

Hrubá motorika v ohrožení – proč se děti méně hýbou?

Před lety bylo běžné, že děti trávily velkou část dne aktivně – venku, v pohybu. Dnes ale výzkumy i zkušenosti vyučujících ukazují, že mají méně fyzické aktivity, než je pro jejich vývoj optimální. Sociální změny spojené s trávením času u obrazovek, omezenými možnostmi venkovních prostor ve městech a obcích a obavami o bezpečnost dětí přispívají ke snížení každodenní pohybové aktivity.

PŘIPRAVIT DO ŽIVOTA, NE JEN DO LAVICE

Jak se změnilo pojetí školní připravenosti? Dnešní mateřské školy už nemají děti připravovat na čtení a psaní, ale pomoci jim zvládnout život – naučit je spolupracovat, regulovat emoce, zvládat neúspěch i přijímat odlišnosti. Nový seriál přináší šest praktických dílů plných tipů a inspirace, jak rozvíjet klíčové kompetence předškoláků v souladu s RVP PV.

Pohyb je klíčovým faktorem pro zdravý rozvoj dítěte už od prvního roku života – podporuje jak tělesné (motorické), tak duševní (kognitivní) schopnosti. Období předškolního věku je zásadní, protože v této fázi se vytvářejí biologické, psychosociální a kognitivní základy, které ovlivní celý budoucí život dítěte. V tomto věku není nutné děti zařazovat do speciálních tréninkových programů nebo je cíleně vést k jednomu sportovnímu odvětví – mnohem důležitější je, aby je pohyb těšil a byl pestrý. Cílem RVP PV je proto rozvíjet pohybové schopnosti, tělesnou kondici, obratnost spojenou s pohybem a manipulací s předměty a sebeobslužné a praktické dovednosti. Zároveň se zaměřuje na vytváření zdravých návyků a postojů a na podporu celkové tělesné i psychické pohody dítěte. Mateřské školy tak mohou přispět nejen k rozvoji základních gramotností, ale i k posilování pohybové a zdravotní gramotnosti a orientaci v prostoru a čase.

Jaké formy pohybu je vhodné zařadit?

Pro správný vývoj dětí v předškolním věku by měla alespoň 60 minut tvořit středně náročná nebo i více náročná pohybová aktivita. Doporučuje se zařazovat rozmanité činnosti a kombinovat různé aktivity, což má celou řadu pozitivních účinků: zlepšení vytrvalosti, posílení svalů, zpevnění kostí, zlepšení duševního zdraví. Pokud to počasí dovolí, je vhodné podporovat děti v přirozeném pohybu především

venku. V závislosti na věku a zájmu dětí jsou pro zlepšení celkové kondice vhodné následující druhy pohybových aktivit:

- **Volná hra** – běhání, poskakování, využívání skluzavek, houpaček, prolézaček a jiných herních prvků na dětském hřišti.
- **Pohybově-dramatická hra** – hry zahrnující zpěv, vyprávění příběhů nebo hraní různých rolí, kdy děti zaujímají různé polohy, které se mění.
- **Manipulativní dovednosti** – házení, chytání, kopání, čímž podporujeme kooperativní pohybové činnosti.
- **Balanční cvičení** – cviky na podložkách, lavičkách nebo malých kladinách.
- **Lokomoční aktivity** – jízda na odrážedle, koloběžce nebo kole pro zlepšení koordinace a rovnováhy.

Jak rozvíjet fyzickou zdatnost?

Fyzická zdatnost umožňuje dětem vyrovnat se s vnějšími vlivy a zátěží okolí. Vytrvalost, sílu a odolnost dětí je možné rozvíjet spontánním pohybem v dostatečně velkém prostoru uvnitř i venku. Zásadní je proto i nabídka činností a pomůcek, které jim poskytnou možnosti k různorodému pohybu. Mnoho mateřských škol dbá na pobyt venku i za nepříznivých podmínek. Trendem je také zařazování půldenního pobytu v přírodě, který je spojený s procházkou a poznáváním okolí školky nebo cvičením na stanovištích. Děti se tak učí přizpůsobovat různým podmínkám prostředí, rozvíjejí pohybovou koordinaci, učí se spolupráci a posilují imunitu. Venkovní prostředí navíc podporuje samostatnost, sebevědomí a rozhodování, což odpovídá očekávaným výstupům v oblasti osobnostní, sociální a motorické gramotnosti.

Pojďme se podívat na to, jak podporovat odolnost venku:

- **Pohyb v různých klimatických podmínkách:** Děti si zvyknou na chlad, déšť nebo vítr a nebudou mít do budoucna problémy s pobytem venku. Je samozřejmě nezbytné dbát na vhodné oblečení a obuv.
- **Překonávání přírodních překážek:** Lezení po pařezech, skákání přes kořeny nebo chůze po nerovném terénu podporují motoriku, stabilitu a sebevědomí dětí.
- **Hry vyžadující spolupráci a rozhodování:** Stavění bunkrů, týmové hry a hledání pokladů posilují sociální a kooperativní kompetence.
- **Kreativní činnosti v přírodě:** Malování přírodních materiálů, stavění z kamenů a větví, pozorování zvířat a rostlin podporují zvídavost, soustředění a rozvoj pozornosti.
- **Samostatné experimentování:** Objevování nových tras, volná hra v terénu, bezpečné



lezení a skákání – všechny tyto činnosti rozvíjí odvahu, sebeřízení a odolnost vůči frustraci.

Základy zdravého životního stylu

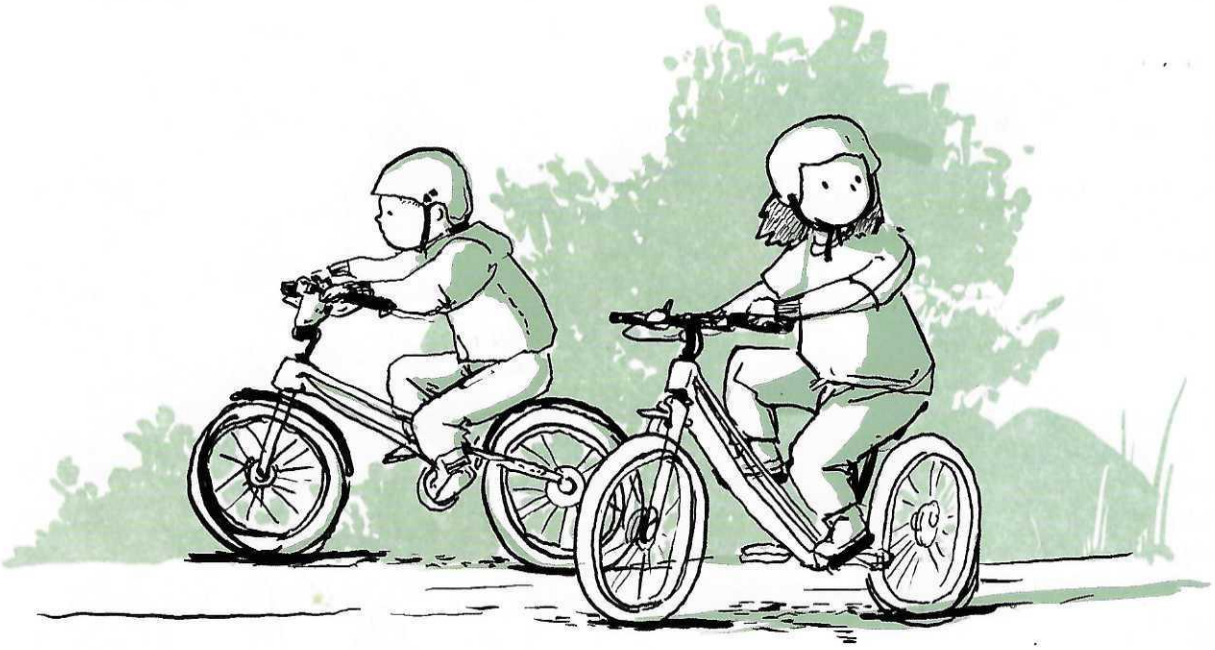
V rámci dopoledního programu v mateřské škole je vhodné diskutovat s dětmi o důležitosti péče o zdraví, hygieně, pravidelném pohybu a vyvážené stravě. Děti se mohou prostřednictvím her nebo kratších přednášek seznamovat se zásadami zdravého životního stylu, aby porozuměly principům péče o tělo a uměly si osvojit zdravé životní návyky. Co je potřeba zdůraznit?

- **Pohyb a sport:** Do denního programu lze zahrnovat všechny výše uvedené aktivity a zdůrazňovat při nich radost z pohybu, aby si děti uvědomovaly pozitivní vliv sportu na tělo a kondici.
- **Hygiena a zdravá strava:** Nabízí se využívat praktické ukázky a návody, jako je mytí rukou, čištění zubů nebo příprava jednoduchého zdravého jídla. Je dobré mluvit s dětmi o tom, jaké potraviny jsou pro tělo prospěšné a proč.
- **Střídání činnosti a odpočinku:** V denním programu se doporučuje dělat mezi činnostmi pravidelné přestávky, zařazovat relaxační chvilky nebo krátké cviky uvolňující napětí.
- **Pobyt v přírodě a otužování:** Je dobré využívat školní zahradu, park nebo hřiště a motivovat děti k pobytu venku za každého počasí.
- **Prevence rizik a zneužívání návykových látek:** Již děti v mateřské škole by se měly seznamovat s tím, co zdraví škodí. Prevenci je vhodné provádět hravou formou, například prostřednictvím příběhů nebo didaktických her. Děti by se také měly naučit chápat důsledky nevhodného chování.

A proč se vlastně dnešní děti méně hýbou?

Na vině je kombinace několika faktorů, jako je snížená bezpečnost ulic, nezdravý životní styl v rodině a přemíra moderních technologií. Důsledkem je nárůst obezity a oslabená fyzická kondice. Bohužel má nedostatek pohybu v předškolním věku negativní dopad na budoucí zdraví a rozvoj dítěte. Proto je nezbytné zapojit do osvěty zdravého životního stylu také rodiče. Jak tedy pohyb více podpořit a jaké aktivity zařadit?

- **Denní přirozený pohyb:** Pokud je to možné, doporučuje se zařadit více pěší chůze místo jízdy autem – do školky a ze školky, na kroužky nebo za kamarády a kamarádkami. Vhodné je také povzbuzovat děti k domácím činnostem, které vyžadují pohyb. Může to být například zalévání květin, úklid domu nebo zahrady či venčení psa.
- **Více venkovního pobytu:** Děti by po příchodu ze školky měly trávit alespoň hodinu venku, protože si tím zlepší jak náladu, tak imunitu. Mohou hrát různé hry – na schovávanou, na honěnou nebo si postavit překážkovou dráhu.
- **Pozitivní příklady dospělých:** Je všeobecně známo, že děti napodobují rodiče a vyučující.





Když vidí, že je pohyb baví, rády se zapojí. Doporučuje se tedy udělat z pohybu společný zážitek – výlety na kole, pěší turistika nebo tancování či společné cvičení doma.

- **Podpora radosti z pohybu:** Je důležité nesoustředit se jen na výkon, ale spíše na zábavu a spolupráci. Proto je dobré střídat činnosti, aby se děti nenudily.
- **Vytváření pohybového prostředí:** Doma je možné mít jednoduché pomůcky – švihadlo, míče, balanční podložku. Stále více měst a obcí má také k dispozici tzv. workoutové hřiště tvořené hrazdami, bradly, žebřinami a dalšími prvky pro cvičení s vlastní vahou těla. Tato hřiště jsou bezplatně přístupná a slouží k rozvoji síly, vytrvalosti a celkové kondice.
- **Omezení času u obrazovek:** Je opravdu nezbytné stanovit jasná pravidla toho, kolik času stráví dítě před televizí nebo s tabletem či mobilním telefonem. Pro děti v předškolním věku se doporučuje maximálně jedna hodina denně. Nabízí se ale aktivní alternativy, jak trávit volný čas. Mohou to být pohybové hry, kreslení, hudba nebo společné stolní hry.
- **Podpora méně aktivních dětí:** Méně zdatné děti je potřeba povzbuzovat malými úspěchy a pochvalou. Je také dobré nabízet jim činnosti, které zvládají a které jim pomohou získat sebedůvěru.

V souladu s RVP PV by také děti v předškolním věku měly zvládat jistý běh a zastavení bez pádu, chůzi po různých typech povrchu, změny směru, skákání snožmo a rovnovážnou pozici na jedné noze. Kromě toho by měly umět házet a chytat míč, koordinovat ruce a oči a bez obtíží používat venkovní vybavení školky. Jestliže dítě takové dovednosti dlouhodobě nevykazuje a například stále padá při běhu, vadí mu změna povrchu nebo neudrží rovnováhu na jedné noze, je potřeba vyhledat odbornou pomoc.

Závěrem lze říci, že rozvoj hrubé motoriky v předškolním věku není jen otázkou fyzické zdatnosti, ale i základem pro vybudování sebevědomí, samostatnosti a celkové pohody dítěte. Pokud mají děti dostatek příležitostí k pohybu, učí se překonávat překážky, zvládat emoce a spolupracovat s ostatními. Role mateřské školy a rodiny je v tomto směru nezastupitelná. Proto stojí za to věnovat každý den alespoň chvíli pohybu – ať už venku na hřišti, při společné vycházce, nebo doma při jednoduchých hrách. I malé kroky mají velký vliv, pokud se stávají pravidelnou součástí života dítěte. ■

Autorský tým NPI ČR
Ilustrace Markéta Metelka Knorová a Alžběta Moravcová

Zdroj:
Zdroj: https://prohlednout.rvp.cz/predskolni-vzdelavani