**Pohyb usnadňuje předškolákům přípravu na školní výuku**

**Celonárodní projekt Děti na startu běží už osmým rokem a za tu dobu přivedl ke sportu více než 12 000 dětí od 4 do 9 let. V rámci projektu cvičí i předškoláci v mateřských školách. Právě jim může všestranné cvičení usnadnit přípravu na školní vzdělávání.**

„U dětí je důležité nepropásnout správnou chvíli a naučit je lásce k pohybu co nejdříve, ještě v předškolním věku. Protože s nástupem do školy pohybu ubývá, děti více sedí. Pohyb zároveň silně ovlivňuje motorické schopnosti dětí, a jestliže je začneme motivovat ke cvičení už v mateřské škole, pomůže jim to například v rozvoji řeči, orientaci v prostoru a třeba cvičení se švihadlem a uvolňování zápěstí se pozitivně projeví při nácviku psaní,“ vysvětluje přínos pravidelného cvičení u předškoláků Jana Boučková, autorka projektu Děti na startu, který zaštiťuje Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz.

„Celkem dnes působí v celé České republice 351 středisek Dětí na startu a celkový počet registrovaných dětí je 12 101. Cvičí se v základních i mateřských školách, v družinách i ve sportovních klubech. V poslední době nás obzvlášť těší stoupající zájem o projekt ze strany pedagogů z mateřských škol, protože právě předškolákům může pravidelná pohybová výchova významně usnadnit školní výuku. Do dnešního dne (22. 2. 2021) se již do našeho projektu zapojilo 98 mateřských škol s 3 694 dětmi,“ upřesňuje Jitka Literová, hlavní manažerka FISAF.cz.

**Kde nabrat zkušenosti**

Právě pro pedagogy základních i mateřských škol, trenéry, rodiče a všechny, kdo se věnují pohybovým aktivitám dětí, jsou určeny kurzy, které FISAF.cz, pravidelně pořádá.

„Dlouho jsem přemýšlela, jak přimět děti více se hýbat nejen v mateřské škole. Loni jsem objevila na webu víkendový workshop Děti na startu v Praze na Petřinách, a bylo rozhodnuto. Projekt tohoto druhu tu dlouho chyběl, je celistvý, děti neškatulkuje, zbytečně brzy je nespecializuje do vybraných sportovních odvětví, zkrátka je určen pro všechny a v mateřské škole je velmi příjemným zpestřením programu vzdělávání předškoláků,“ dělí se o svou zkušenost Lucie Kopalová, která učí děti v Mateřské škole Ladova v Litvínově. Na kurzu si především cení možnost osobně se setkat s mnoha odborníky a vyzkoušet si veškerá cvičení společně v praxi. „I zásobník her a cvičení, který jsem na kurzu obdržela, je velkou inspirací. Těším se na další nadstavbové semináře.“

**Radost a nadšení i v nešťastné „covidové době“**

„S podporou ředitelky školy Mgr. Hany Kaškové jsme zaregistrovaly naši MŠ jako nové středisko DNS, přihlásily jsme všechny děti z předškolních tříd (45 dětí) a já se rovnou vrhla na trénink. Cvičení probíhá v rámci dopoledního vzdělávacího programu, a to pravidelně 1x týdně ve dvou třídách předškoláků (děti ve věku 5-7 let). Děti si cvičení velmi oblíbily, vždy se nemohou dočkat pátku, těší se také na společné rituály, které naše cvičení provází,“ vypráví Lucie Kopalová. Zároveň se tak u dětí podporuje správné držení těla, rozvíjí se pohybová všestrannost, disciplína, a tím, že se nesoutěží, buduje se i jejich zdravé sebevědomí. Největší předností je ale podle pedagožky radost a nadšení, které děti při cvičení prožívají, zvláště v této nešťastné „covidové době“. „Cvičíme stále, ale za zpřísněných hygienických opatření, a já jako trenér navíc s nařízenou rouškou, což je někdy opravdu obtížné. Ale mám sportovního ducha odmalička, takže každou překážku beru jako výzvu,“ dodává paní učitelka Lucie Kopalová, která je v mateřské škole i šéftrenérkou Dětí na startu.

**Máme prima partu, jsme Děti na startu**

Kromě cvičení prospívá dětem i zdravé stravování. Jeho zásady jsou také součástí projektu Děti na startu. „To je kapitola, kterou velmi podporuji, protože všechno souvisí se vším. V naší mateřské škole se snažíme dětem nabízet zdravou stravu, i když někdy je to těžké. Děti třeba vidí čerstvou papriku, a už ji z chleba odkládají. Hodně je ovlivňuje i rodinné prostředí. Naštěstí přibývá rodin, kde už si třeba kuskus nebo pomazánka z tofu našly také své místo v domácím jídelníčku. Naší výhodou je, že máme ve třídě velmi vstřícné rodiče, takže i na toto téma nebyl problém otevřeně diskutovat, u koho by bylo dobré změnit něco jak ve stravování, tak v pohybu, zkrátka: „Máme prima partu, jsme Děti na startu!“ dodává s úsměvem na závěr Lucie Kopalová z Mateřské školy Ladova v Litvínově.

**Tip: Inspirativní online workshop (nejen pro trenéry středisek Děti na startu)**13. březen 2021 – online, živě ZOOM

**1. blok 14.00-15.30 h: Jak „provozovat středisko“ Dětí na startu online?**Pravidelný pohyb chybí nejen rodičům, ale hlavně dětem, které se v době „lockdownu“ nudí a sedí u počítače, navíc bylo v mnoha střediscích projektu Dětí na startu ukončeno cvičení. Máme pro vás tip, jak se i v této době dají provozovat tréninky DNS online – cenné příklady z praxe jak cvičit s dětmi z jejich domova. Teorie i praxe.  
**2. blok 16.00-17.30 h: Kompenzační cvičení pro děti při jednostranné zátěži – praxe**

**-BOX-**

**Škola fitness profesionálů FISAF.cz** má více než 25letou praxi s vedením kurzů pro instruktory nejrůznějších forem cvičení. Spolupracuje s největšími kapacitami ve svém oboru. Jako první v ČR jí byla udělena akreditace mezinárodní společnosti Europe Active. Ta představuje nejvyšší možné uznání kvality vzdělávacího systému v oblasti fitness v Evropě a FISAF.cz ji získal pro oblast skupinových cvičení a cvičení pro děti. Více na [www.fisaf.cz](http://www.fisaf.cz)

*Více informací najdete na:* [*www.detinastartu.cz*](http://www.detinastartu.cz) *a* [*www.fisaf.cz*](http://www.fisaf.cz)

*Fotografie v tiskové kvalitě najdete zde:*

<https://drive.google.com/drive/folders/1iA_Iubg-ygBU5-AIJlzq7FVHbtIqctCi?usp=sharing>