

Pohybová omezení ve vztahu k růstu předškolního dítěte

Při konzultacích v rámci projektu Zdravá abeceda pro MŠ v Královehradeckém kraji (2010–2011) padlo nejvíce dotazů na téma tzv. zakázaných cviků. Tento pojem je součástí pedagogického folkloru i v dalších krajích. Požádali jsme proto odbornou garantku programu, docentku Hanu Dvořákovou, aby sestavila přehled problematických cviků a opatřila je popisem rizik i možností jejich eliminace.

NIKOLA KŘÍSTEK
Doc. PHDR. HANA DVOŘÁKOVÁ, PH.D.

Tento článek vyšel v Příručce dobré praxe, sestavené v rámci projektu (dostupná na www.za-khk.cz), a děkujeme redakci časopisu Poradce ředitelky mateřské školy za možnost nabídnout jej dalším čtenářům. Věříme, že zejména v tomto roce, kdy je bezpečnost a výchova ke zdraví jednou z priorit České školní inspekce, půjde o užitečnou informaci, která posílí odvahu i chuf zařazovat tolik potřebné pohybové aktivity do výuky v mateřských školách.

I Spontánní versus řízený pohyb
Dítě samo, v souvislosti se svým vývojem a zráním, vyhledává různé pohybové činnosti, postupně zvládá celou řadu dovedností a troufá si na to, k čemu dozrálo. Proto není vhodné omezovat spontánní aktivity dětí, stejně jako není správné vývoj nepřiměřeně urychlovat, např. kojence podkládat polštářky, aby už seděl.

Pro řízené pohybové činnosti dětí je vhodné si uvědomit některá rizika či omezení daná růstem a vývojem. Velmi nesprávný je však název „zakázané cviky“. Tento „termín“ vede k zákazu pohybu dětí bez pochopení, proč tomu tak je.

Pozornost je nutné věnovat dětem se zdravotním problémem vrozeným

či získaným, který přináší významné omezení pohybových činností, jako je např. vrozená srdeční vada, astma, nadváha či obezita a další.

Rizika pohybu ve vztahu k růstu předškolních dětí

Struktura sdělení u jednotlivých cviků či poloh:

- 😊 Kdy se vyskytuje
- 😢 Jaké riziko přináší
- 😊 Jak mu předejdeme

Dlouhodobé setrvání v jedné poloze a v klidu

- 😊 Dlouhé sezení nebo stání;
- 😢 Přetěžuje dítě tělesně i psychicky;
- 😊 Střídáme s dětmi aktivity a jejich intenzitu.

Jednostranné zatěžování (dlouhodobé činnosti stejného charakteru)

- 😊 Dlouhodobá chůze (výlet bez přestávky), běh, cvičební lekce založená na stálém skákání;
- 😢 Zatěžování pouze některých svalových skupin v určitém sportu;
- 😊 Vybíráme pestré aktivity i prostředí, aby dítě procvičilo celé tělo.



Nošení těžkých břemen a manipulace s nimi

- 😊 Zátěž nemá být vyšší než 10% hmotnosti těla;
- 😢 Přetěžuje neosifikované kosti, nezpevněné klouby a páteř;
- 😊 Podle toho například volíme velikost a obsah batůžku na výlet.

Prosté visy a vzpory

- 😊 Visy a vytahování pouze za ruce, případně pouze za nohy se v řízených činnostech nerealizují;
- 😢 Přetěžují nezpevněné klouby, hrozí mikrotraumata kloubních pouzder, vazů a svalů;
- 😊 Podporují se však visy a vzpory smíšené, tedy s oporou pro ruce i nohy (žebříky, provazové síťe aj.). Pokud se děti věší na prolézačky spontánně, není nutné je omezovat. Při zvedání, přenášení, přetáčení, přidržování aj. je vhodné dopomoc poskytovat za pánev, nebo alespoň nadloktí či předloktí, ne pouze za ruku.

Zvětšování kloubního rozsahu nad fyziologickou mez

- 😊 Rozštěpy, mosty aj. jsou záležitostí některých sportů;
- 😢 Při násilném zavádění by mohly způsobit nekontrolovanou hypermobilitu, případně mikrotraumata v kloubech;
- 😊 Pokud je děti začnou zkoušet spontánně na základě příkladu jiného dítěte, není nutné je omezovat, obvykle je bolest daných cvičení odradí sama.

Seskoky na tvrdou podložku (bez žíněnky)

- 😊 Při volném hraní i při řízeném cvičení;
- 😢 Silný náraz poškozuje páteř a nosné klouby;
- 😊 Kontrolujeme, aby seskoky na tvrdou podložku nebyly z větší výšky, než je pas dítěte; je nutné dát na doskok žíněnku.

Nekontrolované záklony hlavy

- 😊 Při řízené činnosti (rozcvíčce) opakován a rychle, ve špatné poloze se zvednutými rameny;
- 😢 Může dojít k upevnění špatného držení hlavy i ramen, vestoje ke ztrátě rovnováhy;
- 😊 Záklon je možné cvičit v protažení až z hrudní páteře, pomalu, lépe vsedě, ramena stažena dolů, děti hlavu zaklánějí v řadě pohybů, kdy sledují učitelku (například při předklonu), tehdy je třeba připomenout svěšení hlavy dolů, pro správné postavení hlavy je nutné mírně přitahovat bradu a protahovat vzhůru v týle.

Nekompenzované záklony v bedrech, mosty

- 😊 Objevují se zákazy pohybu trupu do záklonu, protože v držení těla je obecná tendence k nevhodnému prohloubení bederní lordózy;
- 😢 Fyziologická funkce páteře je však vpřed a vzad, do stran a rotace, proto i záklony jsou normální funkcí páteře. Jejich neprovádění nezabrání zvětšeným krčním a bederním lordozám ani špatnému držení těla;
- 😊 Záklony lze provádět, je však třeba je kompenzovat opačnou polohou (např. předklonem, sbalením do klubíčka). Zásadní prevencí prohloubení bederní i krční lordózy je posílení svalů, které pánev a hlavu drží ve správné poloze, tedy pro oblast beder svalů břišních a hýžďových, pro oblast krční páteře předpáteřních a ohybačů krku.

Kotoul vzad

- 😊 Obvykle se v mateřské škole neobjeví, mohlo by se jím chlubit například dítě z kroužku gymnastiky;
- 😢 V mateřské škole jej však neděláme s ohledem na krční páteř, vzhledem k dětským poměrům hlavy a paží a celkové obtížnosti cviku i nutnosti zásadní dopomoci;

😊 Tento cvik zkrátka nezmíňujeme, děti si ho samy od sebe zkoušet nebudou. Každopádně to však není důvod, proč neprovádět kotoul vpřed, pokud má učitelka jistotu, že dopomoc provádí správně.

Opakování chůze ve dřepu, opakování skoky ve dřepu

- 😊 Mohou se vyskytovat v pokynech pro některé řízené hry;
- 😢 Přetěžují kolena i malých dětí;
- 😊 Chůzi v dřepu neděláme, při skákání ze dřepu vedeme k střídavé opoře o ruce a o nohy (zajíček).

Návyk sezení v kleku mezi patami

- 😊 Některé děti mají sklon k této poloze;
- 😢 Přináší rizika vzhledem k vývoji postavení kolenních kloubů;
- 😊 Je vhodné tuto polohu omezovat a nenásilně děti vést k jiné poloze sedu.

Rychlé lezení po kolenou po tvrdé podložce

- 😊 Při řízené aktivitě, která by vyžadovala rychlé(!) lezení, by mohlo docházet k úderům kolen do podlahy;
- 😢 Při rychlém lezení s údery kolen do podlahy může dojít k poranění češky;
- 😊 V řízených aktivitách rychlost lezení po kolenou nepodporujeme a postupně motivujeme děti k lezení ve vzporu dřepmo, tedy po čtyřech. **ALE!** Lezení po kolenou je též velmi důležitým vývojovým krokem, nutným pro vzpřímování, pro dozrání symetrického šíjového reflexu, pro správný vývoj grafomotoriky aj. Lezení po kolenou je rovněž terapií při řadě vývojových poruch. Proto se mu dogmaticky nebráníme a neomezujeme spontánní lezení. ■

Výstupy programu naleznete na:
www.za-khk.cz a www.zdrava-abeceda.cz

*Autor je manažerem a metodikem Zdravé abecedy (www.zdrava-abeceda.cz)
Autorka působí jako garantka studia předškolní tělesné výchovy na katedře tělesné výchovy Pedagogické fakulty UK*