

Neběhej, neskákej, zadýcháš se! Ušpiníš se! Nelez tam, spadneš! Na DVD, tam jsou zážitky! Podívej se, jak lze zvládnout všechny překážky. Ti hrdinové toho tolik umějí a se vším si poradí... Pohyblivé obrázky děti přitahují a ony s nimi prožívají virtuální zkušenosti i dovednosti. Domnívají se, že také vše zvládnou. Zdá se to snadné, ale je to nereálné...

DOC. PHDr. HANA DVOŘÁKOVÁ, PH.D.

Naše mladá populace je větší, těžší, ba dokonce obezná. Zároveň je méně zdatná, neobratná, neovládá základní dovednosti, mezi něž patří například plavání. Lékaři upozorňují na zbytečná zranění dětí a mládeže, která vznikají proto, že děti více, a navíc neobratně padají. Aby bylo možné přijmout nové policisty a vojáky do profesionální armády, je nutné snížit požadavky na jejich tělesnou připravenost, které platily řadu let.

Kdy k těmto skutečnostem dochází? Kdy nastávají? Kde lze nalézt první negativní posuny?

Řada autorů i generační zkušenosti potvrzují, že základy tělesného složení, motorických i dalších dovedností, ale též hodnot a norem chování se vytvářejí v raném věku a kromě genetiky je prvotní rodina. Důležitá je však i mateřská škola. Děti jsou v předškolním věku velmi vnímavé a řadu zkušeností a poznatků z tohoto období si nesou po celý život.

Změny v růstu předškolních dětí

Po třiatřiceti letech jsme díky pomoci učitelek mateřských škol provedli měření růstu a vývoje předškolních dětí (bylo změřeno 2097 dětí) a výsledky bylo možné srovnat s údaji z roku 1977 (Růst a motorická výkonnost předškolních dětí, www.hana-dvorakova.cz).

Ukázalo se, že **současné děti** jsou již v předškolním věku **o něco větší** (průměrně asi o **2 cm**) a těžší (ve čtyřech letech průměrně asi o **0,5 kg**, v šesti letech o **1 kg**). Hmotnost se však ještě mezi třetím a šestým rokem velmi rozrůžňuje, tedy již zde vznikají mezi dětmi větší rozdíly v hmotnosti, než tomu bylo dříve. V sedmdesátých letech minulého století se hmotnost většiny dětí lišila od průměru pouze

o 2 kg, nyní až o 4,5 kg, tudíž už v předškolním věku se objevuje více dětí s tendencí k nadváze.

Také další ukazatel růstu – hodnota vzájemného poměru hmotnosti a výšky (Body Mass Index) – po mírném poklesu kolem třetího roku narůstá rychleji oproti dřívějším měřením, tj. hmotnost roste více oproti výšce. Všechna tato zjištění ukazují, že rizika obezity vznikají již v tomto období.

Výsledky základních pohybových testů

Základním projevem dítěte je pohyb. Je však také projevem funkčnosti svalstva a vnitřních orgánů. Jaká je úroveň pohybu současných dětí? Ukazatelem určité úrovně mohou být výkony v základních dovednostech dětí – běhu na 20 m, skoku do dálky z místa a hodu pravou a levou rukou tenisovým míčkem. Jedná se o základní dovednosti, které děti v předškolním věku běžně zvládají.

Pokud se v mateřské škole neklade důraz na každodenní dostatečný objem a intenzitu pohybových činností dětí, nejsou splněny základní požadavky RVP PV.

Přesto byly výkony oproti roku 1977 odlišné a převážně horší. Pouze v běhu se průměrné výkony podobaly, avšak třeba v malých obcích byly i v běhu současných dětí výsledky horší než před 33 lety, což je velmi překvapivé. Ve skoku a hodu pravou i levou rukou byly děti v roce 1977 v průměru lepší než děti současné.

Tato zjištění rovněž napovídají, že děti mají nedostatek příležitostí k procvičování takových dovedností, které

již vyžadují řadu, ukázkou či podnět od dospělého. Nejprekvapivější však je, že děti z Prahy dosahují výrazně lepších výsledků než děti na venkově, a dokonce i lepších výsledků než děti v roce 1977 (viz grafy na s. 8).

Zdá se tedy, že negativní vlivy velkoměsta jsou záměrně nahrazovány dostatkem hřišť, nabídkou kroužků a sportovních oddílů, a především vědomím rodičů a učitelek o nutnosti kompenzovat městská omezení.

Vzhledem k náročnosti posuzovacích metod nebylo možné realizovat sledování dalších velmi důležitých znaků, např. zjistit úroveň rovnovážné schopnosti, která je základem pro celou škálu životních dovedností, nebo posoudit úroveň držení těla.

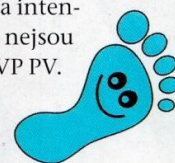
Výsledky sledování menších skupin svědčí o celé řadě problémů s držním těla dětí, s celkově ochablým svalstvem. Byla zjištěna i horší úroveň držení těla tam, kde se v mateřské škole pravidelně necvičí, respektive lepší

úroveň držení těla u dětí z mateřských škol, kde se pravidelně cvičí. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání sice nestanovuje, že je třeba každodenně cvičit, avšak dílčími cíli v první oblasti je rozvoj pohybových dovedností, schopností a tělesné zdatnosti, se směřováním ke zdraví

a zdravému způsobu života. Pokud se tedy v mateřské škole neklade důraz na každodenní dostatečný objem a intenzitu pohybových činností dětí, nejsou splněny základní požadavky RVP PV.

Podpora zdraví předškolního dítěte

Podle dřívějších zjištění Miroslava Kučery se normální předškolní dítě pohybuje až šest hodin denně a pohyb vlastně vkládá do všech činností.



Z šetření Erika Sigmunda a Dagmar Sigmundové i dalších odborníků vyplývá, že u nás pouze předškolní děti ve svém každodenním režimu ještě naplňují požadavek Světové zdravotnické organizace na minimální objem pohybové aktivity měřený počtem kroků.

Pokud dítě ovládne své tělo, vyhne se pádům, úrazům z pádů, povede si úspěšněji v běžném životě a naučí se i specifickým sportovním dovednostem.

Vyšší věkové kategorie již tohoto minima nedosahují a nejkritičtější období se snížením pohybové aktivity a nárůstem nadváhy a obezity nastává po nástupu do základní školy.

Přesto však vše nasvědčuje tomu, že již v předškolním věku narůstají první problémy, které souvisejí s nevyváženým příjmem a výdejem energie – tedy vyšším příjmem energie v potravě a nižším výdejem energie pohybem. Kromě tohoto nepoměru příjmu a výdeje energie je pohyb v předškolním

věku důležitý nejen pro energetické vyvážení, ale také pro zdravý a funkční růst a vývoj celého těla – svalů, kostí i vnitřních orgánů. Navíc je nezbytný pro zvládnutí vlastního těla, tedy osvojení si celé řady dovedností, jež jsou pro život potřebné. To, jak jsou rozvíjeny svaly, kosti a vnitřní orgány, se projeví na schopnosti zvládat různé situace v životě, např. unést tašku do školy, doběhnout na autobus, přežít i náročnější situace. Pokud dítě ovládne své tělo, vyhne se pádům, úrazům z pádů, povede si úspěšněji v běžném životě, naučí se specifickým sportovním dovednostem a nalezne zalíbení v pohybové aktivitě třeba na celý život. Posílení funkce srdečně-cévního aparátu je důležitou prevencí onemocnění těchto orgánů, prevencí, která podle fyziologů nutně musí začínat již v předškolním věku.

Z těchto důvodů je proto třeba rozšiřovat možnosti pohybových činností v každodenním režimu dítěte, nikoli dítě omezovat. Pokud je dostatek příležitostí a podnětných pomůcek, většina dětí se pohybuje dle své individuální potřeby dostatečně. Zcela nezbytné je zajistit dostatečné prostory, vhod-

né prostředí a vstřícnou, ale nepříliš ochraňující a omezující péči. Jen některé děti s menší potřebou pohybu, případně děti s různými zábrany je nutné nenásilně podněcovat, podporovat, motivovat a do dětských aktivit vřazovat.

Příležitosti k pohybu v mateřské škole

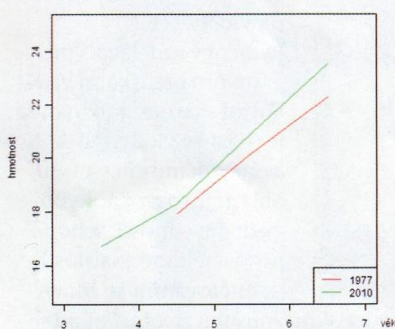
V denním režimu mateřské školy se naskytá řada příležitostí, jak dětem umožnit pohyb podle individuálních předpokladů.

Ranní hry: Určitě by se nemělo stát pravidlem, že se ráno po příchodu do školky až do společného programu „sedí u stolečků a je ticho“, jak jsme zaznamenali v některých mateřských školách. Řadě dětí bude klidnější ráno vyhovovat a budou si skládat kostky nebo kreslit. Ale dalším to vyhovovat nemusí, a pokud si děti mohou hrát rušněji, stavět ve vymezeném prostoru větší překážky, případně si hrát s lehkým míčem, využívat obruče, lavičku, žíněnku a jiné pomůcky, pak lze dosáhnout mnohem lepší pozornosti dětí při společném programu. Základní problém mateřské školy představuje prostor, který by poskytoval dostatek možností pro děti s různými potřebami.

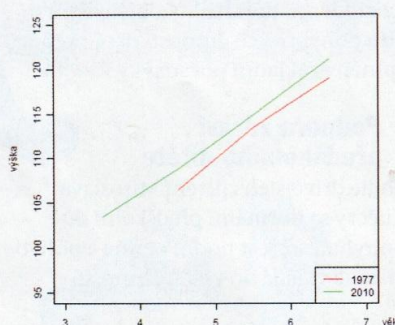
Pravidelné řízení „protahení“ s informací o vlastním těle, jeho částech, o tom, jak tělo správně držet, a s hrami, které ovládnutí vlastního těla procvičují, je pro děti obvykle zajímavé, přitažlivé a zvyknou si natolik, že je i vyžadují. Proto je vhodné takovým cvičením začínat společný den nebo je vkládat mezi statické činnosti. Mělo by být řízeno zajímavě, přitažlivě, hrou. Obvykle se realizuje hromadně, děti se však k účasti nenutí.

Pobyt venku nabízí celou řadu spontánních, částečně řízených i řízených pohybových činností. Prostor a pomůcky zahrady a hřiště tvoří základnu, která pohyb umožňuje a podporuje, ale nevhodné podmínky jej mohou také tlumit. Klasické a setrvalé vybavení se vyplatí postupně doplňovat dalšími pomůckami (obruče, švihadla, různé míče, guma na přeskoky či podlézání, zavěšený míček a pálky, balanční plochy, koloběžky, tříkolky...).

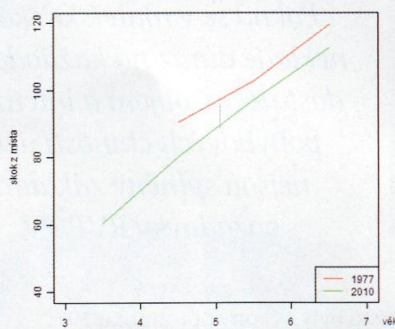
Hmotnost chlapců v roce 1977 a 2010



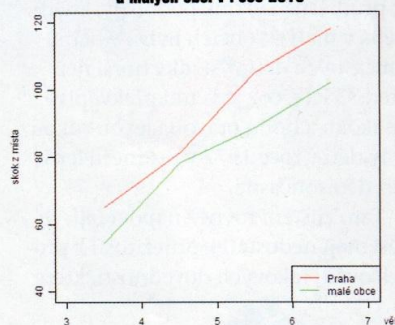
Výška chlapců v roce 1977 a 2010



Výkony chlapců ve skoku z místa v roce 1977 a 2010



Výkony ve skoku z místa chlapců z Prahy a malých obcí v roce 2010



Pobyt venku by měl podpořit také intenzivní pohyb, tedy takový, kdy se dítě zadýchá, přičemž zvýšená tepová frekvence trénuje právě srdečně-cévní systém, a to prostřednictvím her, jako jsou třeba honičky nebo fotbal.

Příklady

- V některých mateřských školách děti před obědem pravidelně běhaly kolečka kolem zahrady – kdo a kolik chtěl. Stalo se to oblíbenou a neodmyslitelnou součástí programu a postupně se připojovaly další a další děti.
- Muži mají obvykle méně ochrannářský přístup než ženy, a proto se mohu zmínit o zkušenosti kolegy – učitele v mateřské škole, který pravidelně (téměř každý den) vybízel děti k běhu ve vhodném přírodním terénu. Běžel společně s dětmi a získal zkušenost, že se děti této aktivity účastnily rády, přičemž šťastné a aktivní byly především ty děti, které se běžně označují jako „hyperaktivní“, tj. ty, s nimiž je „problém“. Zdá se tedy, že problém často nespočívá v dětech, ale v tom, že nedokážeme respektovat jejich potřeby.

Děti by určitě neměly být napomínány, že se uhoní a zadýchají. Naopak by se takové činnosti měly podporovat a oceňovat.

Nejsložitější záležitostí se jeví skutečnost, **jak děti učit novým dovednostem**, tedy jak realizovat řízené činnosti s novými dovednostními úkoly. Odehrávají se obvykle v nějakém řízeném celku, kdy je třeba děti zahřát a rozcvičit a pak připravit náročnější pohybové úkoly. Děje se tak například v překážkové dráze nebo na stanovištích, kde si děti dovednosti procvičují a učí se novým. Tyto tělovýchovné celky velmi omezuje prostor mateřské školy, proto mnohé z nich vytvářejí a hledají vhodné prostory ve škole nebo ve spolupráci se ZŠ či jinou organizací v místě. Nicméně i ve třídě může mít pohybové učení pozitivní vliv, ale je nutné myslet vždy na individuální potřeby a na individuální úroveň dětí a nepožadovat od všech dětí stejné dovednosti. Tak totiž některé děti můžeme odradit, anebo v opačném případě nepodpoříme ty děti (větší, vyspělejší), které již škálu nabízených dovedností umějí, ovšem obtížnější varianty a úkoly jim nikdo nenabízí.

Konkrétní příklady:

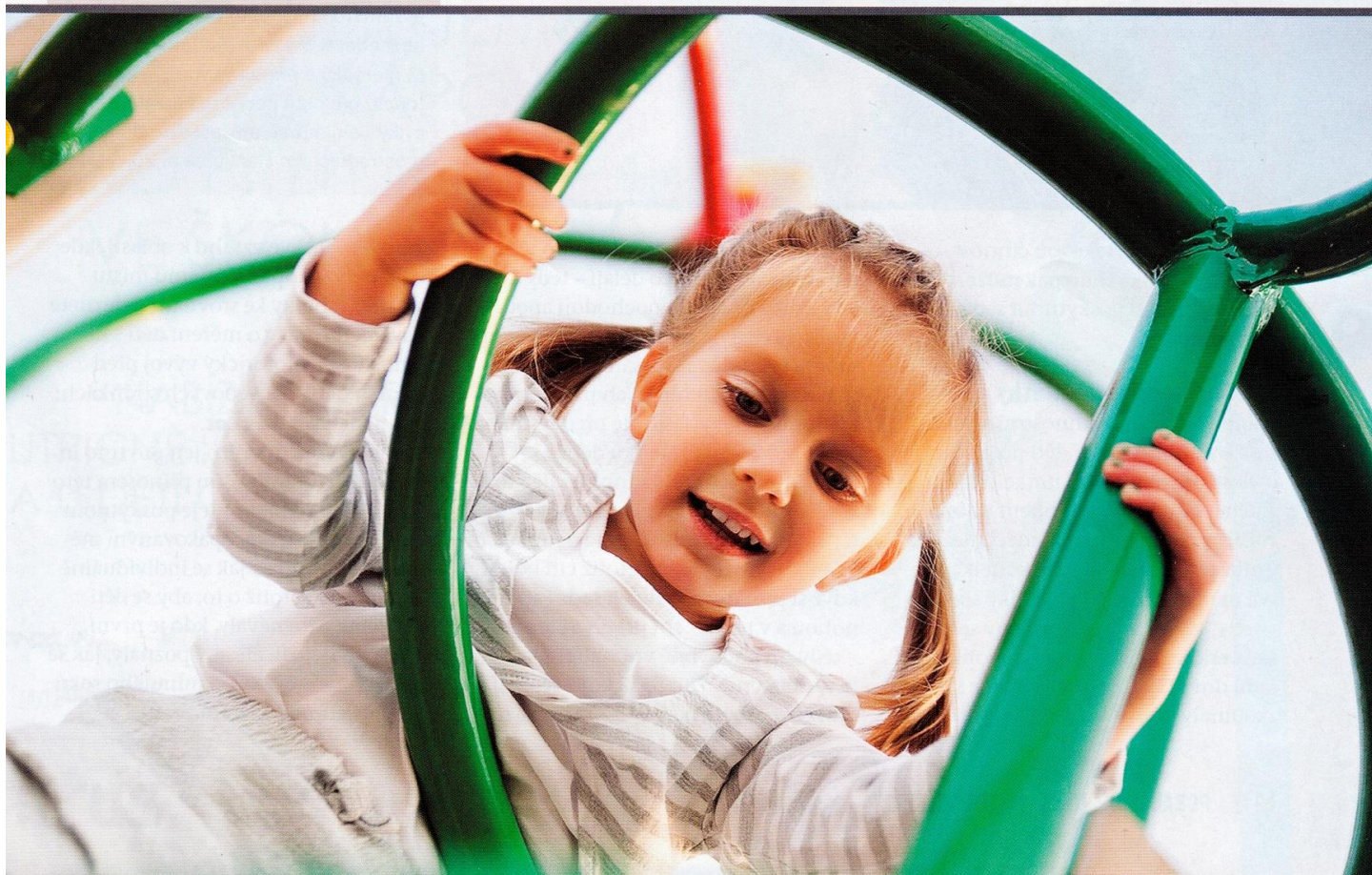
V překážkové dráze jsou obruče:

- ✦ malé děti jimi procházejí;
- ✦ větší skáčou snožmo;
- ✦ ty, co si troufnou, skáčou po jedné noze.

V překážkové dráze je lavička:

- ✦ malé děti po ní jen chodí;
- ✦ větší děti (nebo kdo si je jistý) zkusí jít po špičkách;
- ✦ při každém kroku skrčit přednožmo a dotknout se kolene;
- ✦ či dokonce Honzík a Eliška zkusí tlesknout pod kolenem... (nespěchejte, kráčejte pomalu).

Kromě takových řízených celků je vhodné k osvojování dovedností využívat i celou řadu **dalších příležitostí**, především při pobytu venku, což skýtá možnosti, které pro vnitřní malý prostor nejsou reálné: podpořit **házení do dálky** nebo na cíl horním obloukem, **kopat do branky**, vysvětlit **možnosti přehrávek, skákat do pisku, šplhat na tyči**, navrhnout novou hru a její pravidla. Nejedná se pak o řízení dětí jako celku, ale o nabídku pro ty, které chtějí, pro ty, které se ptají, pro ty, které se pokoušely zvládnout něco nového a potřebují pomoc. Velmi často jde o spontánní





aktivitu dětí, jež takovou činnost vyvolá. Učitelka toho pak může využít a skupince dětí poskytnout radu a pomoc.

Informace a poznatky

Spolu s aktivními činnostmi a jejich prožíváním získávají děti poznatky o vlastním těle a jeho funkcích. Tělo a jeho orgány jsou mnohem zajímavější v praktických příkladech než jen v atlase na obrázku. Paní učitelka pro svá měření přinesla do školky **sport-testry**, které zachycují změny srdeční frekvence. Děti to zaujalo natolik, že řadu dní při pobytu venku sebe samé zkoumaly a zjišťovaly, jak se jednot-

livcům mění rychlost srdečního tepu v souvislosti s tím, co dělají – tedy když leží, skáčou, běhají, pochoduji apod. Paní učitelka na základě tohoto zájmu mohla pokračovat rozsáhlým projektem o těle a jeho funkcích již s pomocí anatomického atlasu, ale především na základě osobních zážitků dětí.

Děti jsou schopné mnohé záležitosti si představit a pochopit, proto se vyplácí přiměřeným způsobem je o funkcích těla informovat: Dobře totiž cítí bolest, když si protahují svaly na zadní straně nohou a v podkolení při předklonu v sedu, nepochybně vnímají třeba nedostatečnou sílu paží, když se mají udržet ve škybu na tyči nebo provaze,

či by měly dokonce vyšplhat ještě výš. Proto je s nimi možné o síle a pružnosti svalů mluvit. Stejně tak vnímají rychlost dýchání i tlukot srdce.

Nedávno mi šestiletý chlapec sdělil, že už na těch svých nohách nemá tolik tuku jako dřív a že o jeho odbourání usiloval běháním, při kterém se ovšem snažil nedýchat, aby se mu ten tuk víc spotřeboval. Tak jsme si znovu vysvětlili, že se naopak dýchat musí víc, protože svaly při pohybu potřebují více kyslíku, takže zadýchat se je v pořádku a ten tuk jde opravdu při pohybu pryč. Děti si prostě vytvářejí více či méně správné představy i o tom, co je skryté, mají o tyto poznatky velký zájem a je škoda tuto skutečnost opomíjet.

Změřte své děti

Pokud změříte děti v základních výše uvedených položkách, můžete zjistit, jak na tom jsou ve srovnání s výsledky naměřenými v roce 2010. Pro každou školu a věkovou kategorii dětí lze zjistit, jaké výkony vykazují ve vztahu k průměru dětí změřených v České

Na propojení činností a poznatků důležitých pro zdravý způsob života je zaměřen například projekt Zdravá abeceda: www.zdravaabeceda.cz. (Z metodické příručky vydané v rámci tohoto projektu pocházejí i „zakázané cviky“, s nimiž se můžete seznámit prostřednictvím článku na s. 20–21.)

republiky, ale i ve vztahu k oblasti, kde bydlí, nebo naopak k jinému místu bydliště. Tabulky ke srovnání naleznete v závěrech zprávy o měření dětí s názvem „Růst a motorický vývoj předškolních dětí“ na webových stránkách: www.hana-dvorakova.cz.

Měření však neslouží jen pro tuto informaci. Nejdůležitějším přínosem této snahy a tohoto přístupu je poskytnout dětem možnost, aby opakovaným měřením zjistily, zda a jak se individuálně zlepšují. Nejde totiž o to, aby se děti mezi sebou srovnávaly, kdo je první, kdo skočil nejdál, ale aby poznaly, jak se **každé z nich zlepšilo** od minulého roku či od posledního měření.



Děti nesmírně zajímají informace o nich samých – jak vyrostly, o kolik více skočily, o kolik rychleji uběhly 20 m... Cílem je naučit děti sledovat samy sebe, své výkony, svoje zlepšování – a podpořit v nich úsilí, aby se o osobní zlepšování snažily. Výkony každého se totiž vyvíjejí v hranicích individuálních možností a zdůrazňováním vlastních osobních zlepšení je každému dána šance být úspěšný, mít radost ze sebe a věřit v sebe. Z dlouhodobého hlediska by mohlo jít o první krok k **celoživotnímu sledování osobní zdatnosti a péči o osobní zdraví**, přičemž základní škola by v takovém sledování měla pokračovat.

I Zapojte i rodiče

Pokud se rozhodnete měření realizovat, může se stát součástí činností v mateřské škole a vlastně interní záležitostí. Je však vhodné o tom informovat rodiče, a to především tehdy, pokud

byste se chtěli zúčastnit opětovného měření a výsledky odeslat ke zpracování. Přestože se nepracuje se jmény dětí, je v tomto případě nutný souhlas rodičů. Jejich podporu lze získat, budete-li je o výsledcích dětí a mateřské školy informovat právě ve vztahu k celostátním výsledkům.

Měření samo pak může probíhat postupně při pobytu venku na zahradě školy, kde si vyměříte vzdálenost 20 m po rovné cestě; jiný den si zkusí děti jedné třídy skok do dálky atd. Další možnost představuje uspořádání sportovního dne s řadou soutěží, v rámci něhož se mohou změřit i všechny uvedené výkony najednou.

Optimální je, pokud se účastní i rodiče, kteří se mohou v různých výkonech sledovat spolu s dětmi. Lze například počítat výkony dětí s výkony jejich rodičů a vytvářet tak prostředí pro pozitivní ovlivňování zdatnosti jak dětí, tak rodičů.

I Přidejte se k nám

Na základě zkušeností z výše zmíněného měření se chceme pokusit o jeho pravidelné opakování, což by přineslo učitelkám i veřejnosti pohled na růst a základní motorický vývoj současné populace dětí a pomohlo nastartovat již zmíněné dlouhodobé sledování osobní zdatnosti v péči o své zdraví.

Nepochybně bychom stáli o to, aby se plánovaného měření zúčastnilo ještě více mateřských škol, čímž by se výsledky staly průkaznější. Nejde o to, být nejlepší, ale znát své děti a věst je k osobní péči o fyzickou zdatnost a zdraví.

Informace o chystaném měření najdete v dohledné době na webových stránkách: www.zdravaabeceda.cz nebo na www.hana-dvorakova.cz ■

Autorka působí jako garantka studia předškolní tělesné výchovy na katedře tělesné výchovy Pedagogické fakulty UK

DOPORUČUJEME ZDRAVÉ NÁPOJE PRO PITNÝ REŽIM VE ŠKOLKÁCH

NABÍZÍME ZDRAVÉ,
NUTRIČNĚ HODNOTNÉ, CHUTNÉ
A U DĚTÍ OBLÍBENÉ VÝROBKY

MONZUN®

Frutetka

Carotetka

Mléčný koktejl
PLUS

HOT CHOCOLATE

Multi
VITAMIN

Jogurtetka

ice
tea

CATUS®

CATUS spol. s r.o., Kyjovská 1598
580 01 Havlíčkův Brod, www.catus.cz

