



**SE SOKOLEM
DO ŽIVOTA**



**ČESKÁ OBEC
SOKOLSKÁ**

TISKOVÁ ZPRÁVA

Pohybové aktivity můžete s předškolními dětmi rozvíjet i u čištění zubů

Praha 3. května 2021 – Během posledního roku byl rozvoj pohybových dovedností dětí v předškolním věku ve velké míře na rodičích. Vyhradit si však v dnešní době ještě čas na cílené cvičení pro fyzický rozvoj dětí, je náročné. Přitom víme, že pohyb a zvyšování tělesné kondice je pro život velice důležité. Proto projekt Se Sokolem do života ve spolupráci se cvičitelkou ústeckého Sokola a fyzioterapeutkou Kateřinou Pokornou připravil nový seriál, jak zařadit pohybové aktivity pro děti ve věku tří až šesti let do každodenních činností jako je vstávání, oblékání, čištění zubů, cesta do školky nebo uklízení.

„Cílené pohybové aktivity se dají zařadit do činností, které s dětmi stejně během dne děláte. Děti budou více bavit a vám to nezabere mnoho času navíc,“ vysvětluje myšlenku nového seriálu **Kateřina Pokorná**. [Videa](#) jsou rozdělena do čtyř kategorií podle denní doby. Kateřina se svou čtyřletou dcerou Magdalenkou postupně ukážou, jaké aktivity se dají zvládnout během ranního vstávání, cesty do školky nebo ze školky, během doby, kdy jsme s dětmi doma, a večerního ukládání ke spánku. Procvičí si různé druhy poskoků, běh, spolupráci s rodičem, rovnováhu, koordinaci i svaly na plosce nohou a hluboký stabilizační systém.

„V předškolním věku rozvíjíme základní pohybové dovednosti, zlepšujeme hrubou motoriku, která je základním stavebním kamenem pro jemnou motoriku. Tím, že jim ukazujeme cestu k pohybu, vytváříme jim pozitivní vztah ke sportu a pohybu obecně,“ říká Kateřina Pokorná.

Při vymýšlení pohybových aktivit pro děti je dobré mít na paměti také pár zásad, které jsou shrnuty v úvodním videu. Patří mezi ně pravidelnost, správná motivace hlavně v podobě rodičů, kteří dělají aktivity spolu s dětmi a jsou pro ně tím nejlepším vzorem, zařazování úkolů od jednodušších až po ty složitější a v neposlední řadě nezapomínat na odpočinek. „Pohybové aktivity děláme v průběhu dne podle toho, na co máme náladu a kolik na to máme času. Rozhodně nejde o to dělat každý den jednu aktivitu za druhou. Odpočinek je pro děti důležitý,“ připomíná Kateřina Pokorná. Aktivity jsou vybrané tak, aby je zvládli všichni v domácích podmínkách s tím, co máme běžně doma. Jsou primárně vymyšlené pro rodiče, ale využití najdou i ve školkách nebo tělocvičnách.

Videa vznikla v rámci Se Sokolem do života, nejrozšířenějšího projektu pro rozvoj pohybových dovedností pro děti ve věku 3-6 let u nás. *“Se Sokolem do života poskytuje hlavně pedagogům mateřských škol kompletní metodické materiály pro rozvoj pohybové gramotnosti a stará se tak o to, aby se děti všestranně rozvíjely. V době, kdy mateřské školy fungují v omezeném režimu a pohybové kroužky a tělocvičny jsou zavřené, jsme chtěli pomoci především rodičům, aby věděli, jak děti správně rozvíjet. Zároveň víme, kolik toho musí za den zvládnout, a tak jsme chtěli, aby to pro ně bylo co nejjednodušší. Chtěli jsme tím ukázat, že pohyb je součástí našeho života a dá se zařadit takřka do všech činností v průběhu dne,“* uvádí **Věra Smejkalová**, spoluzakladatelka projektu **Se Sokolem do života**.

Seriál videí s Kateřinou Pokornou a její dcerou Magdalenkou navazuje na předchozí [čtyři díly s nápady na aktivity pro děti v předškolním věku](#).

Česká obec sokolská začala s natáčením videí, která mají inspirovat k pohybu během doby, kdy jsou sportovní oddíly zavřené, už loni na jaře během první vlny pandemie. Od té doby přibylo na jejich [YouTube kanále](#) celá řada videí pod hastagem #sesokolemdozivota a #cvicimsesokolem s tipy na cvičení rodičů s dětmi, jak cvičit při distanční výuce, jak chodit po rukou nebo například jak na stolní tenis. Celkově je v sérii #CvičímseSokolem zveřejněno již více než 40 videí. Nedávno tak YouTube kanál České obce sokolské přesáhl hranice 2 milionů zhlédnutí. Sokol ve sledovanosti těsně “šlape na paty” velice populárnímu sportu – florbalu a předčil řadu dalších. Například velice populární Český biatlon má přes 1,1 milionu zhlédnutí, volejbal více než 928 tisíc, basketball 766 tis. Naprosto nedostižitelnými jsou youtubové profily Českého olympijského výboru (přes 25 milionů) a Hokej.cz (více než 24 milionů). Přes hranici dvou milionů zhlédnutí se přehouply kanály Český Florbal (2,255 milionu) a CzechAthletics (2,197 milionu). Sokol se tak zařadil na 5. místo ve sledovanosti. Více informací na webu [Sokol.eu](#).

Kontakt:

Zdeňka Bursíková
komunikace projektu Se Sokolem do života
zbursikova@sokol.eu
+420 602 529 285

###

Se Sokolem do života

Se Sokolem do života je nejrozšířenější projekt pro rozvoj pohybových dovedností pro děti ve věku 3-6 let u nás. Pedagogům zapojených mateřských škol, dětských skupin a tělocvičných jednot poskytuje kompletní metodické materiály pro rozvoj pohybové gramotnosti. Cvičení vychází z dlouholeté tradice Sokola a děti plní nejrůznější pohybové úkoly, rozvíjí své poznání a zúčastňují se mnoha netradičních aktivit. Cílem je, aby se naučily pracovat se svým tělem, koordinovat pohyby, zároveň zvyšovat svoji tělesnou zdatnost a pohyb se stal přirozenou součástí jejich života. Hlavně je to ale musí bavit. K tomu pomáhají zvířátka, která je celým programem provázejí. Děti sbírají do svých sešitů nálepky za splněné úkoly a na konci je čeká odměna.

Do letošního 5. ročníku se zapojilo 1 656 subjektů, 90 405 dětí a 8 105 pedagogů.