

Bez pohybu není života

O tom, že pohyb nám svědčí, není třeba pochybovat. Vladimíra Ottomanská má ráda jak sport, tak práci s dětmi, a svou lásku k pohybu přenesla i do činností, které dětem nabízí. Povídáme si o tom, jaké pohybové aktivity jsou vhodné pro předškoláky, i o rozcvičkách.



Proč se potřebujeme hýbat, k čemu nám to je dobré?

Pohyb je základní projev živé hmoty. Velmi zjednodušeně by se dalo říci, že dokud se hýbeme, tak žijeme!

Jak se k pohybovým aktivitám mají malé děti, předškoláci? Mají do nich chuť sami od sebe, nebo je třeba je nějak motivovat?

Myslím si, že i když se pozvolna mění životní styl, s čímž souvisí třeba úbytek fyzické práce nebo změna způsobu trávení volného času, malé děti, pokud k tomu mají příležitost, se pohybují rády. Pohyb je pro ně něčím naprosto přirozeným. Zároveň je pro ně zdrojem poznání a hlavním motorem pro jejich zdravý rozvoj. Dostatek přirozené pohybové aktivity u dítěte totiž zcela zásadním způsobem ovlivňuje rozvoj všech psychických procesů, hrubé a jemné motoriky, grafomotoriky a motoriky mluvidel. A na to se občas trochu zapomíná. Samozřejmě existují i děti, které jsou pomalejší a pohodlnější. Ty je pak potřeba velmi citlivě a jemně do pohybových aktivit „postrčit“. Pro rodiče, ale i učitele existuje literatura včetně přehledných tabulek, které poměrně podrobně mapují psychomotorický vývoj dítěte do jednoho roku a dále po roce až po vstup do základní školy. Je dobré děti držet v této nastavené normě a jakékoliv odchylky od psychomotorického vývoje

konzultovat s odborníky, například s pediatrem nebo fyzioterapeutem.

Kolik hodin denně by malé děti měly strávit pohybem?

Myslím, že přesnou hodinovou dotaci nelze stanovit. Každé dítě je jiné a má i jiné potřeby. Řekla bych, že jde spíše o rovnováhu – dítě, které se nedá zastavit a je „rozlítané a nezastavitelné“, učíme relaxovat a vedeme jej i ke klidnějším činnostem. Dítě, které nemá velkou potřebu pohybu, se naopak snažíme

trochu rozhýbat – chodíme pěšky, trávíme co nejvíce času venku. Ale abych z otázky úplně neuhýbala. Pokud zůstaneme ve školce, tak režim dne říká, že dopoledne by měla proběhnout pohybová chvíle v délce 20–30 minut a pak minimálně dvě hodiny pobytu venku, kdy se podle počasí a možnosti jednotlivých mateřských škol střídá vycházka s volným pobytem na zahradě, v lese nebo na hřišti. V případě příznivého počasí pak pobyt venku probíhá i v odpoledních hodinách po odpočinku. To je můj dobrý model a uspokojuje potřebu pohybu předškolního dítěte.

A o jaký pohyb by mělo jít? Co obvyčejné „lítání“ po louce?

Domnívám se, že „lítání“ po louce již není v současné době příliš vyhledávaný způsob trávení volného času. Myslím, že je to škoda, protože to je voňavé a svobodné. A když děti zaženete lítat do lesa, který louku lemují, tak je to pro jejich pohybový rozvoj ještě trochu lepší. Musí být ve střehu a dávat pozor, kam šlapou, větší kopec vylezou jen po čtyřech a přejít padlý kmen také není žádná hračka. Celé je to zábava, dobrodružství a zároveň trénink obratnosti, vytrvalosti, síly, rovnováhy. Pracují na své fyzické kondici, jsou pak odolnější vůči nemoci i stresu, a to se v životě hodí. Ano, já jsem pro, jen ať brouci „lítají“!

Jóga dětem přináší radost, poznání vlastního těla, rozvoj pohybových schopností – vytrvalosti, obratnosti, síly, ale i rozvoj fantazie a představivosti. Díky tomu, že se při jógových cvičeních nikdy nesoutěží, dává prostor všem dětem bez ohledu na věk a jejich pohybovou výbavu.

Jaký pohyb mají děti podle vaší zkušenosti nejraději?

To je individuální. Některé děti jsou nejraději ve volném prostoru lesa, jiné milují dětské hřiště vybavené nejrůznějšími herními prvky, od houpaček přes rozmanité průlezký až ke klouzačkám a balančním lávkám. Pak jsou děti, které by byly nejraději ve vodě, případně pod vodou, malí pánové zase velmi rádi tráví čas s míčem u nohy. Nemohu říct, čemu obecně děti dávají přednost, spíše mám zkušenost, že se ve školce sejde skupinka dětí, jež preferuje určitou pohybovou aktivitu – nejraději si hraje s míčem, jiná miluje běhání po lese. Většinou si téměř všechny děti vyberou z nabídky pohybových možností. Na druhou stranu v každé skupině se najde jedno dvě děti, které nemají zájem o žádnou nabízenou aktivitu. Tady je potom motivace trochu složitější, ale i tyto děti je třeba alespoň trochu rozhybat.

Určitě je dobré, když dětem nabízíme pohybové aktivity, které nejsou úzce specializované. Co taková rozcvička, k čemu je dobrá?

Zastávám názor, že jakákoliv sportovní specializace je pro děti předškolního, ale i mladšího školního věku naprosto nevhodná, a pokud se děti již takto brzy zatěžují jednostranně, vždycky jim to přinese zdravotní obtíže. Rozcvička je naopak báječná věc! Nastartuje tělo i mysl k další činnosti – prohřeje, protáhne, posílí a zrelaxuje. Dokonce si myslím, že by měla člověka provázet celý život. V dětství a dospívání jako součást pohybových chviliek a hodin tělesné výchovy ve školkách a školách, při sportování jako součást tréninkové jednotky. Ideál dospělého a seniorského věku by měl být nastaven tak, že rozcvičkou začíná každý den! Ať už by měla podobu jógového „Pozdravu slunci“ nebo jakéhokoliv jiného prohřátí a protažení těla. Takže pokud zařadíme rozcvičku do svého života již v útlém dětství a udržíme si ji až do stáří, máme šanci, že prožijeme báječný život v dobré psychické i fyzické kondici! Nesmíme však zapomenout na základní kámen cesty k úspěchu, a tím je každodennost! (zdůrazňuje)

Co by měla obsahovat správná rozcvička?

Mluvíme-li v obecné rovině, měla by správná rozcvička prohřát a protáhnout tělo a tím jej připravit na další pohybovou aktivitu. Jinak se rozcvičuje plavec, gymnasta, atlet. Zůstaneme-li však v předškolní věkové kategorii, můžeme klidně rozcvičku nazývat celou pohybovou chvilku. Ta by měla obsahovat rozehrátí – rozběhání dětí, pak protažení celého těla. Dále pohybovou hru nebo činnost, kde se děti učí nějaké nové pohybové dovednosti,



a závěrečnou relaxaci. Ta často bývá velkým oříškem, protože z vlastní pedagogické praxe vím, že zklidnit a ztišit děti je čím dál obtížnější.

Oblíbenou pohybovou aktivitou je také plavání. Plavat učíme již malé děti. Měla byste nějaký tip, jak dětem pomoci překonat případný strach z vody?

S plaváním malých dětí mám poměrně velké zkušenosti. Osvědčilo se mi nespěchat, využívat nadlehčovací pomůcky, jako je třeba pásek, a velmi pozvolna a postupně hravou formou s využitím dalších plaveckých pomůček – balonků, destiček, vodolepek, kelímků, konviček – u dítěte budovat pozitivní vztah k vodě.

Nepotápět ho proti jeho vůli. Svým samozřej-

mým a přirozeným pohybem ve vodě mu být příkladem a ukázat mu, že voda není nepřítel a pobyt v ní může přinést i radost a legraci.

V mateřských školách se již objevuje i jógové cvičení. Není pro děti moc náročné? Co jim může přinést?

Musím říci, že mě osobně jóga pro předškolní děti nadchla. Při každé příležitosti se snažím



Knižní tip

**Když se řekne rozcvička**

Čtivá a hravá kniha nabízí nové náměty pro vedení pohybových aktivit – metodický záznamník cviků pro nácvik a rozvoj pohybových dovedností, záznamník pohybových her a pohádkových cvičení. Ukazuje, jakým způsobem se dá využít pohybová aktivita k celkovému rozvoji dítěte. Kniha též obsahuje informace o psychomotorickém vývoji dětí od narození do sedmi let a odchylkách od normálu. Knihu napsala Vladimíra Ottomanská a koupíte ji na obchod.portal.cz.



rozbíjet mýtus, že jóga pro děti není vhodná, protože se musí dlouho sedět, a to děti nevydrží.

Myslím, že jóga dětem přináší radost, poznání vlastního těla, rozvoj pohybových schopností – vytrvalosti, obratnosti, síly, ale i rozvoj fantazie a představivosti. Díky tomu, že se při jógových cvičeních nikdy nesoutěží, dává prostor všem dětem bez ohledu na věk a jejich pohybovou výbavu. Ve školce zařazujeme jógová cvičení nebo jógovou pohádku cca jednou za týden, většinou v pondělí, kdy děti přijdou z víkendu „rozběhnuté“ a jógovou cestou se nám krásně podaří se opět sžít a naladit na školkové prostředí. Při cvičení využíváme i nejrůznější pomůcky – jógové karty, šátečky, obruče, švihadla. Děti se nejprve učí jednotlivé pozice a po vytvoření určité zásoby těchto pozic pak „cvičíme“ nejrůznější jógové pohádky.

Pohyb je nejen zábava, ale také prevence případných problémů. Co když ale děti už nějaké problémy mají, například vadné držení těla nebo potíže s koordinací pohybu? Jak si s tím poradit?

Ano, je pravda, že i děti v předškolním věku již mají nejrůznější problémy. Myslím, že pokud učitelka v mateřské škole odhalí nějakou odchylku od normálního psychomotorického vývoje, měla by vhodným způsobem upozornit rodiče a doporučit jim návštěvu odborníka – pediatra, fyzioterapeuta. Další postup už je potom na rodičích. Ze zkušenosti vím, že pokud rodiče uposlechnou rady fyzioterapeuta, jsou důslední a pravidelně s dítětem cvičí, problémy se dají velmi dobře vyřešit.



Mgr. Vladimíra Ottomanská

vystudovala předškolní a speciální pedagogiku a také FTSV. Řadu let působila jako učitelka MŠ a v současné době je ředitelkou MŠ Ottománek. Také je lektorkou hatha jógy pro dospělé.

Před časem vyšla vaše kniha věnovaná právě cvičení s dětmi, rozcvičkám. Co by v ní měli čtenáři najít?

Kniha je primárně určena učitelkám mateřských škol. Ty by v ní měly najít především inspiraci pro svoji každodenní práci s dětmi. Chtěla jsem ukázat, jak lze pohybovou chvíli

ve školce uchopit, jak využívat rozmanité náčiní a pomůcky, ale zároveň si zachovat hravost, schopnost pracovat s fantazií, představivostí. Chtěla jsem ukázat, že prostřednictvím cvičení lze rozvíjet nejen tělo, ale i dětskou duši!

Kniha je přehledně uspořádána do čtyř celků podle ročních období, celkem obsahuje 25 rozcviček, z nichž každá je uvedena jednoduchou motivační básničkou. Pod jednotlivými cviky jsou uváděna i doporučení, na co si dát při cvičení pozor nebo kterou část těla daným cvikem rozvíjíme. Pár slov je zde věnováno i aromaterapii.

Pro dokreslení některých cviků je zde řada ilustrací. Myslím, že báječné paní ilustrátorce Patricii Koubské se podařilo obrázky dodat knize mimořádnou lehkost, svěžest a rozvernost! A přesně takové děti pořád jsou... ■

Mgr. Marie Těthalová

Foto Petr Čížek



inzerce



SPRÁVA MŠ

KOMPLETNÍ
MATRIKA
PRO MŠ

1 MĚSÍC
ZDARMA

2250 Kč/rok
bez DPH

**„Jednoduché ovládání
programu, který Vám
ušetří spoustu času.“**

- Matrika dětí
- Diagnostika dětí
- Statistika pro výkaznictví
- Elektronická třídní kniha
- Kroužky dětí
- Tisky třídních seznamů
- Formuláře GDPR
- Tisky evidenčních listů
- Tisky docházkových archů
- Tisky souhlasů s fotografováním
- Tvorba vlastních seznamů
- A mnoho dalšího...



MATRIKA



ZÁPIS DO MŠ



TŘÍDNICE



ZAMĚSTNANCI



POKLADNA



POŠTA



FAKTURY



MAJETEK



ŠKOLNÉ



SMS ZPRÁVY

MÁTE ZÁJEM VYZKOUŠET SPRÁVU MŠ NA ZKUŠEBNÍ MĚSÍC ZDARMA?

www.spravams.cz / info@spravams.cz / +420 722 285 075