



Nadace sportující mládeže

Podmostní 4, 301 00 Plzeň

tel.: 377 236 696

e-mail: info@nsm.cz

IČ: 45335966

bankovní spojení: ČSOB a.s., 135515175/0300

Internet: www.nsm.cz

Zapsaná v nadačním rejstříku vedeném Krajským soudem v Plzni, oddíl N, vložka 35

Doba pro osobní konzult.: po a st: 10-12 a 14-18 h.

POMÁHÁME SPORTOVNÍM NADĚJÍM

aerobik, atletika, badminton, baseball, basketbal, biketrial, box, cyklistika, florbal, fotbal, házená, jachting, judo, kanoistika, karate, krasobruslení, lední hokej, lyžování, lukostřelba, minigolf, moderní gymnastika, moderní pětiboj, nohejbal, orientační běh, plavání, pozemní hokej, sportovní gymnastika, střelctví, stolní tenis, šach, šerm, taneční sport, tenis, triatlon, vodní lyžování, vodní pólo, volejbal, zápas

POHYB 1P

Projekt Pohyb 1P se zaměřuje na zjištění pohybové úrovně 5 letých dětí (předškoláků).

Současná dětská generace trpí nedostatkem pohybu, děti vysedávají v lavicích a u počítačů.

S přestupem na základní školu se výrazně změní denní režim dětí, které najednou podstatnou část dne prosedí, nezbytné pohybové aktivity se významně sníží. Pravidelné pohybové aktivity přitom jsou vedle zdravého rozvoje celého organismu prevencí před neustále stoupajícím podílem dětí s nadváhou či obezitou.

Aby pohybové aktivity mohly být konkurencí k hraní her na počítačích a tabletech, musí mít pro děti zábavnou a poutavou formu. Právě proto Nadace sportující mládeže ve spolupráci s odborníky ze Západočeské univerzity v Plzni připravila testy evokující cvičení se zvířátky jako např. kráčející čáp, skákající žába, vlnící se had nebo šikovný lachtan.

Děti si **formou jednoduchých a zábavných her** vyzkouší jednotlivá cvičení. Po jejich vyhodnocení rodiče ještě tentýž den získají výsledky obsahující mnoho užitečných informací včetně přehledu o pohybových dovednostech svých dětí. Díky tomu se mohou snažit ovlivnit jejich nevhodné návyky ještě před vstupem na základní školu. Nechybí ani doporučení týkající se zdravého stravování nebo nabídka pravidelných sportovních aktivit v místě bydliště. Pro děti je akce také motivací k pohybovým aktivitám.

V rámci projektu Pohyb 1P přicházejí do vybraných školek za dětmi také úspěšní sportovci, kteří se je snaží motivovat a vybudit u nich vztah k pohybu. Na děti tak čekají zajímavé besedy, po kterých nikdy nemohou chybět ani malé autogramiády.

Každé dítě obdrží pamětní list, obrázek maskota, láhev s pitím a drobný dárek.



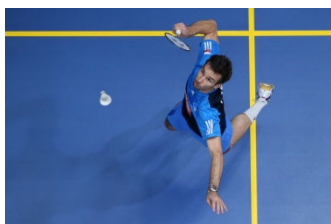
Sportovní Plzeň

Řekli o projektu **Pohyb 1P**



doc. Dr. RNDr. Miroslav HOLEČEK, rektor Západočeské univerzity v Plzni

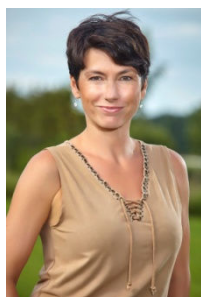
Jsem rád, že naše univerzita může v rámci projektu Pohyb 1P spojit síly s praxí a přispět tak svým dílem k řešení významné společenské otázky, jakou je prevence zdraví.



Petr Koukal, olympionik, nejlepší český badmintonista poslední dekády

Z vlastního příkladu vím, jak je důležité začít se sportem už v dětství. Ne s tím vrcholovým, ale se správnými obecnými pohybovými základy. Já měl štěstí na skvělé rodiče, které mě k tomu vedli každý den doma a také mě přihlásili do několika

sportovních oddílů. Jistě ale ne každá rodina má takové možnosti a proto je důležité, aby alespoň základní pohybové dovednosti měly děti možnost získat už ve školce. Proto projektu Pohyb 1P tolik fandím a věřím, že díky němu bude mít ČR v budoucnu nejen několik dalších úspěšných reprezentantů, ale především tisíce dětí s pozitivním vztahem ke sportu a zdravému životnímu stylu."



Jana Havrdová, dvojnásobná mistryně světa ve fitness step, moderátorka pořadu *Sama doma* v České televizi, prezidentka mezinárodní organizace sportovního aerobiku, fitness a hip hop *FISAF International*

Projekt Pohyb 1P není jen o zjišťování pohybových dovedností dětí. Hravou formou vytváří jejich vztah k pohybu. To je důležité a je s tím potřeba začít již u těch nejmenších. Zároveň směrem k rodičům cílí i na problematiku správného stravování a zdravého životního stylu.

Michaela Žemličková, ředitelka Nadace ČEZ

Postoje a návyky si děti tvoří již v raném věku a právě ony určují směr, kterým se jejich životní styl bude ubírat. Pozornost a péče, kterou návykům dětí i jejich rodičů věnuje právě projekt Pohyb 1P, je nesmírně důležitá."

Lenka Eckertová, ředitelka Nadace RSJ

Nadace RSJ vyhledává a podporuje projekty, které jsou postaveny na aktivním přístupu a zodpovědnosti. Projekt 1P Nadace sportující mládeže je jedním z nich. Má pevné základy, tedy věříme, že skutečně povede děti a jejich pečující dospělí ke zdravějšímu způsobu života."