Pohledem fyzioterapeutky: Co by měla obsahovat ranní pohybová chvilka?

Mgr. Petra Nyklová, DiS.

Předškolní děti tráví čím dál méně času přirozeným pohybem a zabředávají do digitálního světa. Pojďme to změnit a alespoň v mateřské škole připravme dětem to, co jejich tělo potřebuje. Jak děti ideálně připravit na ranní pohybovou chvilku? A proč je důležité cvičit s dobrou náladou? Následující článek přináší mimo jiné spoustu tipů na konkrétní příklady pohybových her. Které z nich s dětmi vyzkoušíte vy?

Ze života předškolních dětí se vytrácí přirozený pohyb. Dítě ve věku mezi třemi a pěti lety by pro svůj zdravý pohybový rozvoj mělo strávit nejméně 30 % svého bdělého času přirozeným pohybem. V dnešních podmínkách, ve kterých děti žijí, se takové číslo zdá **naprosto nedostižné**. Děti přivykly digitálnímu věku a tráví nepředstavitelné množství času ve strnulých polohách při sledování těch nechvalně proslulých tří obrazovek – mobilního telefonu, počítače a televize. Nezřídka fascinovaně sledují najednou rovnou dvě z nich, například hru na mobilu u zapnuté televize. Těžko se pak děti zvedají a motivují k pohybu. Bohužel je pro mnoho rodičů pohodlné nechat děti dělat, co chtějí, hlavně že nezlobí a neruší dospělé při jejich aktivitách. Proto má každá příležitost k pohybu, kterou dětem v mateřské škole připravíte, velkou hodnotu a pro mnohé z dětí bývají pohybové chvilky vedené paní učitelkou jediným systematicky řízeným pohybem v průběhu dne.

> **Díky systematickému rozvoji pohybových dovedností dětí máte možnost ovlivnit jejich budoucnost.**

Nenahraditelnost přirozeného pohybu

Přirozený pohyb je důležitý pro správný fyzický a psychický vývoj dětí, proto považuji za nezbytné nabízet dětem v mateřské škole pohybovou aktivitu **pravidelně a co nejčastěji** v průběhu všednodenních aktivit.

Když se zamyslíme nad tím, co vše v dětech díky pohybu můžeme rozvíjet, dojdeme k překvapivě dlouhému výčtu pozitiv, jež lze na jeho konto přičíst. Začněme například poznáváním sama sebe, identifikací částí těla, jejich pojmenováním, rozlišováním jejich vzájemných poloh, spolupráce a koordinace. Děti se učí orientaci v čase a prostoru, osvojují si vhodnou interakci s okolním prostředím (ve vodě se plave, po stromech a po skalách se leze, po trávě se běhá anebo válí sudy, sníh je měkký, led je tvrdý apod.), pohyb trvale a nepřetržitě přináší příležitosti učit se novým věcem a k hledání svých limitů, vzájemné spolupráci při týmových hrách anebo soutěžení. Díky systematickému rozvoji pohybových dovedností dětí máte možnost **ovlivnit jejich budoucnost**.

Když školím pedagogy na prvním stupni základní školy, pokládám jim otázku, co považují za největší problém u dnešních dětí při nástupu do ZŠ. Jednou z nejčastějších odpovědí bývá nedostatečná koncentrace, kooperace, kontrola emocí a sebekázeň.

Systematická kultivace pohybových návyků předškolních dětí **má zásadní vliv** na jejich mentální funkce a připravenost na nástup do základní školy.

Myslím, že dnes nikdo nepochybuje, že paní učitelky a učitelé v ma-



teřských školách jsou pro děti vzorem a vše, co pedagogové v interakci s dětmi dělají, se odráží rovněž i na jejich vývoji.

Nejlepší motivací dětí k pohybu je **naše přirozená aktivita**, kterou děti neustále podprahově vnímají. Budeme-li sami aktivní, pak snáze a přirozeně děti rozpohybujeme. Naším cílem by mělo být probudit v dětech pohybem touhu po něčem novém, nepoznaném, aby děti samy v sobě aktivovaly vnitřní motivaci k pohybu, poznávání a učení se novým věcem.

Děti jsou mimořádně citlivé na energii dospělých. Vnitřním stimulem by tedy měl být zájem o pohyb pro vlastní dobrý pocit. Danou aktivitu neděláme za účelem pozitivní reakce okolí. Pociťujeme-li vlastní naplněnou vnitřní touhu sami pro sebe něco udělat, přichází **pocit zadostiučinění**, který se projevuje v pozitivní energii, již dospělý člověk okolo sebe šíří a dítě ji dokáže vnímat.

Váš dobrý pocit ze cvičení anebo jen přirozeného aktivního a energického pohybu děti vnímají, budou vás napodobovat, budou se snažit se vám vyrovnat. Pohyb je **přirozeně naplněn pozitivní energií** a radostí.

To by měl být náš cíl, budovat v dětech pocit radosti z pohybu. Pokud se vám povede u dětí vytvořit pozitivní vztah k pohybu a nastartovat u nich vnitřní motivaci, máte vyhráno. Nešetřete tedy chválou, a to ani v případě, že pohyb některého z dětí není ideální. Oceňte jeho pokrok nebo zaujetí. Vždy si najděte, co na pohybu jednotlivých dětí můžete ocenit pochvalou.

Vaše nabyté znalosti týkající se pohybu dětí, fázování učebního procesu, struktury cvičební jednotky a podobně vám dodají sebevědomí, které se pak zcela jistě projeví ve vaší pozitivní energii, díky níž děti snáze rozpohybujete.

> **Budovat v dětech pocit radosti z pohybu by měl být náš hlavní cíl.**

S dětmi cvičte celý rok

V tomto díle mého seriálu o cvičební jednotce se budeme věnovat vybraným částem jedné konkrétní ranní pohybové chvilky. V tomto kontextu ale nesmí zapadnout jedna podstatná okolnost: Nedívejte se na ranní pohybovou chvilku jako na jednu izolovanou část, která má děti zaměstnat pohybem bez návaznosti na to, co bylo včera a co bude zítra. Ranní pohybové chvilky začínají v září, končí v červnu a jsou každý den.



Máte deset měsíců na to, abyste **postupovali systematicky** od jednodušších, základních pohybů, které lze nazvat průpravami, jež vytvářejí základy pro komplexnější a náročnější pohyby anebo sekvence pohybů, které s dětmi začnete trénovat v pozdějších fázích školního roku.

Děti mají deset měsíců na to, aby si postupně osvojovaly jednodušší pohyby, aby na konci školního roku dokázaly své základy pohybu a dovednosti posunout na vyšší úroveň. To by mělo být vaším cílem – neustále **posouvat úroveň** zdravých pohybových návyků vašich dětí.

Rozvoj pohybu dětí je samozřejmě svázán s přirozeným biologickým věkem, ale dětem můžete zásadně prospět díky systematicky vedenému cvičení, které postupuje vždy **od jednoduššího ke složitějšímu** s ohledem nejen na biologický věk dítěte, ale také na aktuální pohybovou úroveň konkrétního dítěte. Nezapomínejte na to, že i v ranních pohybových chvilkách je třeba brát ohled na každé jednotlivé dítě.

Tím chci říci, že je navýsost žádoucí, abyste na celý rok měli plán, který odpovídá věku a úrovni dětí, jež máte ve třídě, a také celkovému záměru, který v průběhu celého školního roku **vědomě a cíleně** následujete. V kontextu debaty o jedné izolované cvičební jednotce by se tento celistvý pohled mohl vytratit.

Jako minimální základ pro takový váš plán mohou být **Tabulky rozvoje dítěte (3–6 let)**, které jsou na trhu běžně dostupné.

Struktury cvičební jednotky

Cvičební jednotku rozděluji do pěti metodicky na sebe navazujících částí, jež se od sebe liší nejen průběhem, ale i funkcí:

- úvodní část,
- rušná část,
- průpravná část,
- hlavní část,
- závěrečná část (relaxace).

V některých publikacích určených pro pedagogy mateřských škol můžete vidět rozdílné struktury cvičební jednotky, protože někteří autoři popisují zvlášť úvodní a zvlášť rušnou část, naproti tomu v jiných publikacích je najdete spojené dohromady. Nenechte se zmást tím, že se někde dočtete pouze o úvodní části a pak rovnou o dalších částech cvičební jednotky (průpravné, hlavní a závěrečné).

Úvodní část

Cílem úvodní části je zaměření pozornosti dětí na cvičení a následování známých rituálů, které u dětí podporují radost z pohybu.

Jistě to znáte, vídáte to nepochybně každý den. Matka nebo otec vede své dítě do mateřské školy, mnohdy ho ve stresu doslova vláčejí za sebou na poslední chvíli. Rodiče jsou pochopitelně nervózní z toho, že jdou pozdě, a tak svůj vnitřní neklid chtě nechtě přenáší i na své děti. Stres u dětí bývá jedním z faktorů, který způsobuje kolize a krize v dětském kolektivu a s ohledem na ranní pohybovou chvilku může způsobit i vážnější ohrožení bezpečnosti.

Také proto má úvodní část za hlavní úkol zklidnění, odpoutání od případných předchozích negativních rozptylujících vlivů, přepnutí pozornosti na cvičení, aktivaci dětí a zvýšení jejich motivovanosti směrem ke cvičení.

Psychická očista

Psychickou očistu jsem již popisovala v předchozích dílech tohoto seriálu: před začátkem ranní pohybové chvilky společně s dětmi vyndáme všechny starosti z hlavy, společně je kladívkem rozbijeme a odfoukneme pryč, rituál zakončíme vzájemným předáním pozitivní energie doprovázeným úsměvem.

Psychickou očistu beru jako součást nezbytné psychohygieny. Je především důležitým pomocníkem k vytvoření pozitivního vztahu ke cvičení. Je rozdíl, když začneme cvičit s negativní vnitřní energií (máme pak pohyb spojený s tímto pocitem), nebo když začneme cvičit s úsměvem, zbaveni stresu a s pozitivní energií. Pak u dětí podprahově vytváříme pozitivní vztah k pohybu.

Vzhledem k dostatečné osvětě je nám zcela jasné, že třída na cvičení musí být **uklizená a vyvětraná**. Na prvním místě musí být při cvičení vždy bezpečnost dětí.

Občas můžeme vidět, že děti ráno dorazí oblečené v kostýmech Sněhurky anebo Spidermana s pláštěm až na zem, nebezpečných ostrých korunkách, čelenkách a prstenech. Z hlediska bezpečnosti je nevyhnutelné zajistit, aby měly děti na cvičení **pohodlné a bezpečné oblečení**. Rodiče si mnohdy neuvědomí, že i jedno dítě ve třídě, kterému musí paní učitelka při odstrojení kostýmu věnovat speciální péči, může být z hlediska organizace cvičební jednotky komplikací, která pak děti okrádá o tak drahocenný čas věnovaný řízené pohybové aktivitě.

Rodiče i děti by měli být obeznámení, že na cvičení se kostýmy nenosí, a pokud chodí děti těšně před ranní pohybovou chvilkou a jejich příchod nelze zorganizovat jinak, je třeba, aby ráno přišly vhodně oblečené, aby se do cvičení mohly bez dalších komplikací rovnou zapojit.

Rovněž bych tady zmínila, že do přípravy dětí na cvičení patří i **běžné hygienické návyky** jako vyprázdnění nebo vysmrkání. Pozornost, kterou věnujete těmto drobným a jednoduchým organizačním opatřením, se vám vrátí v podobě ničím nerušené a plně využité pohybové chvilky.

Důsledná příprava na cvičení, která pohybové chvilce předchází, už je její nedílnou součástí. Vše se děje proto, abyste měli na ničím nerušenou cvičební jednotku před svačinou **dostatek času**, přibližně 30 minut.

> **Zařazení rušné části je velmi důležité z hlediska prohřátí a prokrvení organismu.**

Doporučuji úvodní část zahájit společným přivítáním. Každý učitel má svůj vlastní pozdrav. Do této části můžete zařadit například básničky a říkačky, kterými každý den stejně pohybovou chvilku zahájíte, například: „Velké kolo uděláme, protože se rádi máme!" Můžete pokračovat společným pozdravem: „Dobrý den, dobrý den, to máme ale krásný den! Dobrý den, dobrý den, to si spolu dneska užijem!"

Není podstatné, jaký použijete pozdrav, důležitá je **energie dané chvíle**, která by měla děti nabudit. Doporučuji pozdrav pojmout jako společný pokřik, po kterém děti například „spadnou" do tureckého sedu, v němž následuje psychická očista (viz rámeček na str. 48).

Neměli bychom dopustit, aby dítě začalo ranní pohybovou chvilku ve stresu. Pokud děti začnou den tím, že přijdou na poslední chvíli, nestihnou si pohrát a vyrovnat se se stresem, který na ně nechtěně přenesli jejich rodiče, a my po nich hned chceme, aby se zařadily do řízené pohybové chvilky, můžeme v dětech podvědomě **vyvolávat negativní vztah k pohybu**. Proto je dobré dát dětem najevo, že stres



do života občas patří a je přirozenou součástí života.

Můžeme dětem pomoci se zklidnit a zapomenout na stres jednoduchým každodenním rituálem prostřednictvím psychické očisty. Cílem je odvést pozornost dětí od jejich problémů a nasměrovat je na pozitivní zážitek (viz rámeček o psychické očistě).

V této části neopomeneme dětem sdělit, co je ten den v pohybové chvilce čeká, na co se mohou těšit. Lze je zapojit do procesu rozhodování o tom, co se dnes bude cvičit. Vhodnou motivací je příběh, hra, říkanka, kterou se děti také naučí a spojí si ji s pohybem. Vedlejším efektem je pak **větší zaujetí** pro danou činnost.

Úvodní a rušná část trvají obvykle krátkou dobu (cca 5 minut) a obě využívají hromadné formy práce.

Rušná část

Zařazení rušné části je velmi důležité z hlediska prohřátí a prokrvení organismu. Rovněž nám umožní navodit příznivou a vstřícnou atmosféru při řízené pohybové chvilce. Snažíme se u dětí o **zvýšení tepové frekvence**, kterou udržujeme okolo 140 tepů pomocí přirozených tělesných cvičení (chůze, běh a poskoky), honičky, drobné pohybové hry. Cílem je zapojit všechny děti.

Častou chybou v rušné části bývá zařazení her na vypadávání, ty do rušné části nepatří, protože cílem rušné části je prohřátí a prokrvení organismu **u všech dětí bez výjimky**.

Podle cíle cvičební jednotky můžeme do rušné části zařadit například také taneční kroky s hudebním doprovodem, psychomotorické hry nebo činnosti s využitím náčiní (přeskoky švihadla). Při výběru her mysleme na to, aby hra děti dostatečně podněcovala k aktivitě a dostatečně je motivovala.

Raději volme hru s jednoduchými pravidly s možností obměny než hru pro děti příliš komplikovanou. Menší počet pravidel a pomůcek je znakem jednoduchosti. Hru by měla provázet stručná, jednoduchá a výstižná pravidla doprovázená **názornou ukázkou**, protože děti se učí především napodobou.

Obsahem rušné části mohou být drobné hry, honičky, lokomoční pohyby s různými změnami poloh, směru pohybu a podobně.

Další díly mého seriály se budou věnovat dalším částem cvičební jednotky.

Příklady her

- **Semafor** – děti jsou různé dopravní prostředky (auto, autobus, letadlo...), zvedáme ruce s červenou, oranžovou a zelenou barvou, děti pozorují semafor a reagují na barvy (stojí, startují motory a jedou).
- **Honička čertovská** – všichni mají vzadu za pasem šátek nebo švihadlo. Děti se snaží získat cizí oháňky. Pokud ztratí tu svou, splní pohybový úkol a pokračují ve hře.
- **Na domečky** – po kruhu rozložíme obruče, kroužky nebo hnízdečka ze švihadel. Obručí je o jednu nebo dvě méně než dětí. Děti se pohybují dohodnutým způsobem po vnějším obvodu kruhu. Na signál se všichni snaží najít si domeček. Na koho obruč nezbyla, splní pohybový úkol a dále pokračuje ve hře.
- **Hod kostkou** – hází se kostkou a podle čísla, které padne, provedou děti daný cvik na zahřátí.
- **Na sochy** – na hudbu běhají děti jedním směrem, vypneme hudbu a děti znehybní jako sochy a takhle pořád dokola.
- **Bubínek** – bubnuji a děti běhají, bouchnu jednou rázně a děti zastaví, bouchnu dvakrát rázně a děti zastaví a vyskočí, bouchnu třikrát rázně a děti se položí na záda.
- **Zvířátka** – bubnuji a děti se pohybují jako nějaké zvířátko, přestanu bubnovat a děti se zastaví, změním zvířátko a zase bubnuji a ony se po celou dobu bubnování pohybují například jako pes, slon, čáp, případně dětem jen ukazuji obrázky a ony napodobují pohyb/chůzi zvířat (například had, slon, medvěd, rak apod.).
- **Čáp ztratil čepičku** – děti chodí po třídě jako čápi a na povel určité barvy ji musí najít a chytit se jí.
- **Na barvy** – před honičem se zachrání ten, kdo se dotkne určené barvy. Kdo je chycen, stává se honičem. Obměnou může být, že se zachrání ten, kdo se dotkne určitého materiálu (dřevo, plast, kov apod.).
- **Co je červené (modré, zelené, kulaté, hranaté apod.)?** – děti se rozutečou a hledají předmět, který je kulatý, hranatý, vypadá jako čtverec, je modrý a podobně. Postaví se k němu a pokračuje se dále.



Mgr. Petra Nyklová, DiS.

Zakladatelka projektu Zdravé štístko; učitelka v mateřské škole a fyzioterapeutka s dvacetiletou praxí zaměřenou na prevenci vzniku nezdravých pohybových návyků dětí předškolního a mladšího školního věku.