

Sed, stoj, chůze, dech:

4 pilíře pohybové gramotnosti předškolních dětí

Mgr. Petra Nyklová, DiS.

Problémy pohybového aparátu mají často prvopočátek již v dětství. Jak se tomu vyhnout a současnou nejmladší generaci (i ty následující) pohybových problémů ušetřit? Čemu při pohybu dětí věnovat zvýšenou pozornost i v prostředí mateřské školy? Jak vysoko by měly mít děti při psaní či kreslení desku stolu? A proč je pro správný postoj důležité i dýchání?

Opakovaně býváme svědky toho, že se rodiče předhánějí ve vychvalování svých dětí v oblasti pohybových dovedností. Kdy se dítě dokázalo převalit z břicha na záda, které dítě dříve lezlo po čtyřech, komu se dítě dříve postavilo na nohy, kdo kdy udělal první krok. Tato nezdravá tendence urychlovat různými dopomocemi a módními pomůckami rozvoj pohybových návyků dítěte, přeskakovat jednotlivé přirozené fáze jeho vývoje z důvodu soutěživosti rodičů a jejich tendence k porovnávání se stejně narozenými dětmi v jiných rodinách vede často k pozdějším pohybovým problémům jejich potomků.

Pokusím se dnes zamyslet nad tím, co by vlastně mělo být hlavním cílem a klíčovou strategií rozvoje pohybových návyků předškolních dětí, **aby se v dospělosti vyhnuly problémům pohybového aparátu.** Čemu hlavně věnovat pozornost při pohybových chvilkách, to bude téma mého dnešního zamyšlení.

Jedním z důležitých výchovných cílů mateřské školy je pomoc rodičům připravit dítě na nástup do školy. A to jak po stránce mentální, tak i po strán-

ce rozvoje běžných pohybových návyků a pohybových dovedností, které se od dítěte při nástupu do školy očekávají. Chceme-li ale děti opravdu dobře připravit na nástup do školy, měly by si správně zafixovat čtyři základní pohybové stereotypy: **1. sed, 2. stoj, 3. chůze a 4. dech.**

Řekla bych, že tyto základní pohybové stereotypy bývají bohužel poměrně často opomíjené, protože se víceméně předpokládá, že takové elementární aktivity, jako je třeba stoj a chůze, dítě víceméně automaticky ovládá a není třeba se jim systematicky věnovat. Opak je ale pravdou.

Je vhodné využít období mladšího předškolního věku, kdy si děti snadno a přirozenou formou osvojují zdravé pohybové základy. Tedy pokud se jim dostává **vhodných podnětů.** A právě systematickostí, trvalé opakování a každodenní rozvoj pohybových vzorců od úplných základů pomůže dítěti zajistit zdravý pohyb na celý jeho život.

Vadné držení těla

Výraz vadné držení těla je všeobecně známým a projevuje se ve všech čin-

nostech, které dítě i dospělý člověk dělají. Tedy i ve všech výše vyjmenovaných čtyřech pilířích zdravého pohybu. Naopak správně vybudované základní kameny zdravého pohybu výrazně přispívají kvalitnímu držení těla.

Vadné držení těla je nejčastěji dáno **zeslabením svalového aparátu** vlivem zanedbané fyzické činnosti, ale také například vlivem psychických změn již v dětském věku. Nejčastěji vzniká vadné držení těla na základě svalových dysbalancí.

Páteř je udržována ve správném postavení systémem svalů, vazů a kloubů. Pokud dojde k oslabení některého z těchto systémů, vzniká porucha, kterou označujeme jako vadné držení těla.

Stav, při němž je narušena rovnováha mezi svaly, které plní vzájemně opačnou funkci, nazýváme **svalovou dysbalancí**, což znamená, že je narušena spolupráce například mezi svaly, které ohýbají kolenní kloub a které ho naopak narovnávají. V tomto případě se ohybače kolena zkracují, zvyšuje se jejich napětí, tím brání natahovačům kolene správně a efektivně pracovat a natahovače začnou ochabovat. Funkční poruchy se k naší smůle mo-

Optimální sed je založený na třibodové opoře

- 1. Chodidla** – opřená o podložku aktivují reflexně vzpřimovače trupu. Nohy by měly být opřené celou plochou o podložku a ideálně směřují rovně vpřed. Naučte děti, že nohy jsou pomyslné koleje zapuštěné do země.
- 2. Sedací hrboly** – představují „vnitřní oči“, které nás informují o tom, zda sedíme vzpřímeně. Správný, vědomý kontakt obou sedacích hrbolů zajišťuje správné nastavení pánve. Nechte děti posadit se na dlaně, aby mohly procítit, jak jim na ně hrboly tlačí. Měly by je na svých dlaních cítit oba rovnoměrně, pak sedí dobře.
- 3. Předloktí** – správná poloha desky stolu zásadním způsobem pomůže dětem uvolnit svaly ramene, paže a ruky pro uvolněné psaní.

hou dále řetězit, vlivem čehož může jeden malý nedostatek narušit fungování celého těla.

Některé partie jsou přetěžovány, jiné vlivem nedostatečného zapojování ochabují. A jako důsledek se po nějaké době **nevyhnutelně objeví bolest**. Přitom je velice časté, že místo, které bolí, není prvotní příčinou bolesti, ale porucha se v tomto místě pouze projevuje.

S tělem je potřeba **pracovat komplexně**. V předškolním věku dítěte je ještě čas s tím něco udělat. Dlouhodobě neřešené funkční poruchy však způsobují strukturální změny, které jsou nevratné. V takových případech už nás jen cvičení nezachrání.

Poruchy pohybového aparátu se bohužel netýkají jen dospělých, ale i dětí, a to už od nejútlejšího věku. Největší zlom však často nastává při nástupu do školy. Děti tráví spoustu času v lavicích, nosí těžké tašky, často jsou z nejrůznějších, někdy až tristních důvodů **uvolňovány z hodin tělesné výchovy**. Zkuste se někdy rozhlédnout po tramvaji nebo na autobusové zastávce. Kolik dětí sedí ve strnulých anebo nepřírozeně zkroucených pozicích, se shrbenými zády jsou ponořené do displeje mobilu anebo s nohama křížem?

Když dítě trpí vadným držením těla, **potřebuje více energie**, aby čelilo gravitaci, svaly musí pracovat více, než je nutné, a dochází tak i k úbytku životní energie a narůstá únava. Chybná kontrola držení těla má vliv na kvali-

tu pohybů, tělo se bude snažit vytvořit nějakou kompenzaci a dojde ke svalové nerovnováze.

Optimální sed

Když dítě neumí správně sedět, neumí dostatečně uvolnit ruku pro úchop pastelky nebo pera, ztrácí koncentraci, a hůře si tak osvojuje stereotyp psaní. Přitom většina činností ve školkách probíhá právě vsedě – výroba, kreslení, střihání. A proto je tak důležité se od prvních dnů dítěte v mateřské škole zaměřit na optimální sed (více viz rámeček).

Vhodná ergonomie nábytku je určujícím prvkem pro optimální sed dětí při pracovních činnostech. Stoly a židle nesprávně dimenzované na konkrétní postavu dítěte znemožní rozvoj stereotypu zdravého sedu.

Správnou výšku pracovní desky nastavíte pro předškoláka tak, že dítě vsedě na židli (s celými nohama opřenými o podložku, chodidla vpřed, rovnými zády) spustí horní končetiny podél těla. Sledujte hranu desky stolu. Děti by měly mít pracovní desku **dva centimetry** (dva prsty) **nad loketní jamkou**.

Příliš vysoká deska stolu dětem zvedá ramena, sedí pak nepřírozeně vzpřímeně a přetěžují trapézové svaly, v důsledku čehož pak nejsou schopny uvolnit ruku pro psaní.

Naopak nízká pracovní plocha přiměje dítě podsadit pánev, sedací hrboly se posunou dopředu a páteř se

zakulatí, zablokuje si rameno, a tedy znovu nejsou schopny správně uvolnit ruku na psaní. Díky dodržení těchto tří opěrných bodů uvolní dítě ruku na psaní. Každodenní fixace tohoto návyku při všedních aktivitách je u dnešních dětí nezbytná.

Dítě by mělo **umět sedět už ve dvou letech**. Dnešní děti to ale ani při nástupu do mateřské školy ještě velmi často neumí.

Nesprávný sed dokáže dětem pěkně znepříjemnit život. Typickým příkladem nesprávného sedu je strnulý statický sed, při kterém dítě setrvává v jedné poloze, aniž by změnilo polohu. Mezi další časté chyby patří sezení bez opory nohou nebo s kotníky otočenými kolem židle. Tyto návyky způsobují křeče, zatuhlost a bolest v ruce. Častým nešvarem je odpočívání poleháváním na stole a opíráním hlavy o stůl.

Velmi účinnou pomůckou pro nácvik optimálního sedu jsou fotografie. Na začátku roku děti **vyfotografujte, jak sedí**, rozeberte s nimi obrázky, názorně a trpělivě jim vysvětľujte třibodovou oporu.

Doporučuji fotografie pověsit v místě, kde děti sedí, a neustále je konfrontovat s tím, jak vypadá správný sed a jak sedí „shnilé brambory“ anebo zvířátka schoulená do písmene C.

Dítě potřebuje **správný stereotyp neustále opakovat**, a to až tisíckrát. Když vezmeme v potaz, že děti během dne sedí u stolu během svačiny, výroby, kreslení, oběda a pak ještě při odpolední svačině, pak můžeme dětem informaci o optimálním sedu zdůraznit i pětikrát denně. Týdně to pak je dvacetpětkrát a měsíčně stokrát. Máte úžasnou příležitost u nich optimální sed v průběhu dvou měsíců zafixovat.

A jako bonus u toho můžete myslet i na sebe a fixovat optimální sed i sami sobě. Pomůže to vašim bolavým zádkám.

Optimální stoj

Správný postoj těla ve vertikále hraje důležitou roli v zachování zdraví našeho pohybového aparátu.

Pokud dítě správně stojí, jsou všechny svaly a klouby udržovány v tzv. **neutrální pozici**, při níž je rovnoměrně rozloženo zatížení kloubů a kloubních pouzder a svaly, které klouby obklopují, pracují rovnovážně ve vzájemné spolupráci. Volně může proudit i náš dech a životní energie.

Postoj těla není jen funkčním předpokladem zdravého pohybu, ale hraje také významnou roli v **nonverbální komunikaci** – odráží se v něm i naše psychika. Když je naše psychika v pořádku, jsme šťastní, máme radost a zdravé sebevědomí, dáváme to na jevo naším napřímeným tělem, otevřením hrudníku a napřímením hlavy. Pokud však máme nějaké problémy, trápí nás smutek, deprese či strach, automaticky zaujímáme ochranný postoj, který nás má ochránit před okolním světem – kulatíme naši páteř, ramena, klopíme hlavu, uzavíráme se sami do sebe (více viz rámeček vpravo).

Kdo by měl třídu plných dětí ovlivňovat, když se děti učí především nápodobou? Děti milují propojení pohybových her s příběhy a říkankami.

Tělo je zrcadlem naší psychiky

Naučme děti, že tělo je náš prostředek, kterým reprezentujeme sami sebe a něco o sobě prostřednictvím těla říkáme okolnímu světu. Řeč těla nás provází při každé komunikaci s jinou osobou a nějak na lidi naším těle působíme. Představme si, že jsme na vedoucí pozici a vybíráme si do týmu novou kolegyni. Koho si během pohovoru vybereme? Paní učitelku, která působí zdravě a sebevědomě, nebo paní učitelku, která svým postojem bude vyjadřovat, že se necítí dobře a sebejistě?

Zahrajme si na shnilé brambory, prince a princezny a popovídejme si, **jak se cítíme**, zda vypadáme lépe, když stojíme vzpřímeně, jako zdraví, sebevědomí kluci a holky, a jak se cítíme a vypadáme, když jsme ohnutí jako shnilé brambory.

Nechte děti popsat, co vidí, co vypadá lépe – shnilá brambora, anebo sebevědomá princezna? Co kdybychom okolnímu světu každý den ukazovali, že jsme sebevědomí, zdraví, urození jako princové a princezny?

Společně s dětmi ve školce na správném stojí **dennodenně pracujte**. Zvolte každý den jednoho kont-

rolora, který bude během dne všem připomínat, že jsme jako princové a princezny, a bude nás neustále kontrolovat. Děti většinou chtějí být kontrolovány a hra je podle mých zkušeností nesmírně baví.

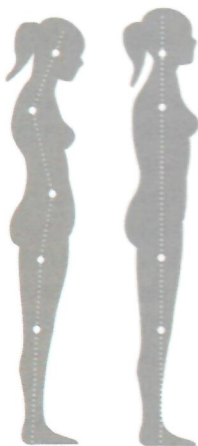
Zdravé dýchání

Se správným postojem souvisí i náš dech. Pokud tělo není udržováno v rovnováze, některé svaly jsou přetížené a některé oslabené, odráží se to i na našem dechovém vzorci. Pro fyziologický průběh dechu je důležité postavení osy bránice a pánevních svalů, které mají být rovnoběžné. Bránice jakožto nejdůležitější dechový sval tak může při nádechu klesnout dolů a stlačit obsah dutiny břišní směrem dolů k pánvi, to je důležité pro udržování **správné funkce břišních orgánů** a klíčové pro stabilizaci bederní páteře. I dechová cvičení je třeba provádět pravidelně při všech příležitostech, které se vám naskytanou.

Se správným dechovým vzorcem se děti rodí, ale během života se jim dechový vzorec mění. Aby jednou děti

Jak poznat správné držení těla

- Hlava je vzpřímena, vytažena z osy páteře, brada svírá s osou těla pravý úhel (brada lehce zasunutá ke krku).
- Ramena a lopatky rozprostřeny do stran a spuštěny volně dolů (uvolníme horní fixátory lopatek).
- Páteř je dvakrát esovitě fyziologicky zakřivena (krční lordóza, hrudní kyfóza, bederní lordóza).
- Hrudník ve výdechovém postavení – aktivujeme příčný břišní sval.
- Oba boky jsou stejně vysoko, břicho ploché.
- Pánev je nad spojnici středů kyčelních kloubů v neutrální pozici (nepodsazujeme ani nevysazujeme).
- Kyčle narovnané (vytažení nahoru z osy páteře, „nesedíme v nich“).
- Kolena nenásilně natažena (ne protlačena doadu).
- Chodidla jsou na šíři kyčlí vodorovně postavená.
- Vzpřímený stoj není křečovitý.



vydržely čtyři hodiny v lavici, je třeba je dýchání znovu naučit. Pokud děti nevyužívají **brániční dýchání**, nemají aktivní hluboký stabilizační systém, a tudíž nejsou schopné dobře sedět ani stát. Nevhodným dýcháním přetěžuje dítě krční nebo bederní páteř, to ovlivňuje držení těla a působí další obtíže.

Hlavním dýchacím svaelem je bránice, která tvoří strop břišní dutiny a dno hrudní dutiny. Správná aktivace bránice má vliv na držení těla.

Významná část dnešních dětí má z důvodu nedostatku přirozeného pohybu tzv. „**horní dýchání**“. Při něm dochází ke zvedání ramen, prohýbání v bedrech, vyklápění spodních žeber směrem nahoru. Jde o nesprávný dechový stereotyp. Brániční dýchání pomáhá správně zapojit hluboký stabilizační systém páteře a současně má díky němu dítě celkově lepší držení těla.

Na rozvoj bráničního dýchání existuje nespočet cvičení, řada z nich **má svůj původ v józe**. Vhodné je pravidelné zařazování právě jógových pozic do ranní pohybové chvilky. Děti nejsou schopné zaujmout dokonalé pozice, ty jsou ale funkční přesně pro vývojový úsek, ve kterém se dítě nachází. Dítě respektuje své tělo a pracuje nejen s polohou kloubů a napětím svalů, ale především v kooperaci všech systémů celého těla – zejména dýchání, centrálního nervového systému, svalů, kloubů, oběhového i lymfatického systému.

Optimální chůze

Podle zvuku a rytmu chůze poznáme majitele. Při správné chůzi dopadá noha na patu, pak na zevní hranu chodidla přes hlavní kloub palce a nakonec se provede odraz přes prstce.

Máme-li měkký povrch, můžeme si dovolit delší kroky, pokud je povrch tvrdší, děláme automaticky kratší kroky. Během chůze nenakláníme trup dopředu ani do stran, ani nepérujeme. Hlava je vždy vzpřímená a samotná noha rozpoznává terén, **učíme se vidět nohama**. Optimální chůze vypadá, jako když plujeme vzduchem.

Hra na provazochodce

Chůze po dlouhém švihadle – děti si před sebou natáhnou švihadlo. Zpočátku fixujeme správný nášlap, tedy na patu, zevní hranu chodidla a hlavní kloub palce. Pokládání chodidla využíváme při všech prvcích během chůze, abychom fixovali správný stereotyp. Děti přechází s rukama v upažení jako praví artisté, poté se uprostřed zastaví, nohy v postavení za sebou, ruce připažené, zhoupnou se na místě v kolenou, vyskočí a pružně dopadnou zpět na švihadlo, vymění nohy a znovu se zhoupnou a vyskočí. Nesmí u toho spadnout do pomyslné záchranné sítě. Děti zkouší zvednout jednu nohu nahoru, drží, počítají do tří, poté do pěti, vyzveme je, zda zvládnou počítat do deseti, případně stojí a podvlékají švihadlo pod jednou nohou a pod druhou nohou zpět, zkoušíme zavřít oči a podobně. Neustále hry obměňujeme a u všeho děti upozorňujeme na správný nášlap.

Chůze po silném šplhacím laně – děti se pohybují po laně, které je položené na zemi. Pokud možno z něj nesmí spadnout. Tento typ chůze vyžaduje vyšší náročnost řízení, protože těžiště se během této chůze (na rozdíl od normální chůze) pohybuje bez bočních výchylek a opěrná báze je dána menší plochou, čímž jsou také omezeny limity stability. Silné šplhací lano je náročnější variantou než švihadlo.

Chůze po slackline – je už velmi obtížnou variantou hry na provazochodce. Slackline je tkaný plochý popruh různých šířek natažený nejčastěji na zahradě mezi stromy. Udržet se na slackline je již dost náročné na stabilizaci těla, ale nebojte se na ni postavit i malé děti kolem dvou nebo tří let. Samozřejmě budou potřebovat vaši pomoc. Začátečníci si mohou pomáhat pomocným lanem nad hlavou nebo využít pomoci druhé osoby. V dnešní době seženete i vnitřní slackline do interiérů školek, u níž není třeba dopomoci dospělé osoby, jelikož slackline je těsně nad zemí.



Děti milují pohybové hry a pro rozvoj hrubé motoriky chůze je jich nespočet. Hrajme si s dětmi například na kočky, které jsou na lovu a nesmí pod nimi zapraskat ani větévka, aby nevyplašily kořist. Učíme je **zlehka a soustředěně**

našlapovat. Velice dobrou zkušenost mám se hrou na provazochodce, kterou můžete různě obměňovat, a najít tak mnoho různých variant obtížnosti (viz rámeček).



Mgr. Petra Nyklová, DiS.

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