

Předškoláci: Jak jim usnadnit nástup do školy?

Mgr. Petra Nyklová, DiS.

Nástup dítěte do školy je mnohdy velmi stresující záležitostí nejen pro rodiče, ale zejména pro děti samotné. Jak jim jej co nejvíce usnadnit? I malé pohybové problémy dítěte v raném předškolním věku mu mohou nástup do školy zkomplikovat. Mezi základ všeho totiž patří naučit děti správné návyky pro dlouhodobé sezení ve školní lavici a uvolněné psaní. Jak na to, shrnula dětská fyzioterapeutka.

Za své praxe jsem byla dennodenně svědkem následující, pro mě zpočátku doslova šokující situace. Děti si odpoledne z mateřské školy vyzvedávají rodiče, kteří už na své dítě zdálky mávají pytlíkem s koblihou, koláčem anebo sušenkou. Dítě s nadšením a výskáním vítá svého rodiče, loučí se s paní učitelkou a kamarády a běží do otevřené náruče maminky nebo tatínka. Zaklapnou se dveře třídy, oba odejdou do šatny, dítě zmlkne a slyšíte jen příkazy spěchajícího rodiče. A tak jsem se zpočátku chodila dívat, jak to v šatně probíhá.

Také býváte nezřídka svědky toho, jak dítě sedí doslova rozplácle na lavič-

Kolik dětí vidíte přijet do mateřské školy autem, kolik těch nejmenších dětí jejich rodiče nosí do schodů anebo ze schodů, kolika dětem nosí rodiče jejich batůžky...

Postupem času jsem pochopila, že tohle je naprosto **běžný vzorec chování současných rodičů**. A postupně se to spíše zhoršuje. Stoupá počet dětí, které nemají rozvinuté základní pohybové vzorce, na nichž lze stavět. A tohle jsou jen malé střípky ze všech těch nedostatečně využitých situací, kterými malé dítě každý den prochází.

Jeden můj známý, zkušený psycholog, mi před lety řekl větu, která mi dodnes zní v uších: „Největší nepřáte-

tato věta bohužel zní už o dost srozmítněji.

Roky jsem sledovala upadající pohybovou úroveň malých dětí a kladla si otázku, jak to změnit. A právě proto jsem založila projekt **Zdravé štítko** a jako jeden z akreditovaných programů mám ve svých vzdělávacích kurzech pro učitelky a učitele v mateřských školách seminář s názvem **Příprava předškoláka – správný sed, uvolnění ruky, příprava na psaní**.

Co všechno lze považovat za součást přípravy předškoláka?

Co vás napadne, když si položíte otázku: „**O jakých dětech bude řeč v tomto článku, když pojednává o předškolácích?**“ Vidíte za touto kategorií dětí zejména ty, které jsou v posledním roce své docházky do mateřské školy a mají specializovaný výukový program zaměřený na snadnější nástup do první třídy?

Pokusím se vám tuto kategorii dětí představit v trochu širším kontextu. V mém specializovaném kurzu orientovaném na přípravu předškoláka se zaměřuji na ty pohybové návyky, kte-

” Osvojení zdravých základů pohybu má dopady i na schopnost udržení pozornosti.

ce, slastně jí koblihu, ruce a nohy natažené a rodiče v oblecích a kostýmech klečí u dítěte a postupně mu oblékají všechny části jeho oblečení, přičemž dítě jen pasivně reaguje na příkazy rodiče? **Oblékání**, každodenní činnost podporující rozvoj hrubé motoriky, **probíhá bez aktivní účasti dítěte!**

lé dětí jsou jejich vlastní rodiče.“ Sama jsem v té době byla ještě bez vlastních dětí a zdálo se mi to tehdy bez kontextu příliš přímočaré, nekompromisní a drsné. Dnes, když mám už letité zkušenosti z práce s malými dětmi, jejich rodiči a učiteli, mohu říct, že co se rozvoje pohybových návyků týče, tak mi

ré jsou nezpochybnitelně a viditelně zaměřené na **potřebu dlouhodobého sezení ve školní lavici a uvolnění psaní**. Osvojení zdravých základů pohybu má následně zjevné dopady i na tak často citovaný problém, kterým je schopnost udržení pozornosti.

Považuji za podstatné v tomto článku zmínit následující: aby si dítě v předškolním věku umělo bezchybně osvojit základní dovednosti, musí všechny části toho složitého a komplexního systému zvaného lidské tělo souznít. I drobné pohybové problémy dítěte v raném předškolním věku mu mohou **zkomplikovat nástup do školy**. A tyto problémy mohou mít počátek v době, kdy dítě ještě ani nechodí.

Učitelé v mateřské škole mají podle mých zkušeností mnohdy podstatně větší vliv na to, jaké pohybové návyky si děti osvojují. Když budeme hodnotit čas, který dítě může trávit nenásilným, a přitom systematickým rozvojem svých pohybových návyků, zjistíme, že učitelé ho v porovnání s rodiči stráví s dětmi daleko víc. Vedle toho mají učitelé také každodenní kontakt s rodiči, jež se často chystají mít další děti, a tak edukace učitelů a jejich prostřednictvím i rodičů o způsobech rozvoje zdravých pohybových návyků mi dává veliký smysl, protože **každé dítě za to stojí**.

Jak tedy odpovědět na otázku: „Co všechno lze považovat za součást přípravy předškoláka?“ Řada celosvětově prováděných průzkumů prokazuje, že rozvoj zdravých pohybových návyků **má neoddiskutovatelný vliv** na rozvoj psychomotorických, psychických a kognitivních funkcí. Veškerý aktivní přirozený i řízený pohyb dětí od jejich narození má vliv na budoucí rozvoj jejich mentálních funkcí.

Běžně ale za předškoláky označujeme jen děti, které jsou v posledním ročníku mateřské školy a do svého programu mají zařazenou i speciální přípravu na nástup do první třídy.

Moje filozofie rozvoje zdravých pohybových návyků ale nenásleduje nijak striktní formální rozdělení věkových kategorií. Spíše se ve svých kurzech

Pohybové předpoklady pro budoucí úspěch dítěte ve škole

Soustředíme-li se tedy na pohybové předpoklady, vyjmenujme si alespoň ty nejpodstatnější součásti, na kterých stojí budoucí úspěch dítěte ve škole:

1. hrubá motorika jako základna pro budoucí pohybový rozvoj,
2. funkce hlubokého stabilizačního systému páteře,
3. správný postoj
4. optimální sed,
5. zdravé dýchání,
6. uvolnění ramen a velkých kloubů paže, a
7. jemná motorika, schopnost manipulace, úchop.

Řada z nich se **formuje v útlém věku**, mnohdy ještě před nástupem do mateřské školy, takže řadu nezdravých návyků u dětí je bohužel třeba kompenzovat, protože na vytvoření správných základů je už pozdě.

snažím držet přirozeného plynutí biologického rozvoje dítěte a soustředit se na všechny aspekty zdravého pohybu, které při správné konstelaci u dítěte nakonec vyústí v jeho schopnost udržet pozornost v déletrvajícím sedu ve školní lavici a ve schopnost uvolněného psaní. Pokud si děti osvojí zdravé pohybové návyky, potom jim nic nebrání dosáhnout ve škole výsledků **odpovídajících jejich mentálnímu schopnostem**.

Hrubá motorika jako základna pro budoucí pohybový rozvoj

Nedostatečnou úroveň rozvoje hrubé motoriky vnímám jako jednu z těch **nejpodstatnějších příčin** budoucích potíží dětí při nástupu do školy.

Hrubá motorika představuje schopnost dítěte zapojovat a koordinovat velké svalové skupiny a velké klouby, projevuje se v dětských pohybových hrách, jejichž základem je chůze, běh a skoky.

Rozvoj hrubé motoriky je často bohužel chybně **podceňovaný a přehlížený**. Školené oko na dítěti okamžitě dokáže rozpoznat, zda přeskočilo například fázi lezení po čtyřech. Právě tato fáze rozvoje hrubé motoriky u dítěte často chybí v důsledku hladkých podlah (tzv. syndrom plovoucích podlah), nevhodného oblečení nebo obutí dětí. Její přeskočení nečekaně často

vede k řadě budoucích obtíží při specializované přípravě dětí v předškolním věku.

Bohužel na nemalé části dětí v mateřských školách lze pozorovat nezdravé anebo **nedostatečně rozvinuté základy hrubé motoriky**. Hrubá motorika se nejrychleji rozvíjí v prvních dvou letech života, ale nepřestává se zlepšovat a automatizovat až do dospělosti, a proto je vhodné do programu dětí všech věkových kategorií v mateřské škole zařazovat pohybové hry a specializovaná cvičení, která dětem pomůžou tento hendikep postupně překonávat.

Pojďme se vrátit o pár odstavců zpět, když jsem psala o oblékání dětí bez jejich aktivní účasti. Právě na oblékání lze poznat, jak pevné a zdravé jsou základní pohybové návyky. Jedním z těch, na kterých jednoznačně identifikujete celkovou úroveň rozvoje hrubé motoriky, je **schopnost dítěte stát na jedné noze**, popřípadě v obtížnější variantě se zavřenými očima anebo na nedominantní noze. Tak jednoduchá činnost, jako je oblékání, skýtá mnoho příležitostí, jak do života dětí hravou formou zařadit činnosti, které jim nakonec pomohou ke snadnějšímu přechodu do školy.

Dalším snadno pozorovatelným prvkem hrubé motoriky je schopnost **měkčího výskoku a měkkého dopadu**.



Pohybové nedostatky v této oblasti se velmi často projevují v neschopnosti dítěte dosáhnout uvolnění svalových partií, které se pak rozhodujícím způsobem podílí na uvolněném psaní – rameno, klouby paže, jemné klouby ruky.

Lateralita – upřednostňování jedné ruky před druhou

Ve dvou letech věku dítěte se pomalu začíná **vyhraňovat lateralita**, dítě začíná upřednostňovat jednu ruku před druhou, vyhraňování laterality končí u dítěte zhruba ve věku šesti let. V předškolním období, tedy v období mezi třetím a šestým rokem, se vývoj dítěte zpomaluje, je plynulejší, pohyby jsou více koordinované a dozrávají motorické funkce ruky.

Zhruba od tří let začíná většina dětí navštěvovat mateřskou školu, kde se učí spoustě nových dovedností, při nichž zdokonalují i jemnou motoriku. Díky dozrávání nervové soustavy se zlepšuje koordinace pohybů. Dítě se dokáže samo najíst, zapínat a rozepínat knoflíky, je schopno se samo svléknout a obléknout.

V celém období rozvoje dítěte mezi třetím a šestým rokem je mimořádně přínosné, když jsou děti při pohybových hrách **vedeny k používání obou rukou**. Jejich souběžné zapojení má významný vliv na rozvoj mozkových funkcí, zejména na schopnost křížení

hemisfér. Existuje řada cvičení, které dokáží vhodně kombinovat zapojování obou paží (rukou) s uvolňováním velkých kloubů paže.

Pohybem ke správnému psaní

Člověk byl stvořen, aby byl v pohybu. O dětech to platí dvojnásob. Je pro ně přirozená (a pro jejich vývoj také nezbytná) aktivita a činnost. Dítě předškolního věku ke svému zdárnému vývoji potřebuje dokonce **čtyři až šest hodin přirozeného pohybu denně**! Pohyb prospívá tělu i duši. Dítě jím zlepšuje nejen svou tělesnou zdatnost a pohybovou koordinaci, ale i svou **schopnost udržet pozornost**.

Při pohybu rukama a nohama se stimulují mozgová centra, která jsou potřebná k procesu zrání. Nechme děti, aby si osahaly svět kolem sebe a vytvořily si dostatek smyslových zkušeností. Jinak mohou mít později potíže třeba s prostorovou orientací nebo v logickém a abstraktním myšlení. Pohybem se děti učí **vnímat a uvědomovat si své tělo**, jeho polohy a napětí či uvolnění ve svalectech. Učí se co nejpřesněji ovládat jednotlivé části těla (v různých polohách, i bez zrakové kontroly), což je pro budoucí psaní nutná zkušenost.

Proto nabídněte dětem dostatek příležitostí k přirozenému pohybu, aby mohly rozvíjet svou pohybovou obratnost a zatěžovat své svaly rovnoměrně.

Člověk se zdokonaluje postupně od velkých pohybů k malým. Pokud má dítě problém s kreslením či psaním, nedostatky v jeho obecných pohybových dovednostech jsou obvykle na prvním místě, na co je třeba se zaměřit.

Nevyžrálost jemné motoriky

Nevyžrálost jemné motoriky, tak nezbytné při přechodu dětí do školy, má často své příčiny v **nedostatečných obecných pohybových základech**. Jak tedy poznáme dítě, které má běžné problémy s nevyžrálostí jemné motoriky?

Dítě obvykle nechce ve školce kreslit, kreslení ho nebaví, vyhýbá se mu. Kresba je jednoduchá a rychle ji



Doporučení podle Lisy A. Kurtz

Lisa A. Kurtz ve své knize *Hry pro rozvoj psychomotoriky: pro děti s ADHD, autismem, smyslovým postižením a dalšími handicapy* (Praha: Portál, 2015) uvádí následující doporučení:

- Předškolák má potřebu pohybu asi **4–6 hodin denně**.
- Alespoň **1× denně by se měl zadýchat** při fyzické aktivitě.
- Měli bychom **střídat** spontánní pohyb (např. procházka, prolézačky) a řízený pohyb (učení se novým dovednostem a cvikům).
- Velmi vhodné je pohybové hry a cvičení **doprovázet říkankami**.



odbude. V takovém případě mluvíme o **problému tvrdé ruky**. Méně obratné dítě může mít potíže také v jiných aktivitách. Kromě sebeobslužných činností (pomalé převlékání a oblékání) nevyhledává hru se stavebnicí, může mít rovněž problémy s hrubou motorikou, které vidíme při přirozeném pohybu na zahradě nebo při dětské hře. I když se dítě velmi snaží, pravidelně zažívá neúspěch. Nebývá oceňováno a chváleno, stává se nejistým a připadá si méněcenné, ztrácí motivaci a chuť k jakékoli aktivitě vůbec.

Dítě mívá při kreslení tvrdou a neuvolněnou ruku, příliš tlačí na tužku, často se mu potí ruka, do kreslení zapojuje celé tělo.

Nedostatečně rozvinutá jemná motorika se často projevuje také v narušené motorice mluvidel. Má-li dítě

oslabenou jemnou motoriku, mívá obvykle narušeny grafomotorické dovednosti, ale také vývoj řeči, zvláště **správnou výslovnost**. Jazyk je také sval, který je třeba trénovat stejně jako ostatní svaly v našem těle. Motorika ruky je úzce propojena s motorikou mluvidel.

Máte-li podezření a všimnete-li si u dětí některých z těchto výše uvede-

ných příznaků, začněte s nimi záměrněji podporovat hrubou i jemnou motoriku.

Prevence obtíží

Prevence je vždy lepší a účinnější než náprava obtíží. Takovému dítěti aktivně **nabízejte takové činnosti, které mu jdou**, hodně za ně dané dítě povzbuzujte a chvalte. Dítě získá sebevědomí a snáze ho pak můžete učít nové, pro něj obtížnější činnosti.

Neuvolněnou ruku a křečovitý úchop upravíme pouze **pravidelným a časovým cvičením** a kreslením. V mozku dítěte je třeba vytvořit nové nervové spoje, zautomatizované pohybové vzorce, a to nelze jinak než správně prováděným a dlouhodobým pravidelným procvičováním.

Od momentu, kdy dítě začíná kreslit, si vytváří pracovní návyky, které se později mění jen velmi obtížně. Nesprávné návyky mohou dítěti nejen znesnadnit kreslení a psaní, ale mohou jej připravit i o chuť a motivaci. Čím více a déle se nesprávné návyky u dítěte pěstují, tím **déle a hůře se později odstraňují**. Proto je třeba věnovat jim náležitou pozornost a péči již v raném předškolním věku, nejen v posledním roce před nástupem do školy.

Nepodceňujte ani **hygienické návyky** související s kreslením a psaním. Mezi ty, kterým je nezbytné věnovat pozornost, patří správný sed, úchop psacího náčiní, postavení a uvolnění ruky při psaní, výběr kreslicích a psacích potřeb, osvětlení pracovní plochy a výběr nábytku, náklon papíru či sešitu při psaní.



Mgr. Petra Nyklová, DiS.

Mgr. Petra Nyklová, DiS., zakladatelka projektu Zdravé štěstí; učitelka v mateřské škole a fyzioterapeutka s dvacetiletou praxí zaměřenou na prevenci vzniku nezdravých pohybových návyků dětí předškolního a mladšího školního věku.