

Pohybové aktivity předškolních dětí očima environmentalisty

Všichni se shodneme na tom, že předškolní děti potřebují pohyb. Volným, neřízeným pohybem se nejen rozvíjejí, učí, ale dokonce odpočívají. Přitom pohyb v přírodě patří mezi ty nejpřirozenější a nejzdravější aktivity a dětem bychom ho měli dopřávat co nejvíce.

PHDr. KATEŘINA JANČAŘÍKOVÁ, Ph.D.

Zájemcům o obecnou problematiku pohybových aktivit v předškolním věku doporučuji publikaci „Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání“ Hany Dvořákové. V tomto příspěvku bych se nicméně chtěla zaměřit na vztah mezi pohybovými činnostmi a environmentálními aspekty. Možná jste někdy slyšeli spojení „měkká turistika“ nebo „soft turismus“. Znamená to „turistika šetrná k životnímu prostředí“ či přeneseně – turistika s nízkou ekologickou stopou. I pro malé děti jsou přitom pohybové aktivity respektující přirozené venkovní prostředí těmi nejprospěšnějšími.

Ekologická stopa je definována jako plocha (země a vodních ekosystémů), která je třeba k souvislému zajišťování všech zdrojů potřebných pro realizaci životního stylu (výroby potravin a používání materiálů) a k zneškodnění všech odpadů, které jsou při tom produkovány. Její jednotkou je globální hektar.

I Našlapuj lehce

V Norsku mají krásné slovo „friluftsliv“, které znamená „našlapuj po zemi lehce“. Je to výzva, jež vede k účtění ke všemu živému (k člověku, k živým tvorům i ke krajině), ke ztotožnění (vcitování) přímo v přírodě, ke snaze o zachování soběstačnosti rodin, států (využívání přednostně místní suroviny a potravi-

ny), k pospolitosti ve všech podobách, především k pospolitosti při společné práci (bez přístrojů a techniky).

Je možné „našlapovat lehce“, vybíráme-li pohybové činnosti pro své předškoláky? Samozřejmě že ano – a zde je několik tipů, jak na to.

I Respekt k ročnímu období a počasí

V dnešní době lze v našem státě i v celé bohaté Evropě plavat v zimě a bruslit na ledě v létě. A pokud někdo, kdo má možnost a komu na tom záleží, zavelí, je možné přivést kdykoli sníh do centra města a uspořádat lyžařské závody (vlastně často opravdu můžeme „poručit větru a dešti“...).

Mateřské školy, které se snaží držet zásady „našlapovat lehce“, pohybové činnosti dětí přizpůsobují ročním obdobím, a dokonce i momentálnímu počasí. V mateřské škole děti v zimě lyžují, bruslí na ledě, bobují, na jaře a na podzim hrají různé pohybové hry („béhací“), v létě se učí plavat. Náklady a zátěž pro životní prostředí se totiž realizací stejných činností v jinou roční dobu mnohonásobně zvýší.

I Pohyb v přírodě

Jednou jsem doprovázela skupinu studentů na exkurzi do lesní mateřské školky a jedna z účastnic se zeptala: „Jak naučíte děti válet sudy, jestliže nemáte žíněnky?“ Učitelka lesní mateřské školy jí odpověděla: „Sudy válíme tehdy, když nám to počasí dovolí. Obvykle je to v zimě na sněhu nebo v létě, až je



tráva dostatečně suchá, aby se nikdo nezmáčel.“ Návštěvnicka pokračovala: „No ale co když máte v týdenním plánu ‚válení sudů‘ a je zrovna mokrý?“ A vzápětí si sama odpověděla: „Aha, to asi počkáte, až bude sucho.“ Ano, plány mají pomáhat, nikoli omezovat a komplikovat. Plány na pohybové aktivity mají být vytvořeny tak, aby korespondovaly s možnostmi ročního období, a tak, aby bylo možné denní aktivity přizpůsobovat počasí.

Pokud chceme po zemi našlapovat lehce, pak bychom měli k tréninku svalů využívat přirozené příležitosti.

Kotouly se budou válet jen tehdy, umožní-li to příroda (tedy v létě, popř. v zimě). Na jaře a na podzim budou realizovány jiné aktivity. Využití interiéru pro pohybové aktivity přináší zdánlivě osvobození od závislosti na rozmarech počasí či na ročních cyklech, ale

zároveň dětem signalizuje: „Člověk je páнем tvorstva“; „Člověk může poroučet dešti, větru“ atd. Člověk vychovaný v takovém duchu je pak nepříjemně zaskočen v okamžiku, kdy není po jeho, kdy tělo onemocní a nefunguje tak, jak by si představoval, anebo ve stáří. Na takové situace není připraven, vzpírá se jim, místo aby se s nimi smířil a našel (zvláště v krizových situacích tolik potřebnou) duševní rovnováhu.

I Práce posiluje

Dnes lidé používají nejrůznější přístroje, aby si usnadnili práci (vysavač, mixér), a večer chodí do posilovny, aby posílili většinou právě ty svaly, které přes den šetřili. Pokud chceme po zemi našlapovat lehce, pak bychom měli k tréninku svalů využívat přirozené příležitosti – klepání koberců, hnětení těsta, chůze do schodů, pěší chůze. I předškolní dítě by se mělo (přiměřeně) zapojit do práce – pravidelně do sebeobsluhy a úklidu vlastního pracovního místa, příležitostně do úklidu prostor společných (zametení předsíně, hrabání listů na zahradě).

I Pěší přesuny

Děti by měly mít příležitost chodit do mateřské školy a z mateřské školy pěšky. Při pěší chůzi si navíc mohou s rodiči dobře popovídat, připravit se na změnu. Dítě, které chodí pěšky, nepřijde nevhodně oblečené ani nevhodně obuté, nehrozí, že mu na procházce bude zima. Jistě, jsou rodiny, které to mají daleko, nebo rodiny, jež potřebují jet automobilem, protože rodič pokračuje automobilem do práce. Ale je možné zakázat vjezd a parkování v nejbližším okolí mateřské školy. Děti nebudou muset dýchat výfukové plyny. Pokud nevíte, jak začít, můžete se obrátit na společnost **Auto*mat** (<http://www.auto-mat.cz/>).

I Nesoutěžit!

Pro předškolní věk jsou naprosto nevhodné pohybové hry soutěživé – ať již soutěže jednotlivých dětí, nebo družstev. Tlak vyvolaný soutěží může být v individuálních případech tak velký, že donutí dítě k výkonům, na které jeho organismus není připraven.

Přemíra zátěže může mít závažné následky (např. selhání srdeční činnosti) nebo pozdější nevhodné držení těla atd. Proto veškeré pohybové aktivity v předškolním věku mají být nabídkou

*Respekt k odlišnému
tempu vývoje jiného dítěte
může v pozdějších letech
přerůst v respekt k odlišným
živým tvorům.*

– každé dítě se účastní tak, jak mu jeho individuální stav právě dovolí. Učíme dítě budovat sebevědomí na činnostech, jež samo zvládlo, na tom, jak se zdokonalilo oproti předchozímu období, co se naučilo, nikoli na tom, že je rychlejší než někdo jiný.

Respekt k odlišnému tempu vývoje jiného dítěte může v pozdějších letech přerůst v respekt k odlišným živým tvorům, který je tolik potřebný pro správný rozvoj citlivosti k přírodě a k životnímu prostředí.

I Spolupracovat!

Na předchozí požadavek „Nesoutěžit!“ úzce navazuje požadavek „Spolupracovat!“. Bez spolupráce a pocitu sounáležitosti nelze realizovat ideje dobrovolné skromnosti. Děti učíme spolupracovat i v pohybových aktivitách. Pro dnešní předškolní děti je známá proplétací hra „Pletla v kytku rozmarýnu“ velice obtížná, přitom ji dříve předškolní děti hrávaly. Není to výzva, abychom více mysleli na spolupráci a koordinaci? Můžeme začít aktivitami jednoduššími – například hrami pro ruce a těla dvou dětí.

I Obohacené prostředí

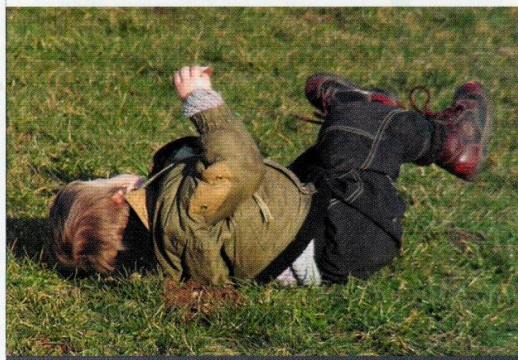
Prostředí třídy a zahrady by mělo dětem poskytovat dostatek prostoru, podnětů a možností k pohybovým aktivitám. Nepotřebujeme však stavět zvláštní třídy či tělocvičny ani navštěvovat specializovaná centra.

Všechny pohybové aktivity můžeme realizovat venku, na čerstvém vzduchu. A lze pro ně využívat okolí

mateřské školy nebo školní zahradu. Základem jsou terénní nerovnosti. Žel architekti ve 20. století navrhovali zahrady mateřských škol jako rovné plochy. Důsledkem toho je, že se dnes

mnoho předškolních dětí neumí bez problémů pohybovat po svažitém nebo nerovném terénu. Moderní architekti navrhují zahrady mateřských škol záměrně svažité, s terénními nerovnostmi i s cíleně umístěnými překážkami (nádoby s květinami, kmeny), jimž se děti musejí vyhýbat.

Přírodní zahrada je tak pomocí přirozených bariér rozčleněna na řadu zákoutí, která vybízejí k různým aktivitám. Neměly by na ní chybět ani stromy na lezení, lana na šplhání a houpání. Zákoutí s kameny vybízejí dětem k tomu, aby skákaly z kamene na kámen.



I Příležitostí k pohybu není nikdy dost

Předškoláci by měli mít dostatek příležitostí k pohybu na čerstvém vzduchu. Není třeba si klást vysoké cíle. Předškolní dítě nemusí zvládat sjezdové lyžování ani se nemusí naučit plavat. Naším cílem by měl být celistvý a rovnoměrný rozvoj pohybové soustavy s důrazem na udržení rovnováhy, zdravé pohybové návyky a schopnost spolupráce s ostatními dětmi. Při výběru aktivit bychom se hlavně neměli nechat strhnout tlaky a očekáváními konzumní společnosti, ale měli bychom se řídit pravidlem „našlapuj po zemi lehce“.

*Autorka působí na katedře biologie
a environmentálních studií PedF UK*