

Děti na startu v médiích

Zuzana Rybářová



AMAZE.media
Média / Marketing / PR

1. Regionální média



Vyhledat články...

Ovodní Zprávy Křídlo Kultura a volný čas Sport Vaše zprávy Alternativní zpravodajství Calé ČR, zahraničí Další rubriky na InfoDnes»

Ústí nad Labem Dnes.cz » Zpravodajství » Vaše zprávy » Z regionu

+ Přidat zprávu

Projekt Děti na startu přivedl k pohybu v Ústeckém kraji stovky dětí

16.09.2016 | Z regionu

I v novém školním roce mohou rodiče své děti v mateřských či základních školách a ve sportovních klubech přihlásit do projektu všeobecné pohybové přípravy Děti na startu, který je oblíbený po celé České republice. O velkém úspěchu i v Ústeckém kraji svědčí to, že v současné době je tady na 30 zapojených míst, ve kterých cvičí téměř osm stovek dětí.



Projekt Děti na startu přivedl k pohybu stovky dětí | Foto: Ústecký kraj

Vytáhnout děti od televize, počítače a hlavně od pasivního trávení volného času do tělocvičen se po celé ČR snaží projekt Děti na startu, který zajišťuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Jeho cílem je, dodat dětem od 4 do 9 let radost z pohybu bez stresu z výkonu. Cvičí tady spolu více i méně pohybově nadané, bez ohledu na jakýkoliv handicap, šilhání i s napůlhkou, ale všichni a nadšením. Cílem projektu je také, umožnit sportovat všem dětem bez ohledu na sociální postavení rodičů, rasu či národnost. Sítě škola Děti na startu tak v Ústeckém kraji už vznikla například v Teplicích, Mostě, Chomutově, Rumburku, Kadani, Jirkově, Jirkově, Třebenicích, Štětí a zapojují se další a další. "Odměnou jsou pro nás spokojené děti, a to se nám daří naplňovat díky velké podpoře Ústeckého kraje, kdy zástěhu nad tímto projektem převzala náměstkyňe hejtmana pro školství a sport Jana Vaňhová." říká manažerka projektu Jitka Literová.

Trenérky se ovšem snaží vzdělávat děti i v tom, co to znamená zdravý životní styl, a pomáhají jim například zavést do běžného života správné stravovací návyky. Lekce Děti na startu jsou ale především zábavou, nechybí hry, soutěže a občas i nejrůznější zábavné akce. "S dětmi cvičíme podle speciálně vytvořených metodik, aby se naučily všechny důležité pohybové dovednosti, které z valné většiny často neumí, jako například udělat správnou kotouč, skákat nebo házet míčem. Naším cílem je, dát jim co nejpestřejší všeobecnou pohybovou přípravu bez nebezpečného jednostranného zatížení, jako se tomu děje u většiny specializovaných sportů," dodává manažerka projektu Jitka Literová.

Pro příští rok si autorky kládou za cíl zavést projekt do dalších základních, mateřských škol i do sportovních klubů v Ústeckém kraji a umožnit více dětem, aby si oblíbily sport a získaly tak základní návyky pro zdravý životní styl v budoucnu.



Ceny benzínu a nafty

penize.cz

Ceny benzínu a nafty k 23. 9. 2016

Kraj	Benzín	Nafta
Ústecký	29.17	27.63

Zdroj: [uibenze.cz](#)

Dovedání InfoDnes.cz

Tisíce nabítek zájezdů do celého světa. Denně aktualizované nabídky zájezdů.



2. Pozvánky na akce



V Chomutově budou sportovat děti i dospělí

K dnešnímu datu mimo interval pro zveřejnění na webu.

[Sdílet na Facebooku](#) [Sdílet na Google+](#) [Sdílet na Twitteru](#)

V pátek 10. června se na Atletickém stadionu v Chomutově uskuteční významná sportovní akce „Den dětí na startu“. Sportovní akce, která začne úderem desáté hodiny je určena pro všechny děti ze základních a mateřských škol.

Tisková zpráva ze dne 8. června 2016

Ty si budou moci vyzkoušet pohybové aktivity v rámci projektu Děti na startu, který je podpořen Českým olympijským výborem a Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. V odpoledním programu pak bude akce určena pro širokou veřejnost.

Akce se koná pod záštitou náměstkyň hejtmana Ústeckého kraje Jany Vavřínové. Vstup je zdarma.

Garant sekce
Ing. Lucie Dosedělová

DĚTSKÝ DEN NA STARTU

10. ČERVNA

**Atletický stadion
Mostecká 5885
Chomutov**

10:00 - 12:00 hod.
Program pro děti
z MŠ a ZŠ
v Chomutově

15:00 - 17:00 hod.
Program pro
všechny děti

VSTUP ZDARMA


4. Portály akcí

Co chcete dělat? Kam pojedete? Kalendář akcí Výlety


Přihlásit se Zkuste naše vyhledávání + Vložit příspěvek

Úvod > Aktivity & akce > Akce > Dny zdraví plné pohybu pro dospělé i děti

23.10.



+ Přidat foto



Zvětšit mapu

✓ Byl jsem zde
Ako nedělní 0 lidí

★★★★★

f sdílet na facebooku

To se mi líbí Tweet G+ 0

Poslat odkaz

+ Přidat do výletu

Rezervovat

Dny zdraví plné pohybu pro dospělé i děti

Kdy 23. říjen 2016 10:00 - 16:00

Sportovní akce

Spousta zajímavého cvičení, představení netradičních sportů a mnoho zábavy na vás čeká již po dvacáté v neděli 23. října na Dnech zdraví v Základní škole Rakovského v Praze 4. A bavít se budou i děti, pro které je připraven hezký doprovodný program!

Vyzkoušet si v tento den můžete od 10 do 16 hodin 16 druhů pohybových aktivit od nabídky pro zdatné (deepWork, Movie Dance, double aerobik) po začínající sportovce (Fitbally, SM systém, fecké tance, Nia, taekwondo, vibrační kruhy, harmoniční jóga, cvičení O-A, Nordic walking apod.). Dobrou náladu si vyrobíte jógou směich. Nováčkou juhřejního zio. Dne zdraví je i program pro děti.

V rámci populárního celorepublikového projektu Děti na startu bude dopoledne organizována pestrá pohybová aktivita pro děti od 4 do 10 let. A rodiče jistě potěší, že odborníci z poradny Fitbee budou dětem měřit množství svalové hmoty, tělesného tuku a navíc velmi důležitý parametr – kostní hustota, protože už i u dětí se vyskytuje osteoporóza. Poradí i se skočením jídelníčku.

Zajímavá ročně bude diskuse o hubnutí s Ivoou Málkovou ze společnosti STOB či interaktivní kvíz o atraktivní ceny.

Stavte popla...

3. Nekomerční akce



Článek od uživatele Zuzana Rybářová

Počet zhlédnutí: 107

Konference o zdravém životním stylu dětí

Konferenci o zdravém životním stylu, pohybu i stravování nejmenších pořádá populární celorepublikový projekt Děti na startu. Akce se koná v pátek 4. listopadu od 10 do 14 hodin v pražské Aréně Sparta. Věhání jsou všichni, kdo se chtějí věnovat cvičení s dětmi a zlepšit jejich kondici.



neděle 16. října 2016, 12:30

Člástníci konference se dozvědí spoustu zajímavých informací o zdravém životním stylu dětí a především o správném cvičení s nimi. Připomenou budou pečičky, které vysvětlí, proč je důležité vinnat se všeobecní pohybové přípravě dětí, a napopak, proč se vyvarovat sportů s jednostrannou zátěží, které mají neblahé důsledky na zdraví dětí.

Populární projekt Děti na startu představí jeho manažeri, kteří budou hodnotit dosavadní výsledky, dehatovat se zástupci zapojených středisek, představí další možnosti spolupráce a předají účastníkům nové metodické listy se zásobníkem cviků a s doporučeními odborníků.

S prezentací vystoupí také zástupci nutriční poradny Fit Boe, kteří při svých pravidelných návštěvách středisek měřili u dětí přehledně jejich tělesné složky. Účastníci se mohou také těšit na přednášku o správném stravování dětí, které sportují, a sociální behaviorálního dopravního programu hude i ukázké čtenícký Petry Jetelové a zruční lékařky Jany Votravové Prevence zubního kazu u dětí a motivace k čtení zruč. formou hry.

Fyzioterapeutka Andrea Hašková bude mít praktickou lekci doplněnou speciální metodikou odhalování dětských disbalancí, s níž instruktory mohou odhalit u dětí vadné držení těla, ploché nohy atd. a poradit, jak cvičit, či doporučit případnou návštěvu specializovaného terapeuta. Účastníci se rovněž seznámí s novými pomůckami na cvičení s dětmi a vrcholem dne bude ukázková praktická hodina Děti na startu, do níž se účastníci mohou zapojit.

Akci podpořil Magistrát hlavního města Prahy, který je evropským hlavním městem sportu 2016. Pořádá také je Český svaz aerobiků a fitness FISAF.cz a akce je zdarma.

Adresa: Association Club Sparta Praha, Kovanecká

o Konference o zdravém životním stylu dětí
FOTO: Jerslav Appelbauer - www.apofoto.cz

Zuzana Rybářová



Mgr. Zuzana Rybářová je publicistka zaměřující se na životní styl, sport a cestování. Píše Zlinskými novinami, týdníkem Květy, časopisem Travel Digest. Všece portál
Majedydropruh.cz a so dalších mediálních platform. Je autorkou knihy Jak žít v Indii a spoluautorkou knihy Nikdy se neovdávej.
RSS

Napište vlastní článek

Napište článek o člně ve vašem okolí. Stalo se něco zajímavého? Má se něco zajímavého stát?

PRVÍ ZDAR!

ZOOT.

389 Kč



DOPRAVA ZDARMA
VYBAŘENÍ ZDARMA

VYZKOUŠET >

PRVÍ ZDAR!

měna	nákup	prodej
EUR	26,98	27,03
USD	24,72	24,77

Získejte individuální kurzy [Více >](#)

Komerční sdělení

Výběry ze všech bankomatů v ČR zdarma
Otevřete si svůj účet u Equi bank.



Rozšířte počet zákazníků. Křepí přehli k E.ON,
zde spočítáte doprava.



Zrychlil jsem internet až na 400 Mb/s a
dávám TV na 2 mba (ze zdarma)



Slovy zohřeli v úžlém - Všechny služby na
užnom - mímá. Napište výhradně služby až
20 %



PRVÍ ZDAR!

 **phase**
se dáčky

PRVÍ SEDAČKA
S LEDNICKOU



WWW.SEDACKYPHASE.CZ

4. Lifestyle pro rodiče



Projekt „Děti na startu“ pomáhá českým dětem

In Zdraví a bezpečnost — 23.4.2015

České děti se stále zhoršují ve sportovních aktivitách, a proto je tu celorepublikový projekt Děti na startu, který chce v dětech probudit radost ze sportu. Pojďte se s námi podívat do tělocvičny a začít se sebou i se svými dětmi něco dělat.



Umí děti správně odělat? Foto: www.monkeygym.cz

„Tennis, gymnastika, atletika, fotbal, golf... Tomu všemu se mohou děti věnovat v raném věku. Tlak na výkon však zpravidla ubírá na radosti z pohybu a dokonce u dítěte může dojít k vyhození, kdy ho přestane sport bavit.“ varuje koordinátorka projektu Děti na startu Jitka Literová s tím, že specifický pohyb bez dalších kompenzačních aktivit u dětí může navíc v extrémních případech vést k poškození pohybového aparátu.

Původní myšlenku přirozeného a zdravého sportování, které je navíc pro děti zábavou, už dva roky úspěšně obnovuje projekt Děti na startu pod záštitou Ministerstva školství. Odborné vyškolení trenérů a instruktorů ve školách, družinách, kroužcích, mateřských školkách, sportovních klubech i fitness centrech pomáhají dětem rozvíjet základy pohybovou motoriku, koordinaci, obratnost, rychlost a sílu. „Především je ale chceme naučit základy ovládnutí vlastního těla, jak správně běhat, udeřit kotmelec, skákat, padat nebo se nebát míče. Právě všeobecná sportovní příprava dětí komplexně připraví na pozdější zvládnutí specializovaných sportovních disciplín a sport je přitom neprestane bavit.“ říká Jitka Literová.

Projekt Děti na startu pomáhá i malým „specialistům“. Zařazením jiných druhů cvičení alespoň jednou týdně, lze negativní dopady jednostrannosti do značné míry omezit.

Hurá do tělocvičny

„Snažíme se, aby výuka byla pestrá a zábavná. Dětem se pohybová aktivita po deseti minutách mění. Máli sportovci se nejříve věnují atletice, pak gymnastice, v půlce hodiny se přejde na míčové hry, motorické cvičení a na závěr nechybí ani soutěže,“ popisuje cvičení Jitka Literová.

Specifický přístup k různým věkovým skupinám je pro trenéry velmi náročný, proto je odborníci z projektu Děti na startu pravidelně školili. „Nenecháváme nic náhodě. Hodiny pro mladší věkové skupiny jsou zaměřeny spíše na hru. Se staršími se naopak provádějí náročnější cviky. Ve výsledku opanují naše kurzy sebedovědomé děti, které jsou řádně připraveny na vytoženou sportovní dráhu. Ať již zájmovou nebo profesionální. Mnohem rychleji se učí, dělají větší pokroky a sport považují s opravdovým přirozeným zájmem.“

I pojišťovna přispívá

Na kurzech Děti na startu vítáni všichni kluci i holky od 4 do 9 let, pohybově nadané i ty méně štihlé i s nadváhou. Po celé České republice tak dnes s radostí cvičí stovky dětí.

V současné době probíhají kurzy v Železném Brodě, Semilech, Kládně, Ostravě, Praze, Teplicích a Třebenicích. Cena kurzu se obvykle pohybuje od 800 do 1 000 korun za pololetí. „Ceny se liší v závislosti na regionu a dalších okolnostech. Někde kurzy financuje obec a jsou zdarma. Rodiče však mohou při splnění odpovídajících docházek na kurzy získat různé příspěvky ze strany zdravotní pojišťovny či města,“ připomíná manažer projektu Marek Šlma.

Jak se připojit?

Dovolená s dětmi

- Tipy na výlet s dětmi v Chorvatsku
- Kam s dětmi na výlet v Evropě
- Vinobraní 2016 – velký přehled
- Jak se rychle sbalit na výlet s dětmi
- Cestování s dětmi letadlem i lodí: praktické tipy, jak na to
- Kam na výlet s dětmi – 10 osvědčených tipů od rodičů
- Tip na vyrábění: Námořnický deníček z prázdin

Kurz: Fotografem za jediný den



Prohleďte dobrodruha!

Něco sem napište...

Hledat!

Reklama



6. Velká média

Neexistuje nesportovní dítě, vše je o přístupu rodičů a možnosti volby

Každému dítěti je pohyb zcela přirozený. Nelze tedy tvrdit, že je dítě nesportovní. Vše je o rodičovském přístupu a možnosti volby. Najde o to, aby dítě dělalo sport závodně, ale aby si našlo takový, který ho bude bavit a stane se jeho přirozenou součástí života.



pondělí 15. srpna 2016, 13:04

• Odmítavý postoj dítěte ke sportu nešťastný pramen z chybného přístupu rodiče. FOTO: Profimedia.cz

Děti nerostou jako přes kopřinu. Existují takové, jež využijí každou příležitost k tomu, aby si mohly kopnout do míče, lézt do nermáma a neustále poskakovat z místa na místo. Jiné děti neustále soustředí, rády překonávají samy sebe. A pak jsou takové, jež potřebují do všeho popostrčit, jelikož nejsou samy od sebe ani aktivní, ani soutěživé.

„Nic z toho není správné ani špatné. Každé dítě je jiné, což ale neznamená, že méně aktivní nebo nesoutěživé děti jsou zároveň nesportovní,“ upozorňuje Štěpánka Štrougalová z Baby Clubu Jukák.

Jde o to, že každé dítě vyžaduje ke sportu jinou motivaci. Nejnejnáročnější je namotivovat ke sportu méně aktivní a méně soutěživé děti, kde bude nutné zapojit mnohem víc fantazie.

„Pokud cítíte, že nejste zrovna typ rodiče, který by takové dítě dokázal nadchnout pokaždé nějakým originálním nápadem, na všechny aktivity se čmes dá domluvit trenér. Pro spoustu dětí je motivující už jenom jeho přítomnost a autorita,“ říká Štěpánka Štrougalová.

Nejčastější rodičovské chyby
Neexistuje dítě, které by necházelo vykonávat žádnou sportovní aktivitu, pokud se mu správně podá. Odmítavý postoj dítěte nejčastěji pramení spíše z chybného přístupu rodiče.

„Často rodiče přihlízí dítě na nějaký sport – třeba fotbal, a když mu nejde nebo ho nebaví, rodiče si to vyhodnotí tak, že jejich dítě prostě není na sport. Realita je přitom jiná. Ne vždy je dítě talentované na sport, který mu rodiče vyberou, nicméně ani to ještě neznamená, že tento sport dítě nemůže dělat,“ vysvětluje Jitka Lilienová, hlavní manažerka celorepublikového projektu Děti na startu.

Někdy by nemělo jít o výsledek, ale o to naučit dítě se pravidelně hýbat a utvořit si k pohybu pozitivní vztah. „Jakkoli je to v dnešním světě složité, zkuste svoji ratolest

ZOOT.

1729 Kč



DOPRAVA ZDARMA
Všechna ZDARMA

VYZKOUŠET

měna	nákup	prodej
EUR	26,98	27,03
USD	24,72	24,76

ELIHO platby do zahraničí ZDARMA! [Více >](#)

• Komentář sdílejte

Shrnutí zážitků v klavíru... Vlastní síň na sportovní... Některé výnosy jsou až 22 %

Zrychlil jsem internet až na 400 Mb/s a divěně TV na 2 mldice zdarma!

Půjčka a úrokem 6,9 % - 9,9 %. Pro každého, kdo splácí včas.

Prý je teď levnější: Společte si, kuka a námi ušetříte. 1000 Kč bonus.

upc **BNP bank** **e-on**

phase
sedáčky

PRVNÍ SEDAČKA S LEDNÍČKOU



7. Odborná média

Tělesná výchova a sport mládeže

Ročník 82

2/2016

Představení projektu Děti na startu

Jana Boučková, Zuzana Rybářová, Český svaz aerobiku a fitness, FISAF

Po celé České republice už třetím rokem s radostí a bez stresu z výkonů cvičí stovky dětí od 4 do 9 let, více i méně pohybově nadané, štlhlé i s nadhrou, z měst i vesnic, z různých sociálních i ekonomických vrstev, ale všechny s nadšením. To je stručně charakterizování projektu Děti na startu, který zaštituje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. Děti na startu je projekt nezávislé iniciativy Česko se hýbe, kterou také zaštituje Český svaz aerobiku a fitness Fisaf.cz, jeden z nejaktivnějších sportovních svazů v ČR. Více informací o kurzu i projektu: www.ceskosehybe.cz. Součástí projektu jsou školení trenérů a instruktorů Děti na startu.

Odborně vyškolení trenéři a instruktoři pomáhají dětem ve školách, v družinách, kroužcích, mateřských školkách, ve sportovních klubech i fitness centrech rozvíjet základy pohybovou motoriku, koordinaci, obratnost, rychlost a sílu, a vracet tak dětem radost z pohybu. Podle autorky projektu Jany Boučkové je snaha dětí ve věku 4–9 let naučit základy ovládní vlastního těla, základy atletiky, základy gymnastiky, zde zejména pak naučit kotolit, skákat, padat, a dále základy míčových her tak, aby se děti nebalily míče. Autorka projektu dále uvádí, že právě všeobecná sportovní příprava dětí komplexně připraví na pozdější zvládnutí specializovaných sportovních odvětví a přitom je sport nepřestane bavit.

Cvičení jsou pro děti volena v rozmanité a zábavné formě. Dětem se pohybová činnost po deseti minutách mění. Nejříve se věnují základům atletiky, následně pak základům gymnastiky, v polovině cvičební hodiny se postupně přechází na míčové hry, motorková cvičení a na závěr nechybí ani soutěže.

Specifický přístup k různým věkovým skupinám je pro trenéry a instruktory velmi náročný, proto je odborníci z projektu Děti na startu pravidelně školi. Autorka projektu Jana Boučková upozorňuje, že cvičební hodiny pro mladší věkové skupiny jsou zaměřeny spíše na pohybové hry. U starších dětí jsou využívány náopak náročnější pohybová cvičení. V projektu, který již trvá tři roky, byly díky vytvořené koncepci pohybové přípravy zaznamenány úspěchy v podobě zvýšeného zájmu o pravidelné sportování a dále v pokroku při nácviku jednotlivých pohybových činností. Cílem tohoto projektu je vytvořit u dětí zájem o sportování a dovést je k pravidelné pohybové aktivitě. Poté již záleží na nich, zda si zvolí i možnost pravidelné docházky do vybraného sportovního klubu a následně tak zahájí sportovní dráhu. Ať již zájmovou, nebo profesionální.

Kurzy jsou organizovány v průběhu školního roku a v rámci desetměsíčního tréninkového bloku se uskuteční 40 lekcí po 60 minutách. V ideálním případě dítě absolvuje šest bloků během tří let (od 4 do 9 let věku). Ideální počet dětí v kurzu při cvičební hodině je 28 až 32, maximální počet v hodině je 40.

Jak se zapojit do projektu Děti na startu

V případě zájmu o jakoukoliv informaci je možné se obrátit na adresu: www.ceskosehybe.cz.

Jedna z možností, jak se zapojit do projektu jako pořadatel, trenér nebo instruktor. Aktuálně je možná účast na plánovaném školení kurzu instruktorů Děti na startu, které se koná 19.–20. března 2016 v Klánovicích (Hala Starosty Hanzala, Slavětínská 200, Praha 9). Absolvováním 20 hodin kurzu lze získat diplom dle předchozího vzdělání (šéftrenér nebo asistent trenéra). Workshop je možné absolvovat samostatně či jako 3. stupeň vzdělávání pro získání živnostenského listu.

Nástín programu kurzu:

Sobota 19. 3. 2016

8:00 – 9:00 hod. Marketing a organizační činnost
9:00 – 10:00 hod. Výziva dětí
10:15 – 11:45 hod. Věkové zákonitosti
11:50 – 13:20 hod. Pohybové schopnosti dětí předškolního a mladšího věku
14:30 – 16:00 hod. Rozcvičení a výběr cviků
16:05 – 18:00 hod. Gymnastická příprava

Neděle 20. 3. 2016

9:00 – 10:00 hod. Ukázková hodina Děti na startu
10:00 – 11:45 hod. Základy míčových her
11:50 – 13:00 hod. Základy míčových her
13:55 – 15:25 hod. Základy atletiky
15:30 – 17:00 hod. Základy atletiky

Fotografie Jaroslav Appeltauer

[bouckova@tfnet.cz]

[zuzana.rybarova@amaze.media]



AMAZE.media

Média / Marketing / PR

Rádi vám pomůžeme

Pište nám, co se u vás děje:

zuzana.rybarova@amaze.media

Fotografie je za 10 textů:

Posílejte nám (rodiči schválené) fotografie

Jak se dostat do médií sami:

1. Sledujte regionální média, oslovte ty pravé novináře
1. Umist'ujte pravidelně aktuality na portály akcí
1. Zapojte novináře-rodíče do projektu!