok.



Šanca rozmanito športovať je v pohybových hrách

Mnoho rodičov sa často nevie rozhodnúť vybrať najvhodnejší šport pre ich potomka. Cez pohybové hry si však môže vyskúšať rôzne druhy športov. Dieťa v 6. rokoch nevie, aký šport ho uspokojí, ale baví ho súťažiť, naháňať sa, triafať, zbierať body, predbehnúť kamaráta, poraziť konkurenčné družstvo. Chce sa hrať – pokiaľ možno v pohybe.

V súčasnosti existujú tréningové programy pohybových hier, ktoré využívajú prvky rôznych športov ako sú napr.: gymnastika, atletika, loptové hry. Rôznorodé pohybové aktivity prinášajú pestrosť a rozmanitosť do tréningovej hodiny, deti sú plné očakávania a tešia sa na každý ďalší tréning. Ich hlavnou výhodou je všestrannosť, súťaživý charakter, kolektívnosť.



Pohybové hry sú:

- zábavné
- všestranné
- súťaživé
- pestré
- plné fantázie a emócií
- motivujú k pravidelnému športovaniu



„Pohybovka“ je pre svoj obsah ideálnym „športom“ pre deti do 10 rokov. Deti sú rozdelené do skupín podľa veku. Prvú skupinu tvoria najmenšie deti od 3,5 do 4 rokov, ďalšiu skupinu tvoria deti od 4 do 6 rokov poslednú skupinu tvoria deti 7 až 12-ročné.



Tréner
pohybových hier
Miroslav Mojský

Hurá na tréning!

Obsahovo jedna tréningová jednotka je zameraná na: rozohriatie, základy strečingu, pohybové hry na rozvoj koordinačných, rýchlostných a tvorivých schopností. V skutočnosti sa dieťa teší na tréning, pretože behá, skáče, hádže, podlieza a preskakuje cez prekážky, všetko činnosti, ktoré ho tešia a navyše tí najmenší si privykajú okrem športu aj na sociálne kontakty a fair play hru, starší už nadväzujú priateľstvá. Všetko pod drobnohľadom skúseného trénera, ktorý môže napomôcť v smerovaní a odhaľovaní skrytých talentov.

Pohybové hry pomáhajú pri:

- rozvoji rýchlosti, vytrvalosti, sily a koordinácie pohybov
- oboznamujú so základnými pravidlami rôznych športov
- vytvárajú základ pre ktorýkoľvek šport
- napomáhajú rozvoju myslenia – učia variabilne, účelne, samostatne a originálne riešiť herné situácie
- učia socializácii – včlenenie sa do kolektívu a v družstve sa stretávajú s motiváciou, povzbudením a podporou.

AUTOR: Miroslav Mojský

Všestranný tréning je výborným odrazovým mostíkom pre akýkoľvek šport, pre ktorý sa dieťa neskôr rozhodne. Existujú však aj pohybové hry pre deti predškolského veku, školského veku, stredoškôľakov či dospelých. Slúžia ako doplnok kondičnej prípravy vrcholového športu, ako nástroj podpory zdravia, alebo súčasť zdravotnej telesnej kultúry.

Viac informácií o kontaktoch, prípadne ak máte záujem pozrieť si video a fotky z pohybovky nájdete ich na www.tennisfun.sk/pohybovka.



SÚŤAŽ PRE DETI

Vyhraj množstvo cien a športuj!

Zapojte sa do našej súťaže a získajte zaujímavé športové ceny. Stačí, ak pôjdete na web stránku www.tennisfun.sk, kliknete na logo Pohybovky a napíšete nám odkedy a kde sa začína obľúbený pohybový program pre deti.

Správe odpovede nám pošlite na e-mail: sutaz@mamaaja.sk do **20. mája 2010**. Pre vyžrebovaných výhercov máme pripravených niekoľko zaujímavých športových balíčkov, v ktorých môžete nájsť napríklad lopty, šiltovky, rucksaky či lietajúce tanierce, s ktorými sa vám bude športovať jedna radosť!

