

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**ZÁSObNÍK POHYBOVÝCH AKTIVIT ZAMĚŘENÝ NA ZDRAVOTNÍ
TĚLESNÁ OSLABENÍ U DĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Tereza Šourková

Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Tereza Fajfrlíková

Plzeň, 2024

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Tereze Fajfrlíkové za vedení bakalářské práce, vstřícnost a cenné rady při konzultacích. Také bych ráda poděkovala paním učitelkám z MŠ Žilov za ochotu a umožnění realizace mé bakalářské práce.

OBSAH

1	ÚVOD	2
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA DANÉ PROBLEMATIKY	3
2.1	CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	3
2.1.1	PSYCHICKÝ VÝVOJ	3
2.1.2	FYZICKÝ VÝVOJ	3
2.2	ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ CVIČENÍ	5
2.3	VADY DRŽENÍ TĚLA	7
2.3.1	SKOLIÓZA	9
2.3.2	HYPERLORDÓZA BEDERNÍ PÁTEŘE	10
2.3.3	HYPERKYFÓZA HRUDNÍ PÁTEŘE	11
2.3.4	PLOCHÉ NOHY	12
2.3.5	VARÓZNÍ POSTAVENÍ KOLENNÍHO KLOUBU	13
3	CÍLE A ÚKOLY	14
4	METODIKA	15
5	VÝSLEDKY – ZÁSOBNÍK CVIČENÍ.....	16
5.1	PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY	16
5.2	CVIČENÍ S BÁSNIČKOU	39
5.3	CVIČÍCÍ KARTY	49
6	DISKUSE	55
	ZÁVĚR.....	57
	RESUMÉ.....	58
	SUMMARY	59
	SEZNAM LITERATURY	60
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK	62
	PŘÍLOHY.....	I

1 ÚVOD

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit zásobník cvičení zaměřený na zdravotní tělesná oslabení dětí v předškolním věku. Formou překážkové dráhy, cvičení s básničkou nebo cvičící karty zapojit prevenci těchto oslabení do běžného cvičení v mateřské škole. Nabídnout učitelům a dalším pedagogickým pracovníkům, kteří pracují s dětmi v předškolním věku, konkrétní cvičení, která mohou ihned použít.

Vybrala jsem pět zdravotních oslabení, která jsou častá. Jako první jsem vybrala skoliózu, která se často vyskytuje v dospívání v důsledku rychlého růstu. Jako další jsem se zaměřila na ploché nohy, které má až 80 % lidí. U dětí se také můžeme setkat s varózním postavením kolenních kloubů, bederní hyperlordózou a hrudní hyperkyfózou. Všem těmto oslabením můžeme předcházet a cvičit s dětmi tak, abychom podporovali jejich správný vývoj.

Téma jsem si vybrala z toho důvodu, že stále přibývá lidí se špatným držením těla. Mnoho dospělých musí řešit bolesti zad nebo nohou a ty mohou vzniknout ze špatných pohybových návyků. Myslím si, že je velmi důležité zaměřit se na prevenci a již děti v mateřské škole učit správně chodit, stát a dostatečně se hýbat. Zároveň je důležité dělat všechna cvičení zábavnou formou, a tím dětem vytvářet pozitivní vztah k pohybu. Učit děti vést vědomý pohyb a správně dýchat během cvičení.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA DANÉ PROBLEMATIKY

2.1 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

2.1.1 PSYCHICKÝ VÝVOJ

„Psychický stav jedince významně ovlivňuje držení těla. Tato spojitost má i opačný průběh – na základě vnějšího pozorování můžeme dle držení těla usuzovat na psychické rozpoložení. Obě tyto spojitosti bychom měli pozitivně využít v náš prospěch.“ (Schwichtenberg, 2008, str. 31) Učitel děti v mateřské škole zná, pozoruje je dlouho. Tedy určitě pozná, jaké dítě má vadu držení těla, a naopak jaké dítě má dneska jen špatný den, a proto chodí „křivě“. Je velmi důležité, aby učitel sledoval to, jak se děti cítí, aby jim naslouchal. Stačí, když se zaměří na postoje dětí a poté už si všimne, že se něco děje a může problémovou situaci vyřešit.

„V předškolním období již dítě dobře ví, že vše kolem něho má nějaké označení. A z otázky „Co je to?“ přešlo na otázku „Proč?“. Začíná se zajímat o příčinné souvislosti okolního světa a zcela nezastupitelnou úlohu v tomto věku sehrávají dospělí, kteří mají dost trpělivosti, času a někdy i znalostí, aby neutuchající zvědavost dítěte uspokojovali.“ (Šulová, 2004, str. 111) Toto období u dítěte rozvíjí poznávací schopnosti, jelikož dítě aktivně zkoumá svět a snaží se porozumět tomu, jak funguje. Podporuje kreativitu dítěte. Můžeme si všimnout, že otázky často podporují fantazii a kreativní myšlení. Velmi důležitou funkcí je rozvoj komunikace, protože dítě musí vyjádřit, co chce říct. Zároveň poslouchá odpovědi, a tím rozvíjí svoji verbální dovednost. Dítě se také dozvídá, že kladení otázek je v pořádku, že se může ptát.

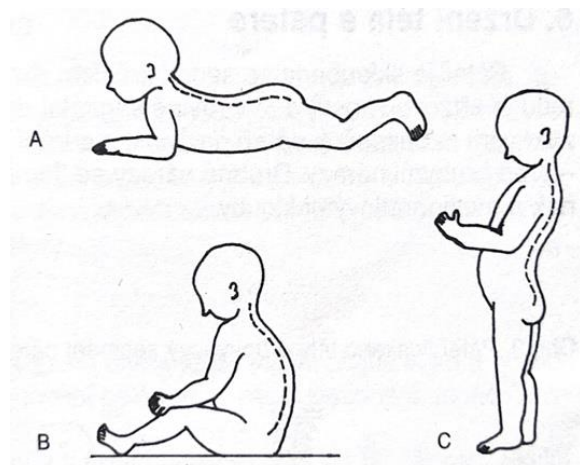
2.1.2 FYZICKÝ VÝVOJ

Předškolní období vnímáme u dětí mezi třemi až šesti lety. Je ovlivněno celkovým vývojem od narození. Dítě každý rok přibere 2–3 kilogramy a vyroste zhruba o 6 centimetrů. *„Je to období relativně pomalého a klidného růstu a vývoje ve všech systémech, nejvýrazněji však v nervové a podpůrné pohybové soustavě. Dochází k syntéze všech schopností vlivem druhé signální soustavy, dokončuje se vývoj hrubé motoriky, rozvíjí se motorika jemná.“* (Matouš a Matoušková, 1995, str. 27) Dítě se učí pracovat se svým tělem, oblékat se a celkové sebeobsluze. Mateřská škola v tomto hraje

významnou roli. Dítě najednou nemá péči od rodičů a musí se o sebe postarat. Mnoho věcí se učí nápodobou jak starších dětí, tak dospělých. V tomto věku dítě napodobuje skoro všechno, například styl chování, mluvení, způsob chůze a držení tužky.

„Předškolní věk je charakteristický vysokou potřebou pohybu a vývojem hrubé motoriky, kdy děti získávají první pohybové zkušenosti. Současně je pro tuto věkovou kategorii charakteristický velké kloubní rozsah.“ (Křištofič, 2006, str. 12) *„Pokud pohybová potřeba není naplněna, reaguje organismus změnou adaptace (či maladaptací – biologicky nevhodnou). Pokrytí uvedené potřeby jak v době, tak i v kvalitě je nutné pro stimulaci růstu a vývoje.“* (Matouš a Matoušová, 1995, str. 28) Z hlediska vývoje můžeme mluvit o jednom z nejzajímavějších období. Dítě zajímá objevování okolního světa, vše si chce vyzkoušet a ochutnat. Hlavní motivací jsou pro děti tvořivé hry a zajímavé věci. Učitel dokáže pomocí malé motivace upoutat pozornost dítěte. Musí si však dávat pozor na spravedlnost především při hrách. Pro dítě je důležité dodržování pravidel. Další překážkou, která může zabraňovat správnému vývoji dítěte, je nevyvážená strava a nedodržování pitného režimu. Dítě ztrácí energii a jeho zájem o okolní svět je slabší. *„Hlavní zásadou pro všechny děti tohoto věku je jak střídání činností, tak tvořivá dětská hra.“* (Matouš a Matoušová, 1995, str. 28)

Držení těla ovlivňuje vývoj páteře (viz obrázek 1). Novotná a Kohlíková (2000, str. 14) ve své práci uvádějí, že při narození není páteř ještě vyvinuta, její vývoj přichází současně se začínajícím pohybem dítěte. Prvním zakřivením je krční lordóza, která vzniká tím, že dítě zvedá hlavičku v poloze na bříšku (viz poloha A, obrázek č. 1). U dítěte staršího, které dokáže sedět, je hrudní i bederní páteř souvisle kyfotická (viz poloha B, obrázek č. 1). Bederní lordóza se začne zakřivovat až u dítěte, které stojí (viz poloha C, obrázek č. 1).



Obrázek č. 1 - Vývoj páteře (zdroj : Novotná a Kohlíková, 2000, str. 14)

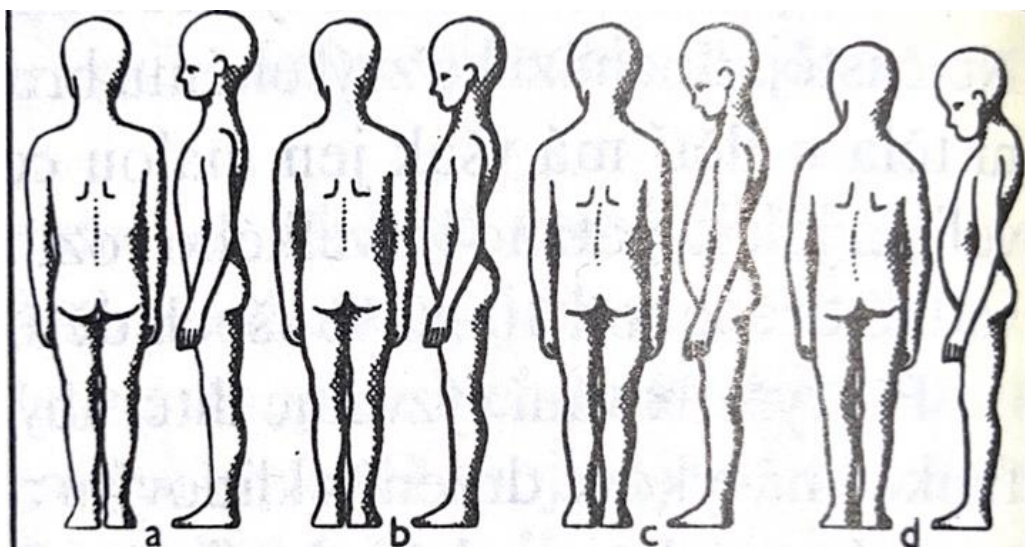
Pohybové učení je dle Křištofiče (2006, str. 15) změna v pohybovém výkonu dosažená praxí. Specialitou tohoto způsobu je zapojení mozku i svalů zároveň. Můžeme ho chápat jako proces vytváření pohybových návyků, kdy je zapojena fyzická i duševní činnost. Výsledkem tohoto učení je pohybová inteligence, což znamená množství zvládnutých pohybových úkonů a jejich správnost a rychlost. Základem tohoto je opakování.

„Dokončení šestého roku je v lidském životě mezníkem po stránce biologické, psychické i sociální.“ (Matouš a Matoušová, 1995, str. 28)

2.2 ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ CVIČENÍ

„Cílem zdravotně-kompenzačního cvičení je preventivně působit proti vzniku funkčních poruch pohybového systému nebo se snažit již vzniklé obtíže pohybového systému odstranit.“ (Levitová a Hošková, 2015, str.15) Cvičení také přispívá ke správnému držení těla, správně vedenému pohybu. Posilujeme svaly, zlepšujeme kardiovaskulární kondici jedince. Přispívá k lepší mobilitě a flexibilitě. Během cvičení se uvolňují endorfiny a jedinec si po něm připadá šťastnější, snižuje se mu stres a dochází k celkovému pocitu pohody. Pravidelné cvičení může zlepšit kvalitu spánku a regulovat naši tělesnou hmotnost.

„Podle postojových standardů lze držení těla rozdělit na 4 stupně viz obrázek č. 2: výtečné, dobré, chabé a špatné. Podle těchto standardů má každý typ držení 5 znaků:



Obrázek č. 2 - Stupně držení těla (zdroj: Kubát, 1992, str. 56)

- a) *Držení výtečné – hlava vzpřímená, hrudník vypjatý, hrudní kost tvoří nejvíce vyčnívající část, obě ramena ve stejné výši, souměrná, lopatky neodstávají.*
- b) *Držení dobré – hlava lehce nachýlená dopředu, hrudník lehce oploštěný, břicho zatažené jen částečně, zakřivení páteře zdůrazněno nebo oploštěné, ramena lehce nesouměrná, lopatky lehce odstávají.*
- c) *Držení chabé – hlava skloněna dopředu, hrudník plochý, břicho chabé a vykluje se, zakřivení zvětšené nebo oploštěné, nestejná výška ramen, lopatky odstávají.*
- d) *Držení špatné – hlava značně skloněna, hrudník vypadlý, břicho tvoří nejvíce se vykluující část, zakřivení značně zvětšena, lopatky značně odstávají, nesouměrnost ramen a boků.“ (Kubát, 1991, str. 56)*

V mateřské škole využíváme zdravotní tělesná cvičení hlavně jako prevenci vzniku pohybových oslabení. Je zapotřebí, aby pohyb byl vědomý, klidný a dítě přesně vědělo, co má udělat. Občas je těžké udržet děti v klidu, a proto je důležité vybrat zábavnou formu, kterou budeme děti motivovat. Důležitou funkci má učitel, který děti sleduje a opravuje. „*Chceme-li dosáhnout uspokojivých výsledků v pohybové výchově osob se zdravotním oslabením a postižením, musíme je neustále kontrolovat, opravovat a vést je k tomu, aby si na základě předkládaných instrukcí dokázaly opravit pohyb samy. Zmíněnou kontrolu cvičení uskutečňujeme zrakem, hmatem a dopomocí.“ (Strnad a Prajerová, 2022, str. 25)*

„*Zdravotní TV, dříve zvláštní TV, je specifická forma tělesné výchovy (dále TV) pro zdravotně oslabené jedince. Je to forma moderní, jejíž význam stále stoupá vzhledem k růstu zdravotních poruch obyvatelstva.“ (Adamírová, 1992, str. 6)* Zdravotní TV je nyní běžná v základních a středních školách. Děti chodí na klasickou tělesnou výchovu a k tomu mohou chodit na zdravotní tělesnou výchovu. Pokud mají vyšší stupeň oslabení, chodí jen na zdravotní tělesnou výchovu, kde učitel zná konkrétní stav dítěte a přizpůsobuje mu dané cvičení. V mateřských školách je prospěšné, zná-li učitel zdravotní stav žáka a může mu tak cvičební jednotky přizpůsobit. Hošková a Matoušková (2005) v publikaci uvádějí, že existují tři úkoly zdravotní TV. Úkol zdravotní má předcházet a pozitivně ovlivňovat zdravotní tělesná oslabení, naučit správné pohybové návyky a ovlivnit životní styl žáka. Druhý úkol je zdravotní. Dítě má zjistit své nedostatky a znát, jakým způsobem na ně může působit, naučit se základní pohybové dovednosti a mít správné pohybové návyky. Poslední výchovný úkol má dítěti vytvořit pozitivní vztah ke cvičení a různým sportům. Dítě by mělo zjistit, co

dovede a mělo by si vytvořit návyky a získat kladný vztah ke sportu. Učitel představuje žákům nejrůznější cvičení a sporty tak, aby si dítě mohlo vybrat, co ho zaujme. Zároveň je nutné vše dělat dobrovolně a zajímavě, aby sport děti lákal. Při cvičení je vhodné využívat jednoduché názvosloví a vše nazývat správně. Například dětem říkáme, že se nyní protahuje velký prsní sval. Dítě má pak představu názvů svalů a zároveň se učí vnímat jednotlivé svaly na svém těle.

2.3 VADY DRŽENÍ TĚLA

„Vadné držení těla je jednou z nejčastějších vad. Na držení těla má vliv nejen páteř a funkce svalstva, ale často i psychický stav. Ideální správné držení těla u dětí je spíše výjimečné a také rozdíl mezi správným a vadným držením těla je často těžce zjištělný.“ (Kubát, 1991, str. 55)

„Pod pojmem vadné držení těla rozumíme projevující se odchylku od ideálního držení těla, kterou nelze okamžitě odstranit. Odchylkou od ideálního držení těla rozumíme „nesprávné držení těla.“ (Schwichtenberg, 2008, str. 32) Při pohledu na dítě, které stojí bokem k nám, můžeme pozorovat: bederní hyperlordózu (nadměrné předsunutí páteře v oblasti beder), hrudní hyperkyfózu (nadměrné prohnutí hrudní páteře směrem dozadu – může to vypadat, jako by člověk měl hrb). Obě tato oslabení mohou být spolu současně. Při pohledu na dítě zezadu můžeme vypořadovat skoliózu – páteř není v jedné ose (poznáme to, když dítě udělá hluboký předklon). Kubát (1991) uvádí, že poruchy osy dolních končetin jsou u dětí poměrně častou vadou. V rovině čelní se jedná o vbočení nebo vybočení kolena (kolena nebo bérce do O nebo do X). Příčin těchto vad je mnoho. Vyskytují se převážně v raném dětství a pokud je toto postavení symetrické a není příliš výrazné, je normální do doby, než dítě začne chodit. Pokud chceme zjistit, zda má dítě varózní postavení kolenních kloubů, musíme se zaměřit na jeho dolní končetiny. Na těch můžeme ještě pozorovat plochou nohu. Poznává se tak, že není vidět klenba z vnitřního boku chodidla. Varózní postavení kolenních kloubů je u malých dětí přirozené a mělo by se vývojem spravit. Můžeme dětem posílit svaly dolních končetin a tím pravděpodobnost vzniku tohoto oslabení zmenšit.

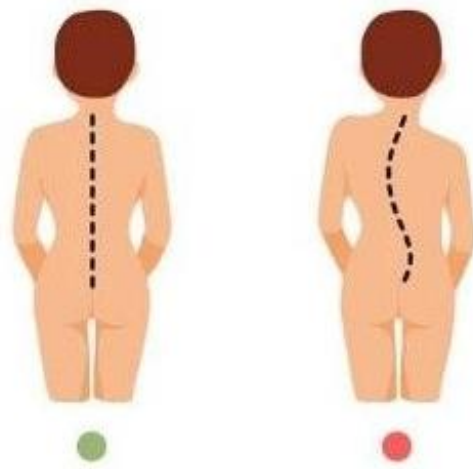
Všechna tato zdravotní oslabení jsou velmi častá u dospělých lidí. Proto je vhodné věnovat se jejich prevenci, zaměřovat se na správný vývoj jedince. Měli bychom podporovat zdravou chůzi, správné sezení a dostatek přirozeného pohybu. V mateřské škole máme jedinečnou příležitost vytvořit dětem kladný vztah k pohybu. Vést je k tomu, že hýbat se je zábava, a že je to pro lidské tělo zdravé. Dítě nezná svalové skupiny a neví, jaký pohyb k čemu slouží. Učitel by to vědět měl. Může se setkat s dítětem, které už nějaké zdravotní oslabení bude mít a k němu by měl dostat doporučení, jaká cvičení provádět, a kterým se raději vyhnout. U všech ostatních dětí je zapotřebí cvičit všechny svalové skupiny rovnoměrně a po náročnějším cvičení vždy provést kompenzaci.

„Typ držení těla je dán vrozeným tvarem páteře, dědičným typem držení těla, duševním a tělesným stavem dítěte, jeho fyzickou zdatností a trénovaností, přičemž neplatí přímá úměra, že čím více je dítě svalově vyvinuté, tím lepší má držení těla. Naopak některé sporty, jejichž trénink je příliš intenzivní, jednostranný a nekompensovaný celkovým cvičením, vedou k vadnému držení těla či přímo poškození jednotlivých funkcí celého skeletu, nejen páteře.“ (Novotná a Kohlíková, 2000, str. 12) Tudíž zaměřovat se na prevenci zdravotního oslabení je důležité u dětí sportujících i nespportujících. Správné cvičení, posilování a protahování svalových skupin povede k lepšímu držení těla. *„Předcházet vadám držení těla lze správnou pohybovou výchovou už od věku kojeneckého. Nejlépe cvičili a sportuje s dítětem pravidelně celá rodina nebo alespoň jeden člen rodiny. Ve školním věku není vhodné nošení tašky v ruce, ale na zádech. Ale ani v tom případě nemá být taška příliš těžká, musí být správně tvarována a správně nošena, aby nedocházelo k většímu prohnutí bederní páteře.“* (Kubát, 1991, str. 56) Často se mluví o nošení těžkých školních tašek. Děti předškolního věku nosí také různé batůžky nebo těžké věci. Je tedy důležité myslet na to, že i dětské batohy jsou potřeba upravit přímo pro dítě.

Vady držení těla mohou člověka ovlivnit v mnoha rovinách. Setkáváme se s tím, že to lidé začnou řešit až ve chvíli, když pocítí bolest. Nesprávné držení těla vede k bolestem zad, krku a dalších částí těla. Také se zvyšuje riziko úrazu, jelikož jedinec nemá ideální stabilitu a jeho tělo reaguje pomaleji na změny. Kromě fyzických obtíží se u osob se špatným držením těla objevují i psychické problémy. Častěji se u nich objevuje snížené sebevědomí, cítí se nespokojeně ve svém těle. Nechtějí se zúčastňovat skupinových cvičení a týmových sportů.

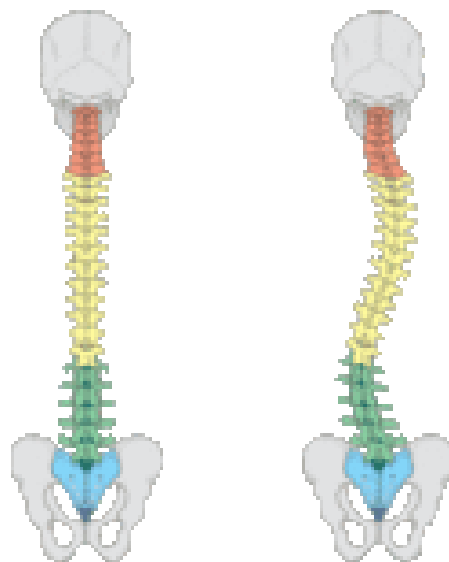
2.3.1 SKOLIÓZA

Skoliotické držení těla (viz obrázek č. 3, postava vpravo) se projevuje rozdílnou výškou ramen, lopatek a boků. Na jedné straně těla jsou svaly ochablé a na druhé zkrácené. Nejčastější příčinou je špatný návyk sedu, jednostranná nebo nadměrná pohybová zátěž, málo pohybové aktivity nebo jednostranné zatěžování, například nošení těžkých tašek na jednom rameni. Problém může vzniknout, když je člověk ve skoliotickém držení těla delší dobu. Může dojít k trvalému zakřivení páteře s poruchou struktury, tedy ke skolióze. Tu nelze zdravotně-kompenzačním cvičením a změnou návyků odstranit a musí ji léčit odbornou péčí lékaře. (Levitová a Hošková, 2015) Během cvičení v mateřské škole je tedy nezbytně nutné tomuto předcházet a učit děti správnému držení těla.



Obrázek č. 3 – Skolióza (zdroj: <https://www.nasezidlicky.cz/blog/skolioza-patere-u-deti/>)

Nejzávažnější problém v oblasti páteře je vybočení páteře do strany – skolióza. Rozpoznání skoliózy může být obtížné, zejména v počátečních stupních. Příznaky pozvolného vybočování mohou být tak neurčité, že ani okolí dítěte, ba dokonce ani lékař, počáteční formy nerozpozná. Skolióza se neprojevuje ani bolestí, ani žádnými jinými výraznými změnami. Počínající skoliózu objeví nejčastěji pozorná matka, ale i učitelka tělesné výchovy nebo učitelé vůbec. Často až velmi pečlivý lékař. (Kubát, 1991, str. 60) Skoliózu lze sledovat při pohledu na dítě, které stojí rovně. Vidíme, že jedno rameno je vyvýšené nebo jeden bok je výše. Když se dítě předkloní, vidíme, jak se páteř stáčí na jednu stranu. Na obrázku č. 4 vidíme na levé straně zdravou páteř a na pravé straně skoliotické držení těla. Je vidět, že není v jedné rovině a zahýbá do stran.



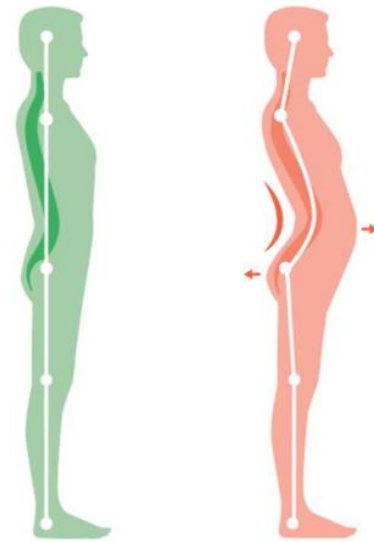
Obrázek č. 4 - Páteř skolióza (zdroj: <https://www.rett-cz.com/rettuv-syndrom/kazdodenni-pece/skolioza/>)

Vhodnými cvičeními jsou všechny úklony, rotace, záklony a předklony. Můžeme využít různého vytahování – například se dítě může pověsit na žebřiny, aby se páteř vytáhla. Jediné riziko je, že dítě bude chtít seskočit. U skoliózy nejsou vhodné tvrdé dopady, tedy jakékoliv skákání. Mezi další vhodné pohyby řadíme uvolňovací, relaxační, balanční a protahovací cvičení. Do překážkových drah můžeme využít plazení, lezení, prolézání, přelézání nebo slalom pomocí lezení. Všechna cvičení, u kterých se páteř bude protahovat nebo vlnit do všech stran.

2.3.2 HYPERLORDÓZA BEDERNÍ PÁTEŘE

Bederní hyperlordózu (viz obrázek č. 5) poznáme při pohledu z boku. Můžeme si všimnout velkého prohnutí v oblasti beder, břicho je vysunuté dopředu a hýždě naopak dozadu. Snažíme se toto zlepšit pomocí podsazení pánve a vytažením do výšky. Můžeme použít ruku, kterou položíme dítěti na hlavu a řekneme mu, aby do ní tlačilo. Při tom hlídáme, aby brada byla kousek od hrudníku a ramena nebyla zvednutá.

„Lordóza je vlastně hyperlordózou bederní oblasti páteře. Vzniká např. jako součást nadměrné kloubní pohyblivosti této oblasti, dále u těžších dětí v období začátku chůze, které si tímto postavením páteře snaží zabezpečit rovnováhu těla. Taková hypermobilita pak přetrvává v dalších letech života. Druhotná hyperlordóza vzniká jako kompenzace hrudních kyfóz a dalších oslabení a onemocnění. Cílem zdravotní tělesné výchovy je dosáhnout svalové rovnováhy a zajistit správné držení těla při všech činnostech.“ (Pernicová, 1993, str. 12) Dochází zde ke svalové dysbalanci a tzv. dolnímu zkříženému syndromu. Při cvičení musíme protahovat zkrácené bederní svaly a posilovat ochablé břišní a hýžděové svaly. Také bychom měli protahovat flexory kyčelního a kolenního kloubu. Cvičit páteř bychom měli po částech, vždy mít fixovanou pánev a zaměřit se na oblast beder a břicha. Vhodné pro toto cvičení jsou sedy, kdy máme pánev srovnanou a provádíme úklon na protažení páteře.

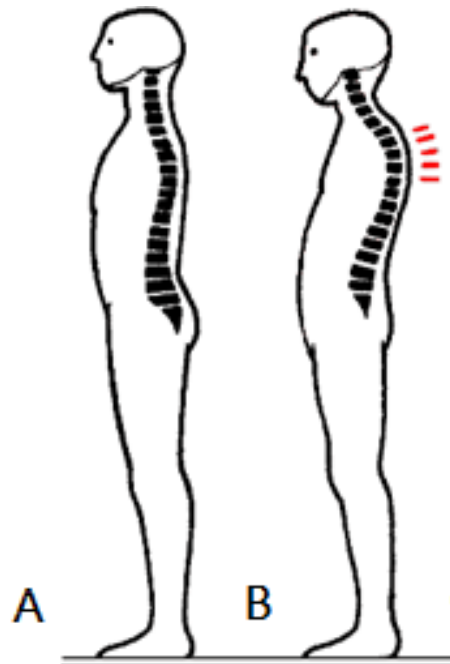


Obrázek č. 5 - Hyperlordóza bederní páteře (zdroj: <https://www.avestudio.cz/1/hyperlordoza/>)

2.3.3 HYPERKYFÓZA HRUDNÍ PÁTEŘE

Hrudní hyperkyfózu (viz obrázek č. 6) poznáme pozorováním člověka z boku. Všimneme si předsunuté hlavy a vyhrbené hrudní části zad. Můžeme to vidět na obrázku č. 5, kde je vpravo vidět páteř s hrudní hyperkyfózou. Snažíme se tento problém odstranit vytažením hlavy nahoru, můžeme dětem dát ruku (nebo nějaký předmět) na hlavu a navést je, aby do něj tlačily hlavou. Přitom musí ramena stahovat od uší. Tím se dítě srovná. Zároveň můžeme chtít, aby dítě tlačilo hrudník směrem dopředu a nahoru.

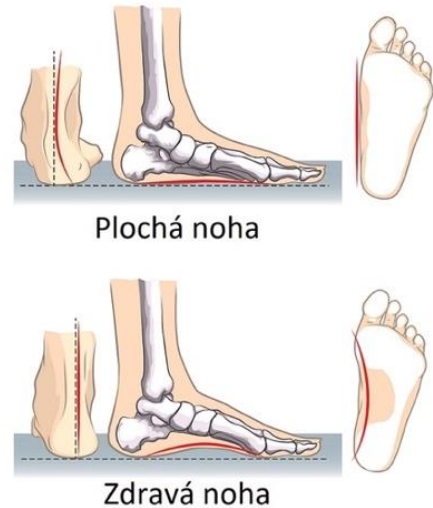
„U lehkých fyziologických kyfóz zaměříme vyrovnávací proces na odstranění svalové nerovnováhy na přední a zadní straně hrudníku. U vrozených a získaných kyfóz je třeba z pohybového režimu oslabených dětí vyloučit přetěžování páteře (např. nošení a zvedání těžkých břemen, doskoky na tvrdou podložku, aj.).“ (Pernicová, 1993, str. 12) U tohoto oslabení hovoříme o horním zkříženém syndromu, tedy svalové dysbalanci krční a hrudní páteře. Naším cílem je protáhnout zkrácené prsní svaly a horní fixátory lopatek. Dále posilovat svaly krku a hlavy, dolní fixátory lopatek a uvolnit krční páteř. Toho můžeme dosáhnout úklony, předklony a rotací hlavy. Všechny pohyby musí být vědomý, pomalý a musí se při něm správně dýchat.



Obrázek č. 6 - Hyperkyfóza (zdroj: [https:// www.fyziodomu.cz/rotacni-cvik-pro-hrudni-pater/](https://www.fyziodomu.cz/rotacni-cvik-pro-hrudni-pater/))

2.3.4 PLOCHÉ NOHY

Ploché nohy (viz obrázek č. 7) jsou u dětí do 3 let brány jako malý ortopedický problém, avšak při nástupu do školky už by měla být chodidla se správnou klenbou. To, zda dítě bude mít ploché nohy, ovlivňuje řada faktorů. Například po čem dítě chodí, zda většinu dne chodí po trávě nebo po betonu. Vliv na plochou nohu mají také boty. Rodiče občas vybírají boty podle vzhledu, což není dobře, protože dítě potřebuje kvalitní boty, které mu klenbu podpoří. V dnešní době je na obouvání dětí více názorů. Někteří lidé dávají pevné boty, jiné barefoot boty a někdo



Obrázek č. 7 - Plochá noha (zdroj: <https://www.rehabilitace.info/nemoc/ploche-nohy-priciny-priznaky-lecba-a-cviceni/>)

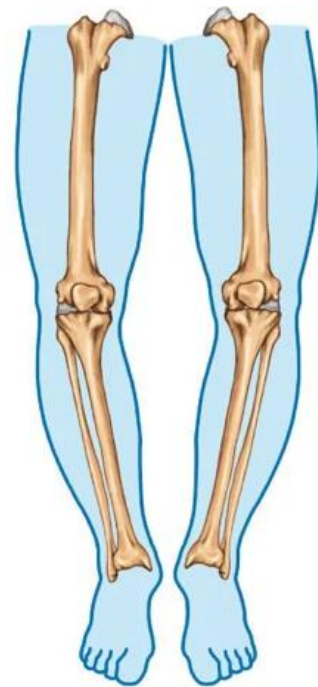
nechává dítě bosé. Pokud dítě nemá problém s plochou nohou, je obouvání záležitostí preference rodiče. Jakmile si všimneme, že dítě má plochou nohu, je důležité to začít hned stimulovat, změnit obuv, chodit po nerovném povrchu bos a cvičit chodidlo. Plochá noha nám ovlivňuje způsob chůze, špatné držení těla a mnohdy může vést k nepříjemným bolestem nohou a únavě těla. Nejedná se vždy jen o problém, který řešíme u dítěte. Pokud víme, že má dítě špatný návyk chůze a ploché nohy, můžou to takto stejně mít jeho rodiče. To, jak dítě bude chodit, jaký bude mít návyk, je velmi ovlivněno nápodobou lidí, kteří ho obklopují.

„Plochá noha vzniká při nepoměru mezi zatížením nohy a pevností svalů, vazů či deformitou kostí.“ (Levitová a Hašková, 2015, str. 94) Rozlišují se dva základní typy – podélně plochá noha a příčně plochá noha. Podélně plochá noha je směrem od paty k prstům. Příčně plochá noha je od palcové hrany k malíkové. Za plochou nohu často může náš styl života, dlouhé stání, velká zátěž nebo nošení těžkých věcí. Naopak pomoci může chůze po nerovném povrchu či masáž chodidla. S dětmi můžeme malovat nohu, sbírat prsty různé předměty a přendávat je. Často ve školkách vidíme balanční kameny, po kterých děti mohou chodit. Také lze vyzkoušet automasáž, kdy děti budou sedět v kruhu a učitel bude popisovat, co mají dělat. Jakékoliv formy, kdy dítě učíme aktivně zapojovat svaly na noze, jsou prospěšné a můžeme s nimi předcházet ploché noze a v budoucnu bolestem nohou.

2.3.5 VARÓZNÍ POSTAVENÍ KOLENNÍHO KLOUBU

„Maximálního zakřivení kolenních kloubů dosahuje dítě mezi prvním a druhým rokem života. K úpravě většinou dochází spontánně v důsledku normálního růstu, pokud však zakřivení přetrvá do vyššího věku nebo se vyvine později, může být projevem mnoha onemocnění.“ (Levitová a Hošková, 2015, str. 88) Do mateřské školy dítě vstupuje a mělo by mít toto období za sebou. Jelikož chceme, aby žádné dítě nemělo varózní postavení kolenních kloubů (viz obrázek č. 8), můžeme toho v mateřské škole využít jako preventivní cvičení. Je zde riziko nedostatečného pohybu u dětí, poněvadž často jezdí v kočárku do vyššího věku, všude se jezdí autem a dětem přirozený pohyb může chybět. Proto se může opozdit i jeho vývoj.

Cílem cvičení je uvolnit pánev, kyčelní, kolenní a hlezenní klouby. Protáhnout ohybače kyčelního a kolenního kloubu, hruškovitý a lýtkový sval. Nakonec posílit sval hýžděový a čtyřhlavý stehenní. (Levitová a Hošková, 2015) U dolních končetin do O je velmi důležité zlepšit stereotyp chůze. Hlídat si přenášení váhy, srovnaná záda, nevytáčet chodidla ven ani dovnitř. U dětí s oslabenými dolními končetinami bychom se měli vyhnout dlouhým pochodům, běhům a jednostrannému přetěžování. Vždy by po náročnějším cvičení měla přijít kompenzace.



Obrázek č. 8 - Varózní postavení kolenních kloubů (zdroj: <https://www.heightlengthening.com/bo-w-leg-correction/>)

3 CÍLE A ÚKOLY

Cílem bakalářské práce je vytvořit zásobník pohybových aktivit zaměřený na zdravotní tělesná oslabení u dětí v předškolním věku.

Úkoly:

1. Charakteristika předškolního věku a zdravotních tělesných oslabení.
2. Vytvořit zásobník pohybových aktivit zaměřený na zdravotní tělesná oslabení u dětí v předškolním věku.
3. Prakticky vyzkoušet vytvořené pohybové aktivity v mateřské škole a objektivně je zhodnotit.

4 METODIKA

Pro splnění cíle bakalářské práce byla využita především metoda pozorování. Během cvičení je nutné děti pozorovat, zda cvičí správně. Zároveň je to velmi důležité pro plánování aktivit. Děti předem pozoruji a sleduji jejich běžnou činnost a z té vycházím při cvičení. Další metodou je rešerše literatury, kdy je nutné zajistit dostatek literatury.

Všechna cvičení byla vyzkoušena v MŠ Žilov. Jedná se o vesnickou mateřskou školu, která má pouze jednu třídu a v ní 25 dětí. V letošním roce je zde pouze 8 dívek a 17 chlapců. Jedná se o třídu heterogenní, ve které jsou děti od 3 do 6 let. Děti do této školky chodí z nejbližších tří vesnic, takže se mají možnost navštěvovat a mnoho rodičů se zná. Ve školce je malý kolektiv složený ze čtyř žen: kuchařka, asistentka a zároveň uklízečka, učitelka a ředitelka. Školka má dvě hlavní místnosti. Jednu, ve které jsou jídelní stolky a děti u nich mohou pracovat při volných činnostech. Druhá místnost je na hraní a spánek. Školka také disponuje chodbou, která spojuje vchod s místnostmi. Ta má zhruba dva metry a dá se využít při cvičení. Z hlavní hrací místnosti na chodbu vedou dvoje dveře, takže se dá plynule procházet. Jako pomůcky ke cvičení se mohou využít lavičky, žíněnka, dřevěné kostky, měkké kostky, padák, švihadla, molitanové destičky, různé míče (overball, molitanový míč, ...). Ve třídě je také tunel, kondiční žebřík, obruče, velké balení PET víček a balanční kameny a podložky.

Během samotného cvičení jsem ve třídě byla jen já a někdy asistentka. Paní učitelka byla s polovinou třídy ve druhé místnosti, jelikož prostor na cvičení není příliš velký. Vždy jsem cvičila s polovinou třídy, zhruba s 10 dětmi. Jednu překážkovou dráhu tedy vyzkoušelo okolo 20 dětí. Většinou čtyři tříleté, devět čtyř až pětiletých dětí a sedm předškoláků. Většina stanovišť se nacházela v herní místnosti a jedno bylo dáno na chodbu, kde stála asistentka.

Při vytváření vhodných cvičení s básničkou jsem se v mateřské škole radila, jaké básničky mám využít. Chtěla jsem, aby na ně děti reagovaly, a aby je bavily. Nakonec jsem se domluvila, že využiji jejich básničky, které děti znají. Všechny jsem obdržela v MŠ Žilov. Děti je znaly a já k nim připojila cvičení, aby bylo zaměřené na zdravotní tělesnou výchovu. Čerpala jsem z knih Psychomotorika a jóga pro děti v předškolním věku a Děti a jóga. U mnoha básní není jasný zdroj. U některých se mi nepodařilo dohledat autora nebo je u nich uvedeno, že je autor neznámý.

5 VÝSLEDKY – ZÁSOBNÍK CVIČENÍ

5.1 PŘEKÁŽKOVÉ DRÁHY

Zde se nachází 5 překážkových drah vhodných do mateřské školy. V každé je čtyři až pět stanovišť, která jsou podrobně popsána. U každé dráhy je uveden popis a pomůcky, které jsou potřebné. Také to, na co se má učitel soustředit a na co je cvičení zaměřené. U každého cvičení jsou napsané různé alterace nebo zjednodušení. Také jsou k dispozici dvě motivace u každé překážkové dráhy. Učitel je může využít nebo si může vymyslet vlastní motivaci.

Dráhy jsou zaměřené na prevenci zdravotního oslabení. Najdeme zde vhodná cvičení na prevenci ploché nohy, skoliózy, hyperlordózy, hyperkyfózy a varózního postavení kolenních kloubů. Ke každé dráze jsou dvě motivace, které ve školce můžeme využít. Jedna motivace je tematicky zaměřena na dětské pohádky a druhá na událost, svátek či tradici, které ve školce s dětmi slavíme nebo k nim děláme doprovodné činnosti.

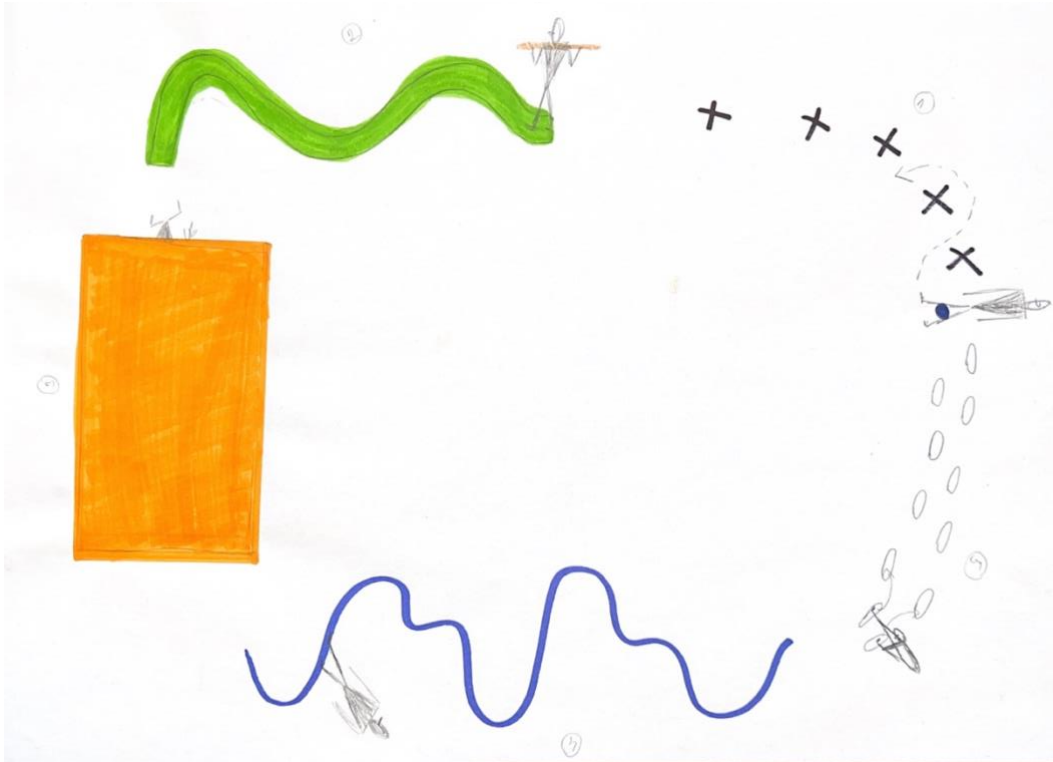
Událostí, svátky a tradice:

- Sv. Martin a jeho cesta
- Masopust a tradiční masky, se kterými se můžeme setkat
- Tři králové a jejich cesta do Betléma
- Anděl, Mikuláš a čert, kteří chodí 5. prosince a jejich postavy
- Velikonoce a jejich typické znaky

Pohádky:

- O Červené karkulce (o tom, jak šla za babičkou)
- O Koblížkovi (o jeho nebojácné cestě)
- O 12 měsíčkách (Marušky nesebný život)
- O perníkové chaloupce (jak Jeníček s Mařenkou hledali cestu domů)
- O pejskovi a kočičce (jak uklízeli svůj domeček)

1. Překážková dráha (viz obrázek č. 9)



Obrázek č. 9 – 1. překážková dráha (zdroj: vlastní)

Motivace:

Sv. Martin

- Sv. Martin musel zdolat složitou cestu mezi stromy, musel se jim vyhýbat a kličkovat mezi nimi. – slalom s míčkem mezi koleny
- Po nějaké době ho začala bolet záda, a tak použil šavli k tomu, aby si je srovnal. – chůze po vymezené trase s tyčí za zády
- Na cestě narazil na několik spadlých stromů, které musel podlézt, aby mohl pokračovat. – podlézání pod žíněnkou
- Po nějaké době se mu do cesty připletla bažina, kterou musel přejít po úzké pěšině. Přitom musel jít velmi opatrně, aby nespádl. Našlapoval klidně a pomalu. – chůze po provaze
- Skoro na konci cesty omylem vběhl do ohrady plné zvířat. Rozhodl se, že nejlepším řešením, jak se zachránit, bude předstírat, že je také zvíře. Snažil se vypadat jako zvířata okolo něj, aby si nikdo nevšiml, že je člověk. – velbloud – chůze, při které se dítě drží za kotníky

Červená karkulka

- Karkulka se jednoho dne vydala do lesa za babičkou. Měla s sebou košíček a musela se umět pohybovat mezi stromy. Jak tak šla, dala si na chvílku košík mezi kolena, a přitom stále kličkovala mezi stromy. – slalom s míčem mezi koleny
- Během cesty jí už bolely ruce. Šla velmi pomalu. Košík byl těžký, a tak ho vzala na záda. Dala si ho na větev, která ležela u cesty. – chůze po vymezené trase s tyčí
- Myslivec rozpáral vlkovi břicho a babička s Karkulkou vylezly ven. – prolézání
- Babička vlkovi břicho zašila a musela při tom být velmi přesná. – chůze po provazu
- Když se vlk probudil, měl velkou žízeň. Chtěl se jít napít, ale moc mu to nešlo. Jeho břicho bylo velmi těžké, a tak zvládl dělat jen krátké kroky. – velbloud – chůze, při které se dítě drží za kotníky

Stanoviště:

1) Slalom s míčkem mezi koleny (viz obrázek č. 10)

- Pomůcky: kužely a overbally (měkké míčky)
- Před touto překážkou je koš s měkkými míčky (nejlépe overbally). Dítě má za úkol vzít si míček mezi kolena a obcházet překážky.
- Cvičení je zaměřené na varozní postavení kolenních kloubů. Dítě po celou dobu tlačí do kolen. Nejdůležitější je, aby mu míč nevypadl. Cílem není co nejrychlejší zdolání překážky.
- Učitel u dítěte hlídá, zda má míč mezi kolena. Také ho motivuje spíše k menším krokům. Kontroluje, zda dítě rozumí tomu, co je to slalom.
- Alterace – při práci s nejmenšími dětmi lze místo slalomu udělat z destiček dráhu, kterou děti projdou.
- Po dokončení překážkové dráhy dítě může míček zpátky uklidit do koše, kde si ho vzal. Učíme tím děti uklízet věci. Ovšem musíme mít dostatek místa, aby se nepletl tomu, kdo plní úkol na stanovišti.



Obrázek č. 10 – Slalom s míčkem mezi koleny (zdroj: vlastní)

2) Chůze po vymezené trase s tyčí za zády (viz obrázek č. 11)

- Pomůcky: pevné tyče dlouhé minimálně 60 cm (vhodné jsou dřevěné), švihadlo (předměty, ze kterých se vytvoří dráha, po které dítě půjde)
- Dítě si vezme tyč, kterou si dá za ramena. Drží tuto tyč nadhmatem zhruba 5-10 cm od ramen. Následně jde s touto tyčí po vyznačené dráze.

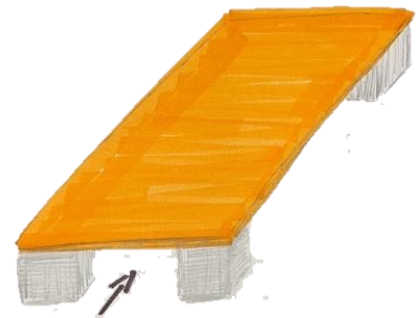


Obrázek č. 11 – Chůze s tyčí po provaze (zdroj: vlastní)

- Toto cvičení je prevencí hrudní hyperkyfózy. Rovná dětem záda a předchází vzniku kulatých zad.
- Učitel se zaměřuje na to, aby měly děti ramena dolů, hlavu vytaženou a snažily se stát rovně. Musí dětem zdůraznit, že cílem není běžet rychle, ale je nutné mít srovnaná záda. Je velmi důležité, aby si dítě nekoukalo pod nohy a koukalo před sebe s napřímenou hlavou.
- Možnost zjednodušení – rovná dráha, dítě se nemusí soustředit na to, kudy jde a soustředí se jen na rovná záda.

3) Podlézání pod žíněnkou (viz obrázek č. 12)

- Pomůcky: žíněnka (lze nahradit napnutou dekou), dvě lavičky (nebo tvrdé kostky, které lavičky nahradí)
- Dítě má za úkol pod žíněnkou podlézt.
- Toto cvičení je vhodné jako prevence skoliózy.
- Učitel jen dětem řekne, aby podlézaly plazením.



Obrázek č. 12 – Podlézání pod žíněnkou (zdroj: vlastní)

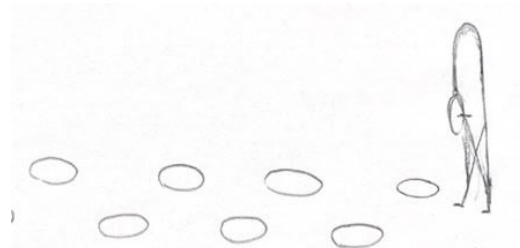
- V případě, že by děti podlézaly jinak než plazením, snížíme výšku, ve které je žíněnka – to děti přiměje k tomu, aby se plazily.
- U tohoto stanoviště není nutné zjednodušení z hlediska obtížnosti – zvládnou ho všichni. Kdyby se někdo bál, že je pod žíněnkou tma, tak nahradíme žíněnkou například podložkami na cvičení. Položíme je na lavičky tak, aby mezi nimi vznikaly mezery.

4) Chůze po provaze (viz obrázek č. 13)

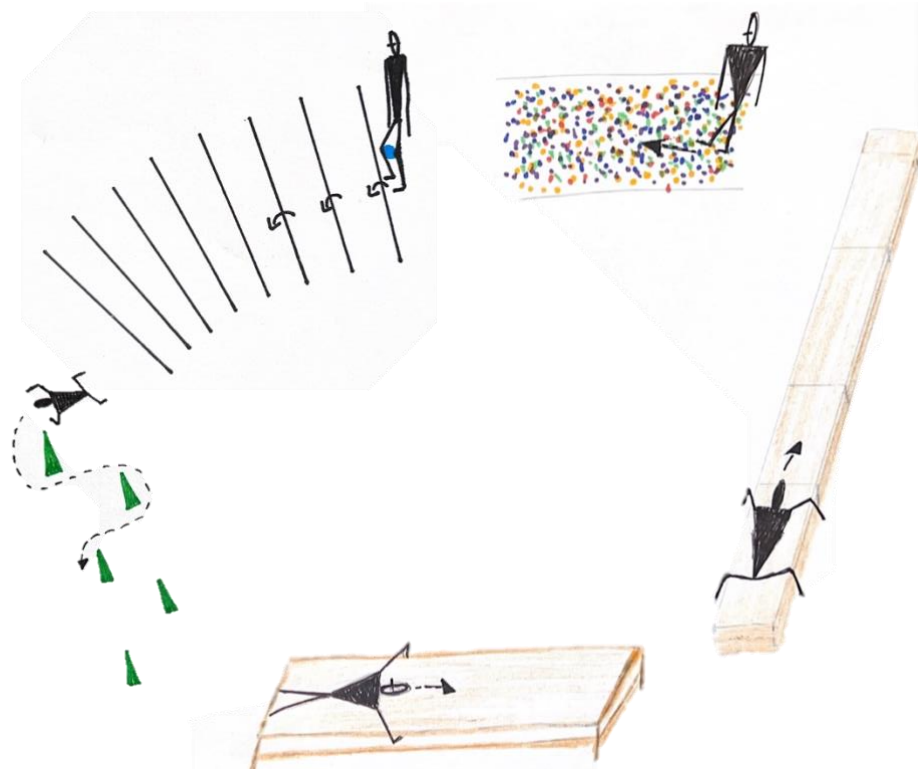
- Pomůcky – dlouhý provaz nebo švihadlo
- Zaměřené na prevenci ploché nohy.
- Dítě má za úkol přejít bosou nohou po provaze a nešlápnout vedle. Má dělat co nejkratší kroky. Stále musí mít nohy na provaze.
- Učitel jen dětem řekne, aby nešlapaly mimo provaz a aby nespěchaly.
- U tohoto cvičení je možná obtížnější verze. Děti si mohou zavázat oči a poté se snaží provaz nahmatat bosou nohou. Zde je důležité zkrácení provazu, aby se děti na tomto stanovišti „nezasekávaly“. Také je důležitá bezpečnost – učitel hlídá, aby děti nesešly z cesty.

Obrázek č. 13 –
Chůze po švihadle
(zdroj: vlastní)**5) Velbloud – chůze, při které se dítě drží za kotníky (viz obrázek č. 14)**

- Pomůcky – měkké destičky (kousky koberce), aby děti věděly, kam mají šlapat. Ovšem je možné toto stanoviště dělat úplně bez pomůcek.
- Dítě se chytne za kotníky – když to nejde, tak za lýtka. Musí mít natažené dolní končetiny a poté se přenesením váhy kolébá z jedné dolní končetiny na druhou. Kroky jsou pomalé a vždy zůstává celá dolní končetina natažená. Dětem lze říct, že si mají rukou zvedat dolní končetinu. Toto cvičení je dobré již znát, vyzkoušet si ho společně při jiném cvičení, aby děti věděly, co se od nich očekává.
- Hlubokým předklonem předcházíme vzniku bederní hyperlordózy.
- Učitel kontroluje natažené dolní končetiny a maximální ohnutí dítěte. Zároveň to, že se dítě drží za kotníky.
- Zjednodušení – při této aktivitě se nedá příliš zjednodušovat, zvládnou ji všechny děti. Jediné, čím můžeme pomoci, je to, že cvičení předem vyzkoušíme. Někdo tomu porozumí hned a někomu to může trvat déle, než pochopí princip tohoto cvičení.

Obrázek č. 14 – Chůze jako velbloud
(zdroj: vlastní)

2. Překážková dráha (viz obrázek č. 15)



Obrázek č. 15 – 2. překážková dráha (zdroj: vlastní)

Motivace:

Masopust

- V masopustu je několik tradičních masek a mezi ně patří i maska medvěda. Medvěd chodí po čtyřech, a protože je velký, má mohutný krok. – lezení nad překážkou
- Další tradiční maskou je bába s košem. Tady se jí vysypal celý náklad z koše. Ona po rozsypaných předmětech musí pomalu a opatrně přejít, aby je nezničila. – chůze po víčkách
- Masku, která se také často objevuje, je kůň. Zde skáče snožmo přes překážky. – přeskokování švihadel
- Na dalším stanovišti se děti plazí. Představují zvíře, které se plíží. Můžeme využít příklad jakéhokoliv zvířete, například lišky nebo kočky, která se plíží. – plazící slalom
- V masopustu se často vyskytuje také kominík. Dítě se přitahuje jako kominík, který leze do komína. – přitahování se na lavičce

O Koblížkovi

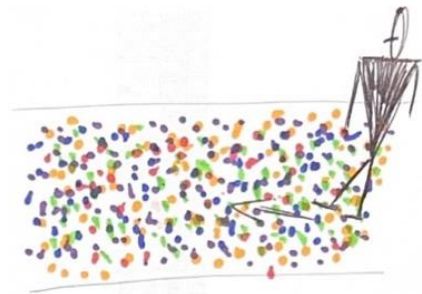
- Koblížek jde po cestě a zpívá si písničku. Je rád, že utekl babičce i dědečkovi. – chůze po víčkách
- Po cestě potká zajíčka, který skáče. Hop, hop, hop. – přeskokování švihadel
- Jako další potkal ještěrku, která se plazila kolem něj. – plazící slalom
- Kolem se také proplazil had. – přitahování se na lavičce
- Ke konci cesty Koblížek narazil na medvěda, který šel mohutným krokem okolo něj. – lezení nad překážkou

S dětmi můžeme navázat vymyšlením dalších stanovišť. Budeme se jich ptát, koho dalšího by Koblížek mohl potkat, a jak by to v naší cestě vypadalo. Mohlo by to celé být jako improvizace po překážkové dráze, kterou bychom dělaly bez pomůcek. Také můžeme nechat děti nakreslit, koho by Koblížek mohl potkat a následující den z těch nápadů udělat překážkovou dráhu.

Stanoviště:

1) Chůze po víčkách (viz obrázek č. 16)

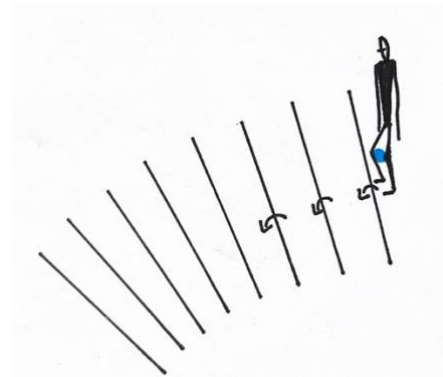
- Pomůcky: víčka od PET lahví, velké víko od krabice nebo švihadlo (slouží jako ohraničení rozsypaných víček)
- Dítě má za úkol přejít pomalu po víčkách, dávat jednu dolní končetinu těsně před druhou.
- Cvičení je zaměřené na prevenci ploché nohy. Aktivuje tím svaly chodidla.
- Učitel se snaží o to, aby děti přecházely plochu víček pomalu a tím udělaly co nejvíce kroků.
- Je možná pomoc. Když se děti bojí, učitel jim může dát pomocnou ruku. Dítě může na víčka šlapat jen jednou nohou. Pokud bychom měli citlivější děti, je dobré cvičení vyzkoušet před překážkovou dráhou. Nechat si sáhnout na víčka, šlápnout si na ně.



Obrázek č. 16 – Chůze po víčkách
(zdroj: vlastní)

2) Přeskakování švihadel (viz obrázek č. 17)

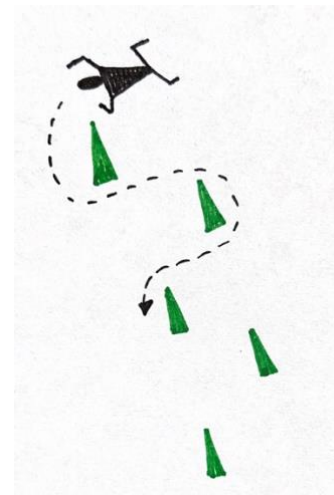
- Pomůcky: švihadlo, overball nebo jiný měkký míč
- Dítě si vezme overball mezi kolena. Následně přeskakuje švihadla, skáče snožmo a za úkol má udržet míč mezi kolena, aby mu nevypadl.
- Cvičení je zaměřené na varózní postavení kolenních kloubů. Dítě tlačí kolena k sobě, aby mu míček nevypadl.
- Učitel může dopomocť dětem. Podpořit je, aby se nebály skákat s míčem mezi kolena. Kontroluje, zda má dítě míč mezi kolena. Je důležité, aby ho neustále stlačoval.
- Zjednodušení – pokud by se dítě bálo přeskakovat švihadla, může jen skákat s míčkem mezi kolena.



Obrázek č. 17 – Přeskakování švihadel (zdroj: vlastní)

3) Plazící slalom (viz obrázek č. 18)

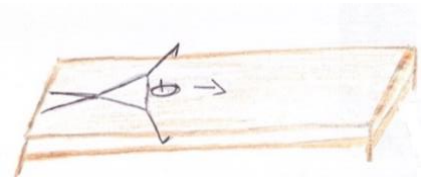
- Pomůcky: překážky (kostky, kužely)
- Dítě se plazí mezi překážkami. Snaží se vyhnout všem překážkám v cestě.
- Cvičení je vhodné jako prevence skoliózy. Dítě jde vždy opačnou dolní a horní končetinou, a tím se posouvá. Neustále to opakuje a střídá strany.
- Učitel dětem musí vysvětlit, co je to slalom, musí jim ho předvést a děti ho naučit. Poté sleduje, zda se děti plazí a zda střídají strany.
- Zjednodušení – místo slalomu je možné jít přímou cestou, dítě nemusí příliš přemýšlet nad trasou a zajímá se jen o samotné plazení.



Obrázek č. 18 – Plazící slalom (zdroj: vlastní)

4) Přitahování na lavičce (viz obrázek č. 19)

- Pomůcky: lavičky (vhodné jsou i dvě, děti toto baví a pro větší děti je jedna lavička krátká, mohou se tam jen párkrát přitáhnout)



Obrázek č. 19 – Přitahování na lavičce
(zdroj: vlastní)

- Dítě si lehne na záda na lavičku. Ruce vzpaží a chytí se lavičky. Dolní končetiny má natažené a celé tělo zpevněné. Poté se přitahuje.
- Toto cvičení je vhodné jako prevence hrudní hyperkyfózy. Dítě tím posiluje mezilopatkové svaly, trapézový sval a protahuje prsní svaly.
- Je dobré sledovat, aby se děti přitahovaly tak, jak mají. Zároveň je dobré ohlídat jejich bezpečnost, aby nespadly z lavičky, a aby na lavičce bylo jen jedno dítě.
- Zjednodušení – při této aktivitě většinou není nutné zjednodušení, zvládají to všechny děti. Mohl by být problém s tričkem, které má na zádech polep. Pak stačí dát pod dítě kus jakékoliv látky a dítěti to lépe klouže. Malé děti nebo děti s větší tělesnou hmotností mohou mít problém s posouváním, jelikož mají málo svalů na svoji váhu. Učitel může děti kousek poposunout nebo je dát na klouzavější povrch. Po krátké době dítě pochopí, jak to samo zvládne a nepotřebuje dopomoc.

5) Lezení nad překážkou (viz obrázek č. 20)

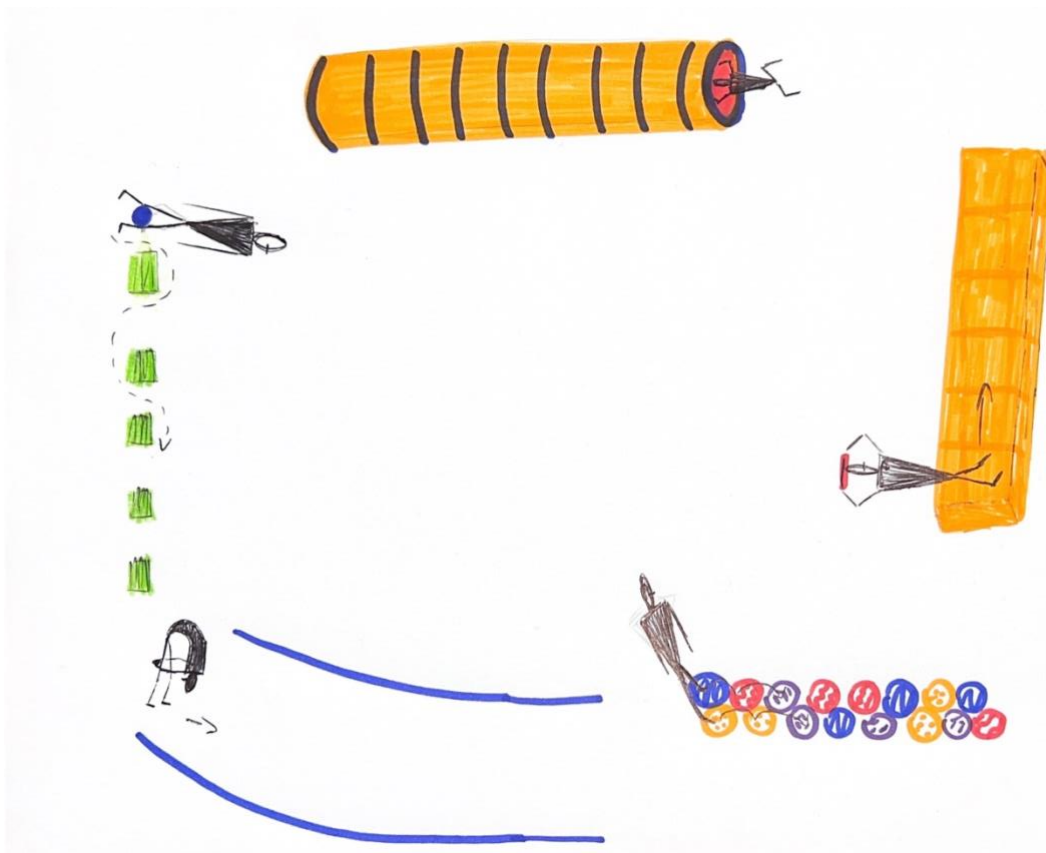
- Pomůcky: dřevěné nebo molitanové kostky (udělá se z nich linie)
- Dítě má za úkol lézt po čtyřech nad kostkami. Leze tak, že má kostky pod trupem. Na jedné straně levé končetiny a na druhé straně pravé končetiny. Dítě se snaží nedotknout kostek, které jsou pod ním.



Obrázek č. 20 – Lezení nad překážkou
(zdroj: vlastní)

- Cvičení je zaměřené na prevenci bederní hyperlordózy.
- Učitel děti motivuje k tomu, aby se kostek nedotýkaly. Poté jen sleduje, zda děti dávají na zem celou dlaň a nejen prsty. Malé děti toto cvičení často dělají lépe než dospělí, proto je důležité dávat si pozor na správnost při předvádění. Je důležité, aby k zemi přiléhala celá dlaň i s prsty.
- Jako možnou úpravu můžeme použít změnu velikosti kostek. Malé děti mohou lézt jen přes švihadlo a čím jsou děti větší, tím překážku můžeme zvětšovat.

3. Překážková dráha (viz obrázek č. 21)



Obrázek č. 21 – 3. překážková dráha (zdroj: vlastní)

Motivace:

Tři králové

- Tři králové se vydali na náročnou cestu. Během cesty narazili na tunel ve skále, kterým museli prolézt. – tunel
- Jejich cesta pokračovala lesem, museli uhýbat stromům. – slalom s míčkem
- Tři králové byli už starší muži a cesta je unavila, a tak šli shrbeni. – slon – chůze v hlubokém předklonu s rukama za stehny
- Narazili na bažinu, kterou šlo přejít pouze po několika kamenech. Rozhodli se, že tuto překážku zdolají a velmi opatrně našlapovali na kámen po kameni. – chůze po balančních kamenech
- Nakonec došli do Betléma s korunou na hlavě, hrdě, s rovnými zády a se vztyčenou hlavou. – chůze s destičkou na hlavě

O dvanácti měsíčkách

- V jedné chaloupce žila Maruška se zlou sestrou a macechou. Pyšná macecha i zlá sestra chodily nafoukaně s nosem nahoru. – chůze s destičkou na hlavě
- Na Marušku byly zlé, a tak se před nimi musela schovávat. Jedině, když byla ukrytá, nedostávala zbytečnou práci a nikdo na ni nekřičel. – tunel
- Sestra s macechou si na Marušku vymýšlely nesmyslné a těžké úkoly. Maruška musela třikrát zdolat náročnou cestu do hor. – slalom s míčkem mezi koleny
- Často ji cestou bolela záda, byla velmi unavená a skoro už nemohla jít. Její chůze byla pomalá. – slon – chůze v hlubokém předklonu s rukama za zády
- Vždy ji zachránilo dvanáct měsíčků. Pomohly jí s nesplnitelnými úkoly. – chůze po balančních kamenech

Pokud děti pohádku dobře znají, můžeme se jich ptát, co by mohly na jednotlivých překážkách dělat a co by mohlo souviset s pohádkou O dvanácti měsíčkách.

Překážky:

1) Tunel (viz obrázek č. 22)

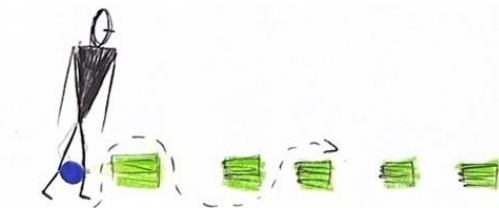
- Pomůcky: tunel
- Dítě má za úkol prolézt tunelem.
- Důležité je, že děti lezou ve vzporu klečmo. Cvičení je zaměřené na prevenci skoliózy.
- Učitel musí dát tunel do prostoru, aby se dítě nikde nemohlo uhodit.
- Zjednodušení – většině dětí toto cvičení nebude dělat problém. Kdyby se někdo bál uzavřeného prostoru, nebudeme ho nutit. V případě, že se dítě bojí nebo nechce prolézat, necháme ho, aby lezlo vedle tunelu ve vzporu klečmo.



Obrázek č. 22 – Tunel (zdroj: vlastní)

2) Slalom s míčem mezi kolena (viz obrázek č. 23)

- Pomůcky: plyšák (měkký míček, overball), překážky
- Dítě si vezme plyšáka mezi kolena a snaží se, aby mu plyšák nevypadl. Poté jde slalom mezi překážkami.

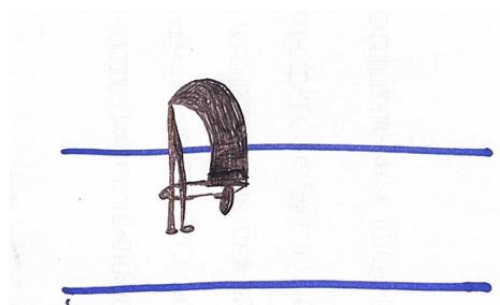


Obrázek č. 23 – Slalom s míčkem (zdroj: vlastní)

- Toto cvičení je zaměřené jako prevence varózního postavení kolenních kloubů.
- Učitel motivuje děti, aby dělaly krátké kroky a nespěchaly. Také k tomu, aby jim plyšák nepadl na zem.
- Zjednodušení – lze změnit slalom na rovnou chůzi, kdy se dítě bude zaměřovat jen na to, aby mu plyšák nepadl.

3) Slon – chůze v hlubokém předklonu s rukama za stehny (viz obrázek č. 24)

- Pomůcky: švihadlo (cokoliv na vyznačení trasy)
- Dítě zaujme výchozí polohu stoj mírně rozkročný – hluboký ohnutý předklon, spojí si ruce za zadní stranou steh. Jde malými krůčky po určené trase.



Obrázek č. 24 – Slon (zdroj: vlastní)

- Cvičení je zaměřené jako prevence bederní hyperlordózy.
- Učitel cvičení dětem předvede. Je vhodné ho vyzkoušet ještě nějaký předchozí den, aby ho děti znaly.
- Zjednodušení – toto cvičení zvládnou všechny děti, pokud pochopí, co mají dělat. Je dobré, když mají děti natažené dolní končetiny.

4) Chůze po balančních kamenech (viz obrázek č. 25)

- Pomůcky: balanční kameny
- Dítě jde po balančních kamenech. Na každém kameni chvíličku vydrží a poté pokračuje dál.
- Toto cvičení je vhodné jako prevence ploché nohy. Chůze po nerovném terénu stimuluje svaly chodidla.



- Učitel děti motivuje, aby nespěchaly. Může je motivovat k tomu, aby povrch na každém kroku vnímaly. Také si mohou zavřít oči. Po cvičení se učitel může ptát dětí, jaký povrch jim byl nejpříjemnější, kde jim to příjemné nebylo a co bylo nejostřejší.
- Zjednodušení – jakmile by to dítěti nebylo příjemné, můžeme mu dát pomoc v podobě podané ruky. Často si dítě není jisté a tím, že mu nabídneme oporu, získá větší jistotu.

Obrázek č. 25 – Chůze po balančních kamenech (zdroj:

5) Chůze s destičkou na hlavě (viz obrázek č. 26)

- Pomůcky: alespoň 6 měkkých destiček, obrázek smajlíka nebo panáčka, který přilepíme na zed'

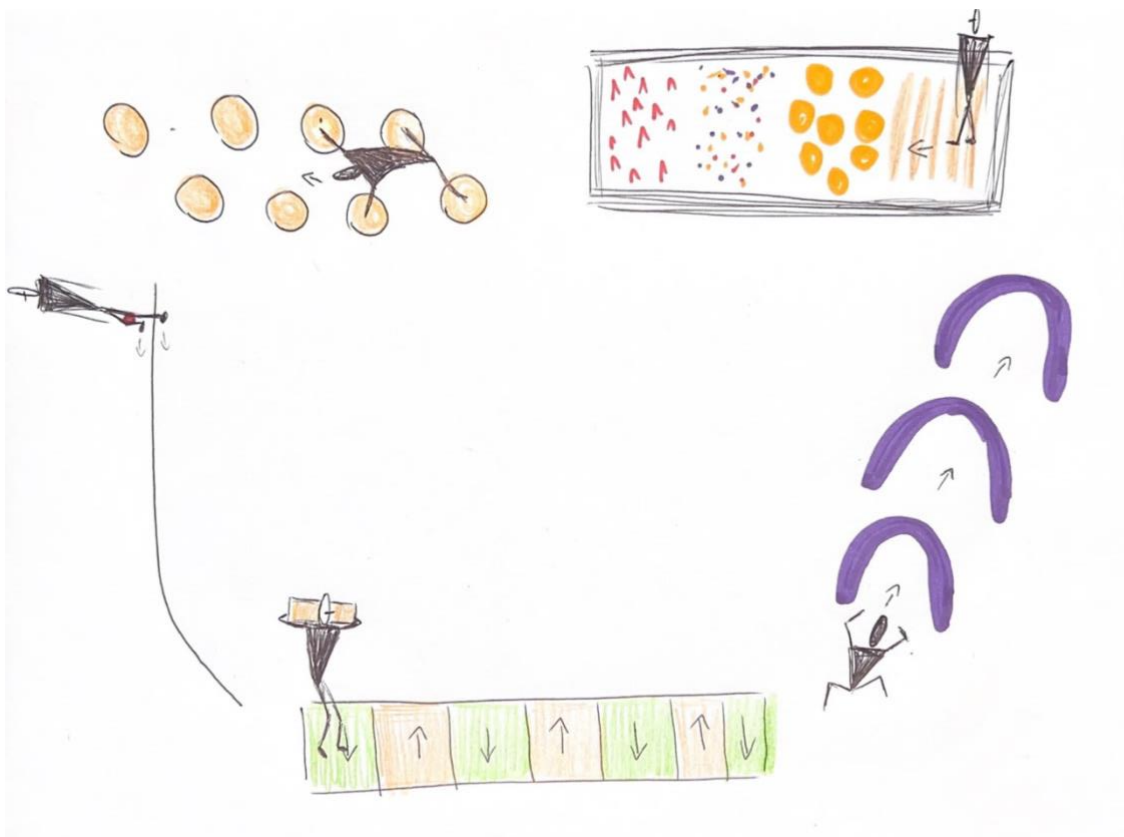
Dítě si vezme destičku do rukou a dá si ji na hlavu. Hlavou lehce tlačí do destičky. Ramena tlačí dolů a lokty dává dozadu. Poté jde po destičkách a dívá se na obrázek smajlíka, který



Obrázek č. 26 – Chůze s destičkou na hlavě (zdroj: vlastní)

- je nalepen v úrovni jeho očí před ním. Postupně krok po kroku přejde celou trasu po destičkách, na každou destičku vždy stoupne jednou nohou.
- Cvičení je zaměřené na prevenci hrudní hyperkyfózy.
- Učitel hlídá postoj dítěte. Nejdůležitější je vzpřímená hlava, ramena dolů, lokty dozadu. Dítě se musí dívat před sebe.
- Zjednodušení – je možné toto cvičení provádět bez destiček, po kterých děti jdou.

4. Překážková dráha (viz obrázek č. 27)



Obrázek č. 27 – 4. překážková dráha (zdroj: vlastní)

Motivace:

Mikuláš, čert a anděl

- Anděl jde po světě bos a lehce našlapuje na vše, co mu přijde do cesty. Prochází lesem, po bažinách, po kamenech, po písku a po všech cestách i necestách. – chůze po nerovném povrchu
- Čert je malý uličník a chvílku nepostojí. – přelézání po destičkách
- Mikuláš chodí všude hrdě a vzpřímeně. Zná správnou cestu a ví přesně, kudy má po světě kráčet. – chůze s míčkem mezi kolena okolo provazu
- Mikuláš se při svých pochůzkách rozhlíží po světě. Sleduje, co děti dělají. Jestli pomáhají rodičům, jestli zlobí, jak se chovají ke svým kamarádům a jak tráví své dny. – rotace trupem s deskou za hlavou
- Čert všude vlez, všechno chce vidět, všechno chce znát. Strká nos i tam, kam nemá. – podlézání pod překážkami

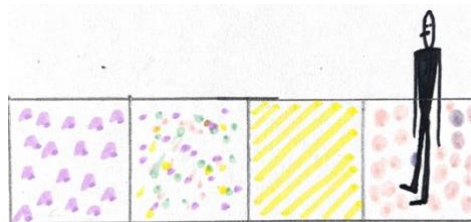
O perníkové chaloupce

- Jednou se Jeníček a Mařenka vydali s otcem do lesa. Po chvíli se jim otec ztratil. Děti ho nemohly nikde najít. Běhaly po lese sem a tam, šly přes mech, větve, kameny a nikde otce nenašly. – chůze po nerovném povrchu
- Jeníček se rozhodl, že vyleze na strom, aby se mohl rozhlédnout. – přelézání po destičkách
- Mařenka mezitím šla dál po cestě a snažila se zjistit, odkud přišli. – chůze s míčkem mezi kolena okolo provazu
- Jeníček se na stromě rozhlížel zleva doprava, znovu doleva a poté zase doprava. Musel stát rovně, aby ze stromu nespádl a našlapovat jen velmi opatrně. – rotace trupem s deskou za hlavou
- Nakonec Jeníček uviděl v dáli světýlko a našel cestu. A tak se s Mařenkou tou cestou vydali. Cestu jim zkřížilo několik padlých stromů, které museli podlézt. – podlézání pod překážkou

Překážky:

1) Chůze po nerovném povrchu (viz obrázek č. 28)

- Pomůcky: kulaté tyče, masážní ortopedické podložky, víčka od PET lahví, akupresurní kamínková podložka, vyrobený chodník na ploché nohy z přírodnin



Obrázek č. 28 – Chůze po nerovném povrchu (zdroj: vlastní)

- Cvičení je zaměřené na prevenci ploché nohy.
- Dítě pomalu projde přes všechny materiály, může se na každém chvílku zastavit, chodit na místě a poté projde zbytek podložky.
- Učitel může dát dítěti pomoc a chytit ho za ruku. Pokud děti takového chodníčky neznají, může učitel předem připravit jednotlivé části dráhy na vyzkoušení. Také ho s dětmi můžeme vyrobit a tím to pro ně bude zajímavé.
- Zjednodušení – toto cvičení zvládnou všechny děti. Kdyby se bály, můžeme dát pomocnou ruku nebo to můžeme s dětmi předem vyzkoušet.

2) Přelézání po destičkách (viz obrázek č. 29)

- Pomůcky: jakékoliv podložky, po kterých dítě může lézt
- Dítě leze ve vzporu klečmo po podložkách.
- Cvičení je zaměřené na prevenci skoliózy. Tím, že dítě leze, zapojuje velké množství svalů – břišní, zádové, mezilopatkové a další. Při tomto cvičení děláme křížový pohyb. Toto cvičení je ve vývoji dítěte velmi důležité, jelikož propojuje obě hemisféry.
- Učitel při této aktivitě nemusí dítěti vůbec dopomáhat.
- Zjednodušení – je důležité určit správný rozestup podložek, aby se dítěti dobře lezlo.



Obrázek č. 29 – Přelézání po destičkách (zdroj: vlastní)

3) Chůze s míčkem mezi kolena podél provazu (viz obrázek č. 30)

- Pomůcky: měkký míček (overball, pěnový nebo gumový míček), dlouhé švihadlo nebo provaz
- Dítě má za úkol vzít si míč mezi kolena a držet ho tak, aby mu nevypadl. Poté jde podél nataženého provazu a nesmí se ho dotknout. Dítěti by neměl míček spadnout. Musí dělat tak krátké kroky, aby zvládl míček udržet a zároveň se nedotkl provazu.
- Cvičení je zaměřené na prevenci varózního postavení kolenních kloubů.
- Učitel sleduje, zda má dítě správně umístěný míč.
- Dětem můžeme říct, že je to poklad, co nesou mezi kolena a provaz že představuje cosi jedovatého nebo horkého. Proto se ho nesmí dotknout. Pokud máme dostatek míčků, nemusíme řešit vracení. Pokud máme jen jeden, tak je dobré říct, že na konci mají děti dojít vrátit míček na start.
- Zjednodušení – místo chůze podél provazu může jít dítě mezi dvěma provazy.

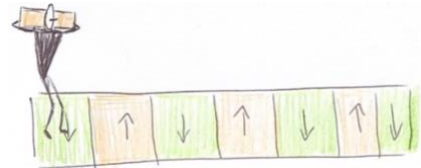


Obrázek č. 30 – Chůze podél provazu (zdroj: vlastní)

4) Rotace trupu s deskou za hlavou (viz obrázek č. 31)

- Pomůcky: destičky dvou barev, od každé alespoň 4 + 1 za hlavu

- Dítě si chytne desku za hlavou tak, aby mělo srovnaná záda. Jde po deskách, na každé se zastaví a provede rotaci vpravo, vlevo. Můžeme dát dvě barvy, aby dítě pochopilo, že chodí desku po desce a na každé provede rotaci. Ovšem není naším cílem, aby děti koukaly na zem.



Obrázek č. 31 – Rotace trupem
(zdroj: vlastní)

- Učitel kontroluje děti, zda mají srovnaná záda, ramena dolů, hlavu vzpřímenou. Zároveň by děti měly rotovat pouze trupem a hlavou. Učitel tedy sleduje, jak dítě provádí rotaci a případně ho opraví.
- Varianta chodby – pokud máme k dispozici chodbu, kterou dítě může procházet, využijeme ji. Poté budeme potřebovat obrázky zvířat nebo smajlíků. Nalepíme je na zeď, aby se střídali jeden smajlík na pravé straně a další na levé straně. Poté dítě prochází chodbou a na každé destičce se koukne na jednu stranu (strany střídá). Pro kontrolu vždy uvidí obrázek.

5) Podlézání pod překážkami (viz obrázek č. 32)

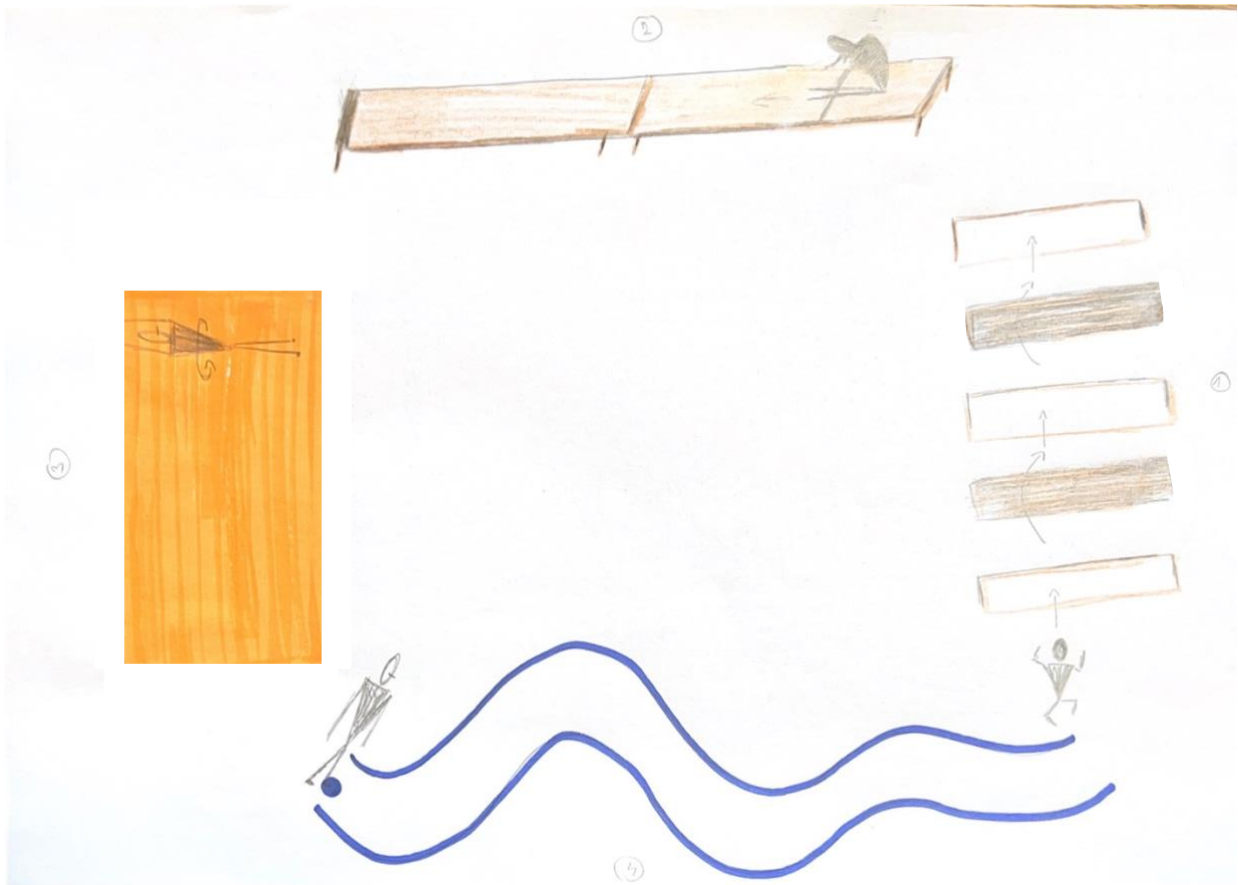
- Pomůcky: překážky (mohou být plastové, které máme ve školce, nebo seskládané z kostek nebo z různých stavebnic – můžeme nechat děti, aby je vyrobily a pak je využít)



Obrázek č. 32 – Podlézání
pod překážkami
(zdroj: vlastní)

- Dítě má za úkol prolézt pod překážkami, mělo by střídát pravou a levou stranu při lezení. Mělo by se snažit nedotýkat se překážek, ale pokud překážka spadne, nic se neděje. Jen dáváme pozor, aby si dítě neublížilo.
- Cvičení je vhodné jako prevence skoliózy. Využíváme lezení, které je prospěšné.
- Nejdůležitějším úkolem zde je vymyslet bezpečnost překážek. Musí být stabilní. Poté jen sledujeme, jak dítě střídá končetiny.
- Zjednodušení – zde by dítě nemělo mít problém. Můžeme rozlišit dvě velikosti překážek – pro větší a menší děti.

5. Překážková dráha (viz obrázek č. 33)



Obrázek č. 33 – 5. překážková dráha (zdroj: vlastní)

Motivace:

Velikonoce

- Zajíček – typický znak Velikonoc – také je symbolem přicházejícího jara. Zajíček skáče a prolézá nory. – prolézání a přelézání
- Před Velikonocemi mnoho lidí uklízí. Je třeba vytřít podlahu a utřít prach. – přitahování se na lavičky
- Chlapci pletou pomlázku, aby mohli chodit koledovat. – převaly v leže (válení sudů)
- O Velikonocích se také barví vajíčka pro koledníky. Je mnoho netradičních způsobů, jak barvit vajíčka. Například je můžeme před sebou kutálet. Nesmí nám však spadnout, aby se nerozbila. – vedení míčku

O pejskovi a kočičce

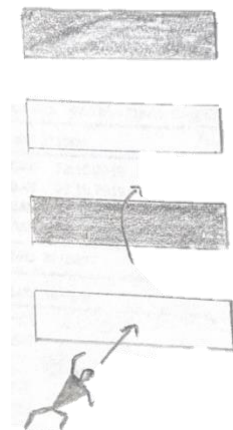
- Pejsek s kočičkou prolézají všechny díry, lezou oknem, aby mohli všechno prozkoumat. Každou chvilku něco přeskakují, přelézají a zdolávají různé překážky. – prolézání a přelézání
- Pejsek vytíral podlahu, aby měli doma s kočičkou uklizeno. – přitahování na lavičce
- Po tom, co umyli i sami sebe, se musí vyždímat a pověsit na šnůru. Kočička s pejskem se oba sušili na prádelní šnůře. – převaly v leže
- Po uklizení měli čas na hry, a tak si vzali míč a šli si s ním pohrát. – vedení míčku

Tutu pohádku si s dětmi můžeme přečíst a poté jim neříkat motivaci, ale nechat je, aby si ji samy vymyslely. Ptáme se, co by na jednotlivých stanovištích pejsek s kočičkou mohli dělat. Využijeme u toho představivost dětí a ony se tím učí myslet kreativně. Spojíme cvičení s rozvojem komunikačních schopností a s představivostí.

Překážky:

1) Prolézání a přelézání (viz obrázek č. 34)

- Pomůcky: dřevěné kostky na přelézání, části dřevěné švédské bedny, které se dají prolézat, nebo jakékoliv jiné předměty na prolézání (přivázané obruče)
- Dítě vždy jednu překážku proleze a další přelege. Snaží se, aby mu při prolézání překážka nepadla. K pohybu využívá lezení a plazení.
- Cvičení je zaměřené na prevenci skoliózy.
- Učitel zde kontroluje bezpečnost, aby dítě nepadlo a zároveň si na sebe neshodilo překážku.
- Zjednodušení – můžeme upravovat velikost kostky na přelézání (čím vyšší, tím těžší). Také můžeme zmenšit prostor, který děti musí prolézat – kdybychom ho měli moc velký, můžeme v polovině zavázat švihadlo a tím ho zmenšit – zvyšujeme náročnost.



Obrázek č. 34 – Prolézání a přelézání (zdroj: vlastní)

2) Přitahování na lavičce (viz obrázek č. 35)

- Pomůcky: lavička
- Dítě si sedne s nataženými dolními končetinami dopředu. Poté se chytne lavičky na úrovni lýtek až kotníků. Přitahuje se a tím se posouvá. Jakmile má ruce na úrovni hýždí, přechytne se.



Obrázek č. 35 – Přitahování na lavičce (zdroj: vlastní)

- Cvičení je určené jako prevence bederní hyperlordózy. Dítě v oblasti bederní páteře provádí ohnutý předklon.
- Učitel jen sleduje, zda to dítěti jde. Může se stát, že dítě bude mít na kalhotách obrázky, pak je dobré dát dítěti pod hýždě kus látky, aby mu to klouzalo.
- Jako další variantu můžeme dělat toto cvičení před žebřinami. Na ty přivážeme švihadlo a dítě se může přitahovat pomocí něj. Pro zjednodušení dáme dětem kus látky, která dobře klouže po lavičce, pod hýždě.

3) Převaly vleže (válení sudů) (viz obrázek č. 36)

- Pomůcky: žíněnka
- Dítě provede leh na zádech – vzpažit (propne horní i dolní končetiny). Poté se otáčí. Snaží se točit rovně, aby nespadlo ze žíněnky. Po celou dobu má zpevněné celé tělo.

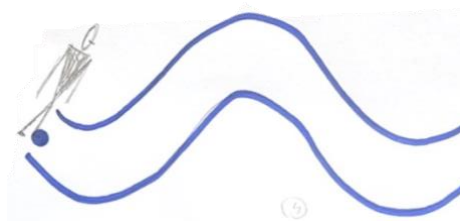


Obrázek č. 36 – Převaly vleže (zdroj: vlastní)

- Cvičení je zaměřené na správné držení těla, fyziologicky zakřivenou páteř.
- Učitel sleduje, zda má dítě napřimé celé tělo. Některým dětem to může dělat problém, a tak mohou vyzkoušet, že leží na zemi, zpevní tělo a učitel je bude za dolní končetiny zvedat. Celé jejich tělo by se mělo zvednout. Tím dítě zjistí, jak má aktivovat všechny svaly.
- Zjednodušení u této aktivity není potřeba. Děti mohou dostat míček mezi kolena a do rukou, aby je mělo napnuté.

4) Vedení míčku (viz obrázek č. 37)

- Pomůcky: švihadla (lepenky – něco, čím se vyznačí dráha), míč
- Dítě má za úkol vést míč vyznačenou trasou. Mělo by se snažit o pomalé posouvání. Míč by se neměl dostat za okraj vyznačené cesty.
- Cvičení je vhodné na práci chodidel a slouží jako prevence ploché nohy.
- Učitel dětem připomíná, že na překážce je jen jedno dítě, aby se tam vzájemně nepletly.
- Zjednodušení – dítě může dostat vyfouklý overball (popř. něco, co se nekutálí). Bude jednodušší míč vést, protože nebude „utíkat“.



Obrázek č. 37 – Vedení míčku
(zdroj: vlastní)

Reflexe po provedení v MŠ

Seznámení dětí se cvičením.

- Od začátku jsem věděla, že nechci cvičení dětem ukázat a pak jen sledovat, jak cvičí. Snažila jsem se, aby děti byly celou dobu aktivní, a tak jsem je zapojovali do úvodní fáze, ve které se postupně s dráhou a úkoly seznamovaly. Vytvořila jsem obrázek, který ležel na začátku každého stanoviště překážkové dráhy.
- Před vstupem do třídy, kde byla překážková dráha připravena, jsme si připomněli pravidla:
 - o Pravidlo palce – na jedné překážce je jedno dítě, počkám, nechvátám.
 - o Pravidlo, že se nekřičí.
 - o Nepředbíhá se, nestrká se.
 - o Jako poslední jsme si řekli, že jakmile přijdeme do třídy, stanou se z nás myšky. Budeme potichu, ničeho se nebudeme dotýkat a společně se podíváme na všechny překážky.
- Překážkovou dráhu jsem zasadila do integrovaného bloku motivací. Po vstupu do třídy jsme postupně obešli všechny překážky a já jsem u nich dětem řekla motivaci. U každé ležel jednoduchý obrázek, na kterém bylo znázorněno, co se na stanovišti má dělat. Děti zkusily tipovat, co asi budou dělat. U každého stanoviště jsme strávili zhruba 30 sekund diskusí a následně jsem dětem předvedla, jak má cvičení vypadat.

Množství dětí na jednom stanovišti:

- Na začátku jsem vyzkoušela cvičení s celou třídou dětí. Nebylo to příliš vyhovující, protože na prostor a množství překážek bylo dětí příliš. Zkusila jsem další den děti rozdělit. Školka, ve které jsem cvičení zkoušela, je heterogenní, jsou tam tedy děti tříleté i pětileté. Již první den jsem zjistila, že tyto děti zvládnou stejná cvičení, jen je potřebují jinak vysvětlit a jinak dlouhou dobu na jejich provedení. Rozdělila jsem je tedy na předškoláky a na mladší děti. Poté jsem následující čtyři překážkové dráhy dělala vždy se dvěma skupinami zvlášť. Zatímco jsem já s jednou skupinou cvičila,

druhá skupina měla ve vedlejší místnosti jazykové hrátky nebo si dělala různá logická cvičení. Toto rozdělení se mi velmi osvědčilo, děti bylo méně a měly více prostoru. Mohla jsem lépe kontrolovat správnost provedení. Děti bylo ve skupině přibližně 10, a tak měly daleko méně zbytkového času. Abych i tento čas využila, dávala jsem dětem do volného prostoru kuličky na třídění pomocí prstů na nohou a váleček na cvičení chodidla.

Klid během cvičení:

- S dětmi jsme si také domluvili, že se nebude křičet. Chtěli jsme, aby byl slyšet běžný hovor. Takže si děti mohly povídat, jen nesměly křičet. Jakmile někdo nechtěl cvičit a začal dělat něco jiného, mohl odejít do prostřední místnosti, kde mají děti kuchyňku. A tam měly připravené válečky na masírování nohou. Mohly si tam cvičit samy, ale nesměly rušit. Všechny děti celou dobu chtěly cvičit a nestalo se, že by odešly. Celou dobu nekřičely, bylo možné jim říkat, co mají dělat lépe. Na cvičení se děti opravdu soustředily, bylo velmi zajímavé je sledovat. Cvičení pro ně byla většinou nová, a tak i zajímavá.

PRAVIDLO






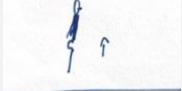


- S dětmi jsem si domluvila pravidlo palce. Znamená to, že na jednom stanovišti může být jen jedno dítě. Toto pravidlo fungovalo velmi pěkně, nemusela jsem dětem stále opakovat, že mají počkat a stačilo, že jsem ukázala palec. Asi při třetí překážkové dráze jsem si všimla, že si ho ukazují i děti vzájemně. Když se někdo tlačil nebo chtěl jít už cvičit, jiné dítě mu ukázalo palec a hned všichni věděli, že jedna překážka = jedno dítě.

5.2 CvičENÍ S BAsNičkou

Cvičení s básničkou je velmi užitečné. Podporuje celkový vývoj dítěte, jelikož vývoj řečových schopností a pohybových dovedností jsou vzájemně propojeny. Básničky s pohybem rozvíjí řeč, schopnost vést pohyb a rytmus současně. Zároveň je toto cvičení pro děti zábavné a chytlavé. Opakují si ho poté i samy. Rozvíjí i paměť, jelikož děti jsou schopny zapamatovat si text básničky a poté ho při cvičení říkat.

1) Když já se vytáhnu

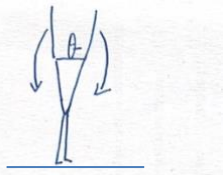




Tabulka č. 1 - Když já se vytáhnu (zdroj: vlastní)

KDYŽ JÁ SE VYTÁHNU (autor neznámý)		
Když já se vytáhnu,	Stoj mírně rozkročný – vzpažit (vytahovat se nahoru).	
ke sluníčku dosáhnu.	Výpon – vzpažit (stálé vytahování do výšky).	
Když já se skrčím,	Dřep spojný.	
do výšky skočím.	Výskok do výšky.	
Když já si lehnu,	Leh mírně roznožný – připažit.	
ani se nehnu	Zamrznutí – děti se chvilku nesmí hýbat.	

- Motivace – hezké počasí venku, přicházející jaro.
- Cvičení je zaměřené na prevenci skoliózy – dítě se vytahuje.
- Při vytahování se snažíme dosáhnout co nejvýš, motivujeme děti k tomu, aby se vytahovaly. Při lehu motivujeme k uvolnění.
- Doplnující aktivity:
 - Výtvarné zakreslení této básničky, cvičení podle básničky na zahradě.

2) Andílek

Tabulka č. 2 - Andílek (zdroj: vlastní)

ANDÍLEK (zdroj: Zuzana Kopecká)		
Víte, co je paráda?	Stoj mírně rozkročný – ze vzpažení kruhy P/L dolů.	
Položit se na záda	Leh na zádech – připažit.	
do bílého sněhu.	Leh na zádech – vzpažit (srovnat ramena).	
Uvidíte andílka	Paže ze vzpažení upažením připažit – kreslí oblouk.	
i ta jeho křídýlka	Přidáme dolní končetiny z lehu snožného do unožení a zpět.	
jenom pro potěchu.	Pokračování – stále hlídáme stažené lopatky k sobě a dolů.	

- Po básničce se můžeme pomalu zvednout. Dětem říkáme, aby se zvedaly opatrně a nezničily andílka. Společně si andílky můžeme prohlížet, představovat si je.
- Motivace – zimní období, sněh. Děti často dělají andílka ve sněhu.
- Toto cvičení je zaměřené na prevenci hrudní kyfózy. Protahujeme prsní svaly.
- Na co si dát pozor – děti musí tlačit ramena dolů, lopatky stahovat dolů a k sobě. Paže dělají pomalý pohyb a šoupou se přímo po koberci, nejsou ve vzduchu. Kdyby měly děti velmi zkrácené prsní svaly, mohlo by jim to dělat potíže. Můžeme dát dětem do ruky míček, kterým jedou po zemi.
- Doplnující aktivity:
 - Kreslení andílků pomocí roztírání barvy po papíře – děti musí úplně přitlačit, aby se barva roztírala (při cvičení musí vést paže přímo po koberci).
 - Dělání andílků ve sněhu.

3) Brouk

Tabulka č. 3 - Brouk (zdroj: vlastní)

BROUK (autor neznámý)		
Leze, leze brouk,	Vzpor ležmo vysazeně – lezení po čtyřech.	
vítr do něj fouk.	Foukání – zastavení a fouknutí na kamaráda.	
Otáčí se dokola,	Vzpor vzadu dřepmo – otáčení.	
zavolejte doktora,	Změna směru otáčení.	
převalil se brouk.	Leh na zádech pokrčit přednožmo – předpažit (klepat všemi končetinami).	

- Motivace – téma brouci, jejich pozorování a hledání v encyklopedii.
- Cvičení je zaměřené na prevenci skoliózy.
- Při tomto cvičení je důležité hlídat střídání pravé a levé končetiny při lezení. Při otáčení by děti měly mít dolní končetiny zvednuté, měly by se otáčet jen pomocí horních končetin.
- Doplnující aktivity:
 - Práce s atlasem brouků. Vyhledávání zajímavostí, následná kresba. Nakreslit jednoho brouka, který tě něčím zaujal.
 - Vyhledávání brouků na zahradě a během vycházky. Vezmeme dětem lupu a fotoaparát, aby si mohly brouka prohlédnout, zaznamenat a ve třídě si ho následně vyhledat.
 - Bee bot na téma brouci.

4) Na zvířátka

Tabulka č. 4 - Na zvířátka (zdroj: vlastní)

NA ZVÍŘÁTKA (autor neznámý)		
Čáp má dlouhý krok,	Dlouhé kroky se zvedáním kolenou.	
vrabec hopsá „hop“.	Dřep spojný – krátké skoky ve dřepu.	
Žába skáče do dále,	Dřep rozkročný – dlouhé skoky, pomáhá si horními končetinami.	
lenochod je pomalý.	Lezení ve vzporu klečmo.	
Had se plazí,	Plazení po zemi.	
nevím kudy.	Plazí se a přitom mění směry.	
Co dělám já,	Leh na zádech – připažit.	
válím sudy.	Válení sudů.	

- Motivace – téma zvířátka a jejich život.
- Cvičení je zaměřené na prevenci skoliózy.
- Při dlouhém kroku je důležité mít srovnaná záda, ramena se tlačí od hlavy. Všechny pohyby je potřeba provádět bez spěchu, provádět je kvalitně, soustředit se na ně. U válení sudů by děti měly mít natažené dolní i horní končetiny, jako by dělaly „prkno“.
- Děti se postupným trénováním a pochopením tohoto cvičení naučí válet sudy rovně.
- Doplnující aktivity:
 - o Nakresli jedno zvíře, které bylo v této básničce. Cvičení podle zvířat, která jsou v básničce. Vždy jedno zvíře vybereme a snažíme se napodobit.

5) Vyspala se kočička





Tabulka č. 5 - Vyspala se kočička (zdroj: vlastní)

VYSPALA SE KOČIČKA (autor neznámý)		
Vyspala se kočička,	Klek sedmo – z připažení obloukem vzpažit.	
brněla jí tlapička.	Klek sedmo – pokrčit připažmo (vytřepání rukou).	
Protáhla si přední, zadní:	Vzpor klečmo – L/P vzpažit.	
„Pozor, kočko, neupadni!“	Vzpor klečmo L/P zanožit.	
Vyhrbila záda,	Vzpor klečmo – postupně páteř ohnout.	
aby byla zdravá.	Vzpor klečmo – postupně páteř prohnout.	
Protáhla se celičká,	Sed zkřížený skrčmo (turecký sed) – vzpažit obloukem dolů – připažit.	
pustila se do mlíčka.	Sed zkřížený skrčmo (turecký sed) – skrčit upažmo (z rukou miska a napodobování pití mléka).	

- V prohnutí stlačíme ramena od uší, v ohnutí se snažíme záda co nejvíce zaoblit (pokud to dětem nejde, můžeme jim dát na záda nějaký předmět, ten se snaží shodit).
- Motivace – na procházce sledování koček, téma domácí mazlíčci.
- Zaměření na prevenci bederní hyperlordózy a hrudní hyperkyfózy.
- Na co si dávat pozor – aby děti neprotáčely páteř do stran.
- Doplnující aktivity:
 - Jak žije kočka, jak o ní pečujeme? Téma domácí zvířata.
 - Výtvarné aktivity – razítkování, jako by kočka stoupla do tuše.

6) Ukaž nožku

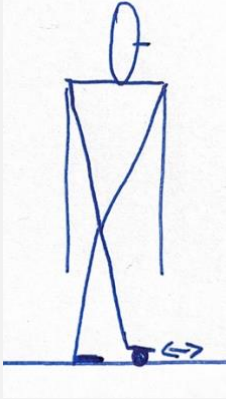
Tabulka č. 6 - Ukaž nožku (zdroj: vlastní)

UKAŽ NOŽKU (autor neznámý)		
My dáme nožku sem,	Stoj rozkročný – přednožit P/L (šlápnout na materiál/hmatovou podložku).	
my dáme nožku tam	Dolní končetinu přendáme na jinou podložku.	
a my dáme nožku sem,	Dolní končetinu vrátíme na první podložku.	
a tam s ní zatřepem!	Stoj mírně rozkročný (dolní končetinu, kterou jsme cvičili, vytřepeme).	

- Doprostřed do kruhu vysypeme víčka od PET lahví, na které děti budou moct při cvičení šlapat. Nebo můžeme využít hmatové podložky, na které budou děti našlapovat.
- Motivace – lidské tělo, jeho části a naše končetiny.
- Zaměření na ploché nohy.
- Učitel musí vybrat různé materiály, které pro děti budou zajímavé. Děti na ně našlapují. Zakončit cvičení můžeme chůzí po těchto materiálech.
- Doplnující aktivity:
 - o Cvičení zaměřené na ploché nohy – chůze po různém povrchu, našlapování na různé materiály, zkoumání všeho, po čem bychom mohli chodit (děti mohou přinášet věci, na kterých bude zajímavé stát – houbička na nádobí, kostky, válečky).

7) Kutálej se, válečku

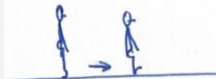


Tabulka č. 7 - Kutálej se, válečku (zdroj: vlastní)

KUTÁLEJ SE, VÁLEČKU (autor neznámý)		
Kutálej se, válečku,	Stoj mírně rozkročný, jedna noha se kutálí na válečku.	
procvič mi nožičku.	Balancování jednou nohou na válečku.	
Kutálej se dopředu,	Pohyb kutálení dopředu.	
nezapomeň dozadu!	Pohyb kutálení dozadu.	

- Pokud se děti naučí tuto básničku, můžeme ji využívat během celého dne. Děti si mohou cvičit samy. Při překážkové dráze nebo jiné činnosti, když dětem zbyde čas, tak si mohou jít masírovat nohu válečkem. Také po nějakém náročném cvičení můžeme použít jako relaxaci. Básničku je vhodné opakovat.
- Motivace: Už vás někdy bolely nohy? Víte, jak jim ulevit?
- Pomůcky – válečky (dřevěné).
- Slouží jako prevence ploché nohy.
- Při této básničce zvládnou děti dělat vše samy. Vždy je dobré říct, že stojíme pevně jednou nohou na zemi a druhá se válí po válečku. Pokud si děti na něj začnou stoupat, záleží na nás, zda jim dáme oporu a necháme je to vyzkoušet, nebo zda rozhodneme, že v prostoru, který máme k dispozici, je to nebezpečné a hrozí nepříjemný pád.
- Doplnující aktivity:
 - Vyhledávání podobného tvaru jako má váleček. Děti mají k dispozici knížky a hračky ve školce. Snaží se najít co nejvíc věcí ve tvaru válce. Tyto věci mohou následně nakreslit.
 - Automasáž nohy. S dětmi si můžeme sednout, sundat si ponožky a každé dítě si vyzkouší namasírovat vlastní chodidla. Učitelka povídá, co mají děti dělat a podle jejího návodu si děti nohy masírují.

8) Na špičky, na paty

Tabulka č. 8 - Na špičky, na paty (zdroj: vlastní)

NA ŠPIČKY, NA PATY (autor neznámý)		
Na špičky, na paty,	Stoj spojný – postupně stoj na patách a výpon (houpavý pohyb z pat na špičky).	
já jsem kluk buclatý!	Stoj spojný – ze vzpažení obloukem do připažení.	
Když si stoupnu na špičky,	Výpon – připažit.	
zčervenají tvářičky.	Stoj mírně rozkročný – skrčit vzpažmo zevnitř (ruce krouží na tvářích).	
Když si sednu po turecku,	Sed zkřížný skrčmo – připažit.	
vyženeme nemoc všecku!	Sed – předpažit (vyklepání dolních a horních končetin).	

- Motivace – nemoci, naučení nové básničky. Po seznámení se se cvičením s básničkami jsou děti vždy rády, když je učitelka naučí nějakou novou.
- Báseň je zaměřena na srovnání zad. Je vhodná jako prevence hrudní hyperkyfózy. U dětí budeme hlídat ramena, která mají směřovat od uší dolů a lopatky stahovat mírně k sobě.
- Důležité je, aby se děti nehrbily, pohyby byly pomalé a vědomě vedené.
- Doplnující aktivity:
 - o Jazyková chvílka – vysvětlení významu slova buclatý.
 - o Kreslení a vyhledávání v knížkách kluka buclatého, aby děti měly lepší představu, co to znamená. Často jsou tací knižní hrdinové dětské literatury.

9) Prší, prší

Tabulka č. 9 - Prší, prší (zdroj: vlastní)

PRŠÍ, PRŠÍ (autor neznámý)		
Prší, prší, voda kape,	Z výponu do dřepu – prsty ukazují kapky.	
starý medvěd bláto šlape.	Stoj rozkročný – pokrčit upažmo, předloktí svisle vzhůru – houpaní se.	
Zatočí se dokolečka	Stoj spojný – pokrčit upažmo poníž (ruce v bok) – otočka o 360 stupňů.	
a schoulí se do klubička.	Dřep spojný – ohnutý předklon – předpažit (chytit za kolena).	

- Motivace – déšť, aprílové počasí.
- Cvičení je zaměřeno na prevenci hrudní hyperkyfózy. Učitel hlídá stažené lopatky dolů a k sobě. Dítě se učí mít srovnaná záda.
- Při vytahování je důležité se vytáhnout co nejvýš a poté jet pomalu dolů plynulým pohybem. Houpat by se mělo v jedné pozici, což znamená, že se přenáší váha z jedné dolní končetiny na druhou. Celé tělo zůstává pevné a neprohýbá se a ani se neotáčí.
- Doplnující cvičení:
 - o Výtvarná aktivita – znázorni pohyb medvěda. Děti dostanou pomůcky a s nimi podle své představivosti znázorní, jak se medvěd hýbe.
 - o Povídání o zimním spánku medvědů.

10) Turek

Tabulka č. 10 - Turek (zdroj: vlastní)

TUREK (autor neznámý)	
Turek sedí jako já,	Sed zkřížný skrčmo (turecký sed) – skrčit připažmo (ruce na ramena).
to je ale náhoda.	Sed zkřížný skrčmo (turecký sed) – pokrčit upažmo – předloktí svisle vzhůru – rotace vpravo/vlevo.
Zkříží ruce, srovná záda,	Sed zkřížný skrčmo (turecký sed) – pokrčit předpažmo (ruce na ramena).
to je přece dobrá rada.	Sed zkřížný skrčmo (turecký sed) – P/L vzpažit, L/P připažit – úklon vpravo/vlevo.

- Motivace – vyzkoušení si, jak sedí Turci.
- Cvičení se zaměřuje na správně srovnaná záda v sedu. Předchází hrudní hyperkyfóze.
- Dítě sedí a při prvním srovnání zad by mělo tlačit lopatky dolů a k sobě. Dětem řekneme, aby dávaly ramena, co nejdál od uší. Při zvednutí horních končetin do svícnu by měly děti stahovat lopatky a nezvedat příliš lokty. Během rotace se hýbe jen trup a dolní končetiny ani pánev se nehýbou. Při úklonech je důležité nezvedat hýždě ze země a nevyklánět se dopředu ani dozadu a dělat pouze úklon do strany. Stačí jen kousek.
- Doplňující aktivity:
 - o Můžeme si ukazovat, jak správně sedět, aby nás nebolela záda. Je při tom velmi dobré dětem říct o W sedu. Děti ho znají, často v něm samy sedí a není to zdravé. Proto jim o něm řekneme, aby si dávaly pozor a zvolily příště jiný způsob, jak si sednout.
 - o Jazyková chvílka – co to znamená rada? Znáte nějaké rady?

5.3 CVIČÍCÍ KARTY

Jak dětem karty představit?

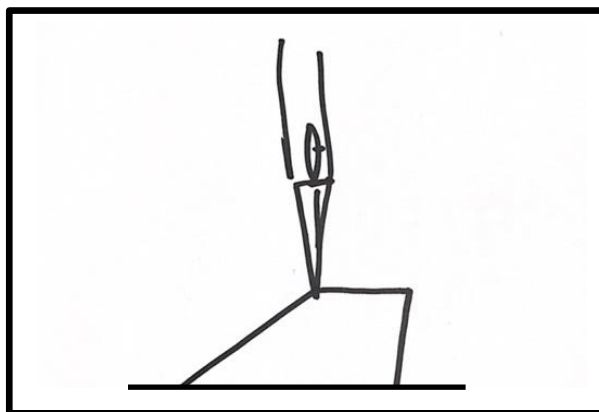
Na začátku jsou pro děti něčím novým, tedy zajímavým. Můžeme je dětem přinést v nějaké čepici a nechat děti si na ně sáhnout, aby hádaly, co to je.

Jak s nimi pracovat?

1. varianta:
 - Dítě vylosuje kartičku a ukáže ji ostatním.
2. varianta:
 - Jedno dítě vylosuje kartičku, prohlédne si ji a zkusí předvést ostatním. Ostatní předvádějí podle něj.
3. varianta:
 - Každé dítě si vezme jednu kartičku. Každý sám si tu svoji prohlédne a předvede. Učitel poté prochází mezi dětmi a kontroluje, zda cvičí správně.
4. varianta:
 - Děti jsou ve dvojici. Jeden si vylosuje kartičku, nikomu ji neukazuje a předvede ji. Druhý si vezme stejnou kartičku a kontroluje, zda ten první správně předvádí.

1) **Podřep zánožný P/L – vzpažit** (viz obrázek č. 38)

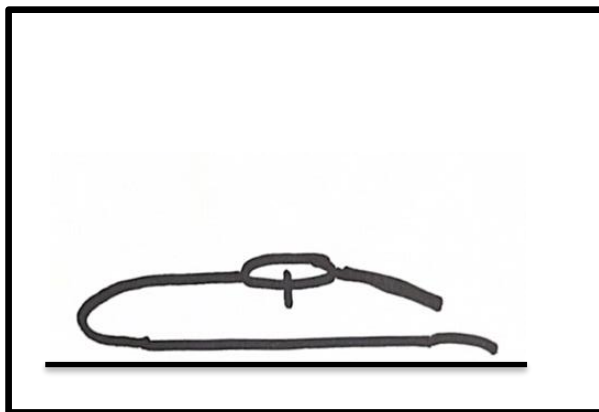
- Podřep zánožný P/L – vzpažit, chvilku výdrž v této pozici. Následně dolní končetinu vyměníme, vzpažit a znovu výdrž.
- Děti u všech cviků napodobují obrázek.
- Ramena tlačíme od hlavy dozadu, lopatky se snažíme přiblížit k sobě.
- Děti zde trénují i rovnováhu. Pro někoho to může být velmi obtížné – pomůže najít si jeden stabilní bod, na který se bude dívat.



Obrázek č. 38 - Podřep zánožný P/L

2) **Sed přednožný, hluboký předklon – vzpažit** (viz obrázek č. 39)

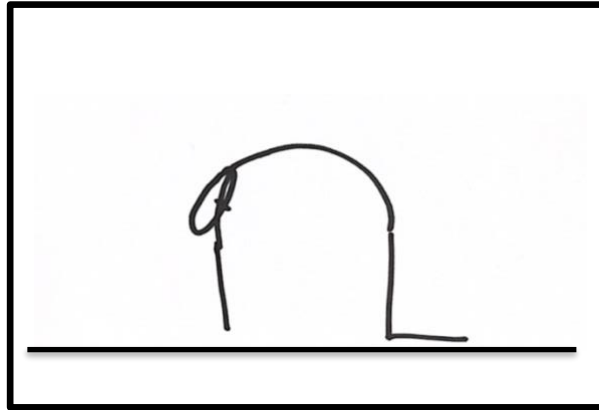
- Cvičení je zaměřené na prevenci vzniku bederní hyperlordózy.
- Oči směřují na kolena, snažíme se zmenšit mezeru mezi hlavou a kolena.
- Hlava by měla být v prodloužení páteře, kolena by měla být natažená.



Obrázek č. 39 - Sed přednožný, hluboký předklon

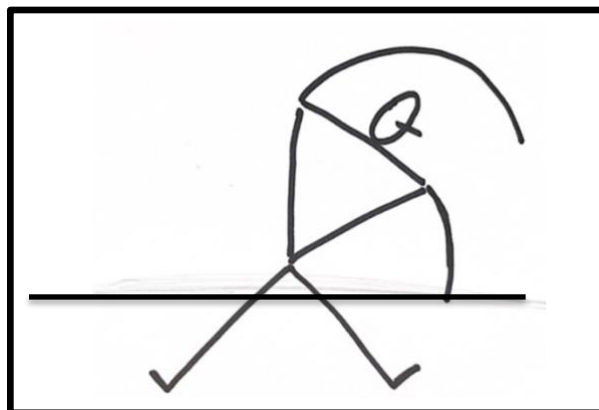
3) Vzor klečmo – ohnout páteř (viz obrázek č. 40)

- Dětem toto cvičení – zaměřené na prevenci bederní hyperlordózy – můžeme motivovat kočkou, která se hrbí.
- Důležité je mít celou páteř zakulacenou, pohled směřuje na nohy. Snažíme se tlačít ramena od uší. Kotníky by měly být od sebe stejně daleko, jako jsou kolena.



Obrázek č. 40 - Vzor klečmo – nahrbit záda

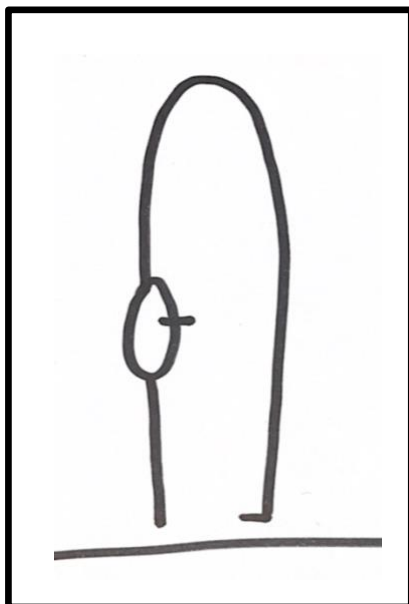
- **Sed roznožný – P/L vzpažit, L/P připažit – úklon L/P** (viz obrázek č. 41)
- Důležité je, aby to byl úklon a ne předklon. Stačí jen lehký.
- Cvičení je zaměřené na prevenci skoliózy.



Obrázek č. 41 - Sed roznožný, úklon

4) Stoj mírně rozkročný – vzpažit – hluboký ohnutý předklon (viz obrázek č. 42)

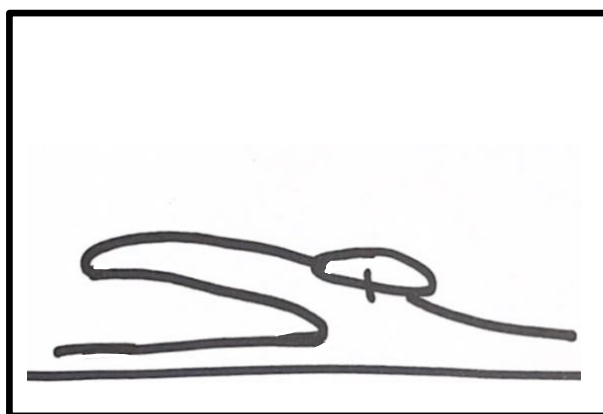
- Cílem není dotknout se země, ale protáhnout se.
- Dítě by mělo mít natažené dolní končetiny a snažit se dostat hlavu blíž ke kolenům.
- Cvičení je zaměřené na prevenci bederní hyperlordózy.



Obrázek č. 42 - Stoj mírně rozkročný, hluboký předklon, ruce vzpažit

5) Klek sedmo – vzpažit – hluboký ohnutý předklon (viz obrázek č. 43)

- Cvičení je zaměřené na protažení beder.
- Snažíme se vytahovat za rukama, zároveň sedíme na patách.



Obrázek č. 43 - Klek sedmo, hluboký ohnutý předklon, vzpažit

6) Sed zkřížený skrčmo (turecký sed), připažit (viz obrázek č. 44)

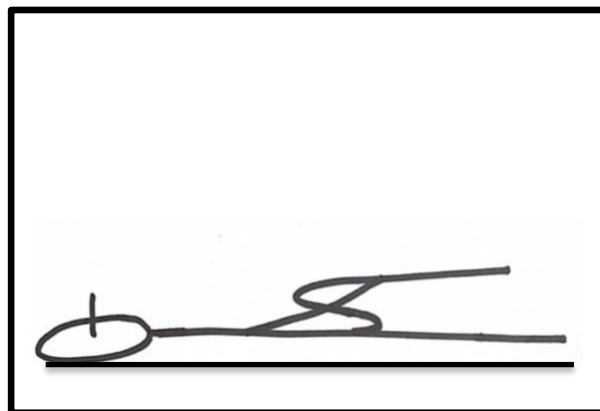
- Dítě sedí, snaží se mít narovnaná záda. Jako dopomoc k narovnaní zad ho můžeme nechat opřít se o naši dolní končetinu. Snažíme se vytahovat směrem za hlavou. Můžeme dětem říct, ať si představí, že mají na hlavě provázek a někdo je vytahuje.
- Ramena tlačíme od hlavy a lopatky stahujeme dolů a k sobě.
- Ruce můžeme mít podél těla nebo je dát na kolena.



Obrázek č. 44 - Sed zkřížený skrčmo (turecký sed), připažit

7) Leh – skrčit přednožmo P/L (viz obrázek č. 45)

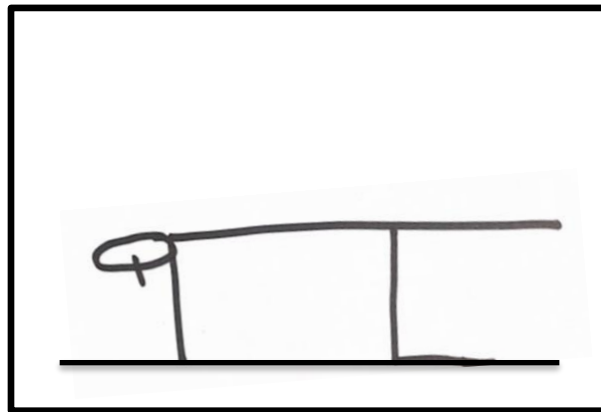
- Cvičení pomáhá k protažení dolních končetin a srovnání zad. Spodní dolní končetinu můžeme protáhnout více, když protáhneme nohu do špičky.
- Horní končetina přitahuje koleno, ramena stahujeme dolů, a tím rovnáme záda.



Obrázek č. 45 – Leh, skrčit přednožmo, horní končetiny přitahují koleno k tělu

8) Vzpor klečmo – zanožit P/L (viz obrázek č. 46)

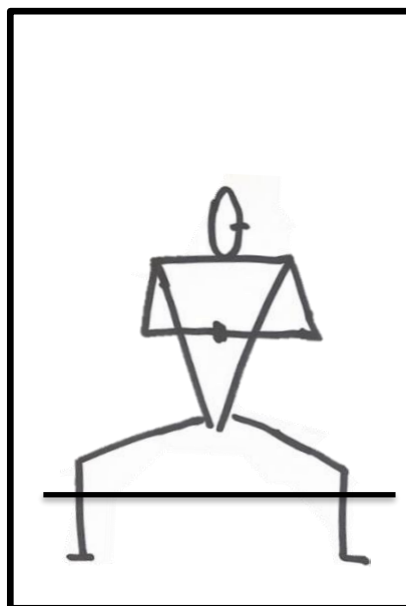
- Cvičení je zaměřené na posílení oblasti bederní páteře a hýžd'ových svalů.
- Dítě je ve vzporu klečmo a jednu dolní končetinu zanoží. Pohyb je pomalý a plynulý. Hlava je v protažení páteře.



Obrázek č. 46 – Vzpor, zanožit L/P

9) Podřep rozkročný – pokrčit předpažmo, předloktí před sebe (spojit ruce) (viz obrázek č. 47)

- Snažíme se ramena tlačit od uší, lopatky dolů. 10 sekund výdrž, děti se snaží udržet rovnováhu. Kolena směřují do stran.



Obrázek č. 47 - Podřep rozkročný

6 DISKUSE

Reflexe z provedení překážkových drah

Překážkové dráhy děti velmi baví a jsou pro ně zajímavé. Jakmile děti viděly, že začínám něco připravovat, hned se chodily dívat. První dráhu jsem cvičila s celou třídou a přišlo mi, že bylo moc dětí na malý prostor i na množství překážek. Po domluvě s paní učitelkou jsem to poté uzpůsobila a cvičila jsem jen s půlkou třídy. Velmi se mi to osvědčilo. Děti neměly ztrátový čas, nikde nečekaly. Zároveň byl ve třídě menší hluk a bylo to pro ně příjemnější. Druhá skupina pracovala s paní učitelkou u stolečků nebo na koberci. I tam bylo velmi prospěšné, že nebyla celá třída společně. Rozdělování dětí na skupiny není vždy přínosem, ale v nějakých situacích, jako je tato, je to výhodné.

K překážkovým drahám jsem dala jednoduchý obrázek, jako je u popisu stanoviště. Děti měly možnost si vždy zkontrolovat, co mají cvičit. Zároveň jsem se jich na začátku mohla ptát, co si myslí, že na daném stanovišti mají dělat.

Reflexe z provedení cvičení s básničkou

Děti už znaly taková cvičení. Paní učitelka má ráda jógu a často cvičí s básničkami. Děti si básničku po pár zopakováních pamatovaly a říkaly ji společně se mnou. Děti, které vůbec nemluví nebo jen velmi málo, si pamatovaly pohyb a věděly, jak na sebe navazuje. Toto cvičení lze dělat v jakoukoliv denní dobu, ve školce i na zahradě. Většinou k tomu není potřeba žádných pomůcek a děti to vždy zaujme. Můžeme ho využít ke zklidnění. Děti si chtějí zacvičit, a tak přestanou zlobit.

Reflexe z provedení cvičebních karet

Důležité je vybrat vhodný sáček, ze kterého se bude losovat, aby se z něj karty dobře vyndávaly a zároveň nevypadávaly.

Některé děti mají obtíže s obrázkem, který je kreslený z boku. Neumí si představit, že ta druhá končetina, která není vidět, je schovaná. Je dobré si s dětmi udělat chvilku, kdy si cvičení předem ukážeme. Pokud máme zrcadlo, můžeme ho před děti postavit, aby zkoumaly, kdy na sobě vidí jen jednu končetinu. Zjistí, že i když mají stále dvě horní

končetiny, mohou v nějaký moment vidět jen jednu. Pokud zrcadlo nemáme, zkusíme cviky ve dvojici nebo společně. Vyznačíme si jeden bod, ze kterého budeme sledovat. Poté jedno dítě postavíme tak, aby z toho konkrétního bodu (okénka) vidělo končetiny v zákrytu. Pak se všichni mohou podívat.

V každé mateřské škole je pravidelné cvičení. Vytvořit vhodné a zároveň zábavné cvičení je náročné. Proto jsem ke cvičení na zdravotní tělesná oslabení vybrala tyto tři způsoby, které si myslím, že jsou pro děti zábavné. Ukázalo se, že překážkové dráhy jsou pro děti nejzábavnější. Zároveň se dají snadno zapracovat do integrovaného bloku. Také je na nich velmi přínosné, že jsou vhodné pro všechny věkové kategorie. Hodně u nich záleží, jak je třída vybavena a jaké pomůcky se mohou využít. Myslím si, že tvořivá paní učitelka zvládne i s malým množstvím pomůcek vytvořit zajímavou překážkovou dráhu. Avšak pokud je více pomůcek, může být cvičení různorodější. Pro další cvičení jsem zvolila formu cvičení s básničkou. Největším přínosem mi přijde nezávislost tohoto cvičení. Může se dělat kdekoliv a kdykoliv. Zároveň se z toho může stát rituál, který děti velmi ocení. Také při tomto cvičení pracujeme s pamětí. Děti se učí básničky opakováním a je to pro jejich rozvoj velmi přínosné. Pracujeme s rytmem, který využijí v budoucnu, například při psaní. Jako poslední formu cvičení jsem zvolila cvičební karty. Ty rozvíjí u dětí představivost a pohybovou dovednost. Učitel má několik možností, jak s kartami pracovat. Děti mohou cvičit samostatně nebo ve skupinách a my tím můžeme posilovat vztahy ve třídě. Velkou výhodou je, že učiteli stačí jen karty a nepotřebuje žádné další pomůcky. Děti toto cvičení velmi baví, líbí se jim, že si cvičení vedou samy. Mají radost, když dokážou správně napodobit cvik, který je vyobrazen na kartě.

Další možností pokračování by bylo rozšířit množství cvičení, přidat více překážkových drah a cvičení s básničkami. Také by šlo přidat více kartiček, ze kterých si děti budou losovat. Výhodou těchto kartiček je, že by mohly být roztříděné podle zdravotních oslabení nebo vhodných motivací. Poté bychom mohli použít danou část, která se nám hodí, a pracovat pouze s ní. Tím bychom cílili na přesná cvičení dané svalové skupiny. Může pro nás být praktičtější mít kartičky smíchané a procvičovat celé tělo.

ZÁVĚR

Práce charakterizuje fyzický a psychický vývoj dítěte v předškolním věku. Také pracuje s pojmem zdravotní tělesná výchova a s pěti oslabeními, se kterými se můžeme v praxi často setkat. Učitel by vždy měl mít zdravotní zprávu o tom, co je pro dítě vhodné a co ne. Pokud děti nemají nějaké výrazné zdravotní oslabení, je vhodné se zaměřovat na jejich prevenci a učit děti vědomému a vedenému pohybu.

Práce vytvořila zásobník pohybových aktivit zaměřený na zdravotní tělesná oslabení. Jsou v ní tři skupiny cvičení. První jsou překážkové dráhy, které jsou vhodné jako prevence zdravotního oslabení. U každé dráhy jsou dvě možné varianty motivace, které učitel může a nemusí využít. Překážkové dráhy jsou složeny ze čtyř až pěti stanovišť, které se zaměřují na posílení svalů celého těla. Na prevenci skoliózy jsou zde různá podlézání, lezení. Na prevenci hrudní hyperkyfózy jsou tu cviky, kterými si děti rovnají záda. Také jsou zde cvičení na protažení beder, která předcházejí bederní hyperlordóze. A jako poslední dvě oslabení, se kterými se pracuje, jsou oslabení dolních končetin. Postavení kolenních kloubů do O a ploché nohy. Překážkové dráhy jsou postaveny tak, aby nepotřebovaly příliš dopomoci. Také jsou v nich střídány vysoké a nízké polohy a pro děti jsou příjemné a zábavné. Další skupinou jsou cvičení s básničkami. Ta rozvíjí pohybové a rytmické dovednosti, které potřebujeme následně během celého života. Básničky jsou pro děti chytlavé a snadno zapamatovatelné. U každé jsou popsány pohyby, které má dítě dělat a také jsou zde graficky znázorněny. Poslední skupinou jsou cvičící karty. S nimi má učitel více možností, jak je využít. Rozvíjí představivost dítěte, tvořivé myšlení a komunikační dovednost. Děti vede k samostatnému myšlení a vedenému pohybu.

Všechna cvičení, která jsou v této práci uvedena, byla vyzkoušena v MŠ Žilov přibližně s 20 dětmi. Jsou určena pro děti od 3 do 6 let. Mohou je ovšem provádět jak děti mladší, kterým dáme lehkou dopomoc, tak děti starší, pro které cviky můžeme lehce ztížit. Cvičení prováděla jedna polovina cca 10 dětí a poté druhá polovina. Byla jsem s dětmi většinou sama nebo s dohledem paní asistentky. Děti obvykle nepotřebovaly dopomoc, stačilo na ně jen dohlížet.

RESUMÉ

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku zdravotních tělesných oslabení. Obsahuje tři druhy cvičení, která jsou prevencí zdravotních tělesných oslabení. Práce je členěna na dvě části. První část se teoreticky zabývá psychickým a fyzickým vývojem dětí. Také se zaměřuje na konkrétní zdravotní oslabení – skoliózu, hyperlordózu bederní páteře, hyperkyfózu hrudní páteře, ploché nohy a varózní postavení kolenních kloubů. Druhá část obsahuje konkrétní cviky, které jsou rozděleny do tří skupin – překážkové dráhy, cvičení s básničkou a cvičící karty.

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit zásobník pohybových aktivit zaměřený na zdravotní tělesná oslabení u dětí v předškolním věku. Práce vytvořila soubor cvičení, který je možné použít v cvičební jednotce v mateřské škole. Práce splnila všechny úkoly – na začátku charakterizovala předškolní věk i zdravotní tělesná cvičení. Následně vytvořila zásobník pohybových aktivit zaměřený na zdravotní tělesná oslabení u dětí v předškolním věku. Každé cvičení obsahuje konkrétní popis a bylo vyzkoušeno v MŠ Žilov přibližně s 20 dětmi ve věku od 3 do 6 let.

SUMMARY

The bachelor's thesis is focused on the issue of health-related physical impairments. It contains three types of exercises that prevent health-related physical impairments. The work is divided into two parts. The first part theoretically deals with the psychological and physical development of children. It also focuses on specific health impairments – scoliosis, hyperlordosis of the lumbar spine, hyperkyphosis of the thoracic spine, flat feet and varus position of the knee joints. The second part contains specific exercises divided into three groups - obstacle courses, exercises with a rhymes, and exercise cards.

The aim of the bachelor's thesis was to create a stack of physical activities focused on health-related physical impairments in children of preschool age. The work created exercises that can be used in an exercise unit in kindergarten. The work fulfilled all the tasks, at the beginning it characterized the preschool age and health-related physical exercises. Subsequently, it created a stack of physical activities focused on health-related physical impairments in children of preschool age. Each exercise contains a specific description and was tested at the Žilov Kindergarten with approximately 20 children aged between 3 and 6 years.

SEZNAM LITERATURY

BURSOVÁ, Marta, 2005. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1.

GÚTH, Anton, 2000. *Výchovná rehabilitace, aneb Jak vyučovat školu páteře: odborná publikace určená pro odbornou i laickou veřejnost*. Praha: X-Egem. Metodiky v rehabilitaci. ISBN 80-7199-039-6.

HALADOVÁ, Eva, 2007. *Léčebná tělesná výchova: cvičení*. Vyd. 3., nezměn. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. ISBN 978-80-7013-460-3.

HOŠKOVÁ, Blanka a Miluše MATOUŠOVÁ, 2004. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy: pro studující FTVS UK*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1392-5.

KARÁSKOVÁ, Vlasta, 2007. *Zábavná cvičení ve škole i doma*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1672-4.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav, 2006. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.

KUBÁT, Rudolf, 1992. *Ortopedické vady u dětí a jak jim předcházet*. [Praha]: H & H. ISBN 80-85467-13-5.

LARSEN, Christian a Bea MIESCHER, 2019. *Cviky pro zdravé nohy: zbavte se potíží tréninkem!: nejlepší cvičení podle Spiraldynamik*. Přeložil Mária SCHWINGEROVÁ. Olomouc: Poznání. ISBN 978-80-87419-86-1.

LAUPER, Renate, 2022. *Dítě v pohybu od hlavy až k patě: pohybové hry a práce s tělem pro předškoláky a školáky*. 3. vydání. Přeložil Mária SCHWINGEROVÁ. Olomouc: Poznání. ISBN 978-80-88395-19-5.

LEVITOVÁ, Andrea a Blanka HOŠKOVÁ, 2015. *Zdravotně-kompenzační cvičení*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-4836-8.

MATOUŠKOVÁ, Miluše, KUČERA, M. a V. SRDEČNÝ, ed., 1992. *Zdravotní tělesná výchova metodické texty pro školení cvičitelů zdravotní tělesné výchovy*. Sport pro všechny asociace rekreační tělesné výchovy a sportu ve spolupráci s BESTia.

MATOUŠOVÁ, Miluše a Marie KYRALOVÁ, 1995. *Zdravotní tělesná výchova II. část: metodické texty pro školení cvičitelů zdravotní tělesné výchovy*. Praha: Onyx. ISBN 80-85228-24-6.

NOVOTNÁ, Hana a Eva KOHLÍKOVÁ, 2000. *Děti s diagnózou skolióza: ve školní a mimoškolní tělesné výchově*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-671-4.

PERNICOVÁ, Hana, 1993. *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Fortuna. ISBN 80-7168-086-9.

POHLODKOVÁ, Eva, 2007. *Psychomotorika a jóga pro děti předškolního věku*. Brno: Středisko volného času Lužánky ve spolupráci s nakl. Pavel Křepela. ISBN 978-80-86669-06-9.

POHLODKOVÁ, Eva, Libuše MATYSÍKOVÁ a Jarmila MRÁZOVÁ, 2008. *Děti a jóga*. Brno: Pavel Křepela ve spolupráci s Centrem volného času Lužánky. ISBN 978-80-86669-10-6.

SCHULZ, Henry, Václav SALCMAN, Dorothée WAURY, et al., ed., [2022]. *Influence of movement interventions in primary school children in Germany, Spain, and the Czech Republic*. Köln: Netzwerk e.V. - Soziale Dienste und Ökologische Bildung. ISBN 978-3-936218-24-4.

SCHWICHTENBERG, Maren, 2008. *Cvičení pro zdravé klouby*. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2173-6.

STRNAD, Pavel a Květa PRAJEROVÁ, 2022. *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-5340-2.

ŠULOVÁ, Lenka, 2019. *Raný psychický vývoj dítěte*. Třetí vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4479-0.

ZAKE, Yamuna, 2021. *Zdravé nohy za čtyři týdny: program pro zdravější a spokojenější nohy*. Přeložil Kateřina KNIŠOVÁ. Praha: Euromedia Group. Esence. ISBN 978-80-242-7526-0.

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Seznam obrázků:

Obrázek č. 1 - Vývoj páteře (zdroj : Novotná a Kohlíková, 2000, str. 14)	4
Obrázek č. 2 - Stupně držení těla (zdroj: Kubát, 1992, str. 56).....	5
Obrázek č. 3 – Skolióza (zdroj: https://www.nasezidlicky.cz/blog /skolioza-patere-u-deti/)9	
Obrázek č. 4 - Páteř skolióza (zdroj: https://www.rett-cz.com/rettuv-syndrom/kazdodenni-pece/skolioza/)	9
Obrázek č. 5 - Hyperlordóza bederní páteře (zdroj: https://www.avestudio.cz/1/hyperlordoza/).....	10
Obrázek č. 6 - Hyperkyfóza (zdroj: https://www.fyziodomu.cz/rotacni-cvik-pro-hrudni-pater/).....	11
Obrázek č. 7 - Plochá noha (zdroj: https://www.rehabilitace.info/nemoci/ploche-nohy-pticiny-priznaky-lecba-a-cviceni/)	12
Obrázek č. 8 - Varózní postavení kolenních kloubů (zdroj: https://www.heightlengthening.com/bow-leg-correction/).....	13
Obrázek č. 9 – 1. překážková dráha (zdroj: vlastní).....	17
Obrázek č. 10 – Slalom s míčkem mezi koleny (zdroj: vlastní).....	18
Obrázek č. 11 – Chůze s tyčí po provaze (zdroj: vlastní).....	19
Obrázek č. 12 – Podlézání pod žíněnkou (zdroj: vlastní).....	19
Obrázek č. 13 – Chůze po švihadle (zdroj: vlastní).....	20
Obrázek č. 14 – Chůze jako velbloud (zdroj: vlastní)	20
Obrázek č. 15 – 2. překážková dráha (zdroj: vlastní)	21
Obrázek č. 16 – Chůze po víčkách (zdroj: vlastní).....	22
Obrázek č. 17 – Přeskakování švihadel (zdroj: vlastní)	23
Obrázek č. 18 – plazící slalom (zdroj: vlastní).....	23
Obrázek č. 19 – Přitahování na lavičce (zdroj: vlastní).....	24
Obrázek č. 20 – Lezení nad překážkou (zdroj: vlastní).....	24
Obrázek č. 21 – 3. překážková dráha (zdroj: vlastní).....	25
Obrázek č. 22 – Tunel (zdroj: vlastní).....	26
Obrázek č. 23 – Slalom s míčkem (zdroj: vlastní)	27
Obrázek č. 24 – Slon (zdroj: vlastní).....	27
Obrázek č. 25 – Chůze po balančních kamenech (zdroj: vlastní)	28
Obrázek č. 26 – Chůze s destičkou na hlavě (zdroj: vlastní).....	28
Obrázek č. 27 – 4. překážková dráha (zdroj: vlastní).....	29
Obrázek č. 28 – Chůze po nerovném povrchu (zdroj: vlastní).....	30
Obrázek č. 29 – Přelézání po destičkách (zdroj: vlastní)	31
Obrázek č. 30 – Chůze podél provazu (zdroj: vlastní)	31
Obrázek č. 31 – Rotace trupem (zdroj: vlastní).....	32
Obrázek č. 32 – Podlézání pod překážkami (zdroj: vlastní).....	32
Obrázek č. 33 – 5. překážková dráha (zdroj: vlastní).....	33
Obrázek č. 34 – Prolézání a přelézání (zdroj: vlastní).....	34
Obrázek č. 35 – Přitahování na lavičce (zdroj: vlastní).....	35
Obrázek č. 36 – Převaly vleže (zdroj: vlastní).....	35
Obrázek č. 37 – Vedení míčku (zdroj: vlastní).....	36
Obrázek č. 38 - Podřep zánožný P/L	50

Obrázek č. 39 - Sed přednožný, hluboký předklon	50
Obrázek č. 40 - Vzpor klečmo – nahrbit záda	51
Obrázek č. 41 - Sed roznožný, úklon.....	51
Obrázek č. 42 - Stoj mírně rozkročný, hluboký předklon, ruce vzpažit.....	52
Obrázek č. 43 - Klek sedmo, hluboký ohnutý předklon, vzpažit	52
Obrázek č. 44 - Sed zkřížený skrčmo (turecký sed), připažit.....	53
Obrázek č. 45 – Leh, skrčit přednožmo, ruce přitahují koleno k tělu	53
Obrázek č. 46 – Vzpor, zanožit L/P.....	54
Obrázek č. 47 - Podřep rozkročný	54

Seznam tabulek:

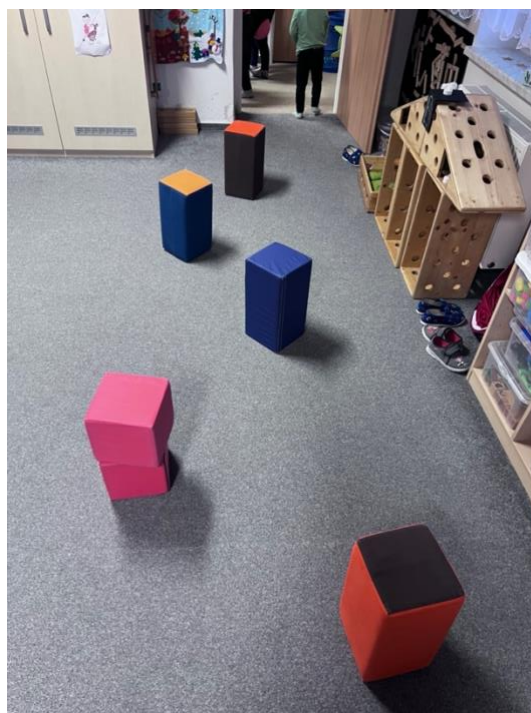
Tabulka č. 1 - Když já se vytáhnu (zdroj: vlastní).....	39
Tabulka č. 2 - Andílek (zdroj: vlastní)	40
Tabulka č. 3 - Brouk (zdroj: vlastní)	41
Tabulka č. 4 - Na zvířátka (zdroj: vlastní).....	42
Tabulka č. 5 - Vyspala se kočička (zdroj: vlastní)	43
Tabulka č. 6 - Ukaž nožku (zdroj: vlastní)	44
Tabulka č. 7 - Kutálej se, válečku (zdroj: vlastní).....	45
Tabulka č. 8 - Na špičky, na paty (zdroj: vlastní).....	46
Tabulka č. 9 - Prší, prší (zdroj: vlastní)	47
Tabulka č. 10 - Turek (zdroj: vlastní).....	48

PŘÍLOHY

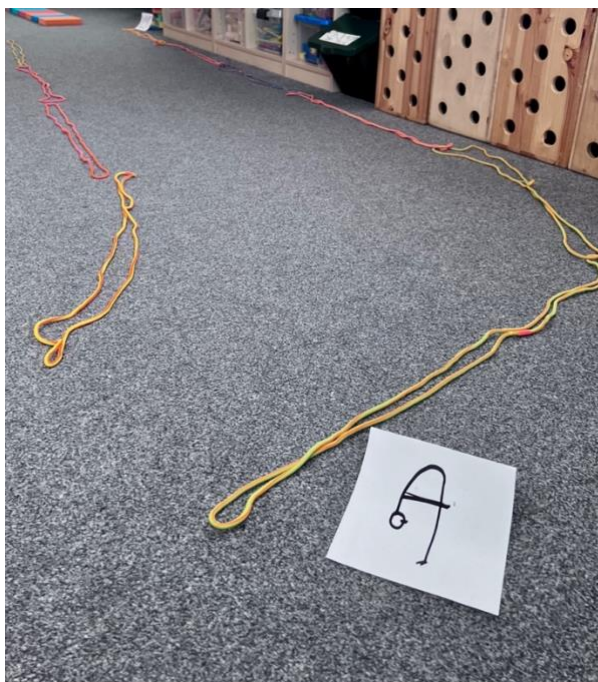
Příloha č. 2 – Příprava stanoviště – Slalom	I
Příloha č. 1 – Příprava stanoviště – Chůze po balančních kamenech.....	I
Příloha č. 6 – Příprava stanoviště – Přitahování na lavičce	II
Příloha č. 3 – Příprava stanoviště – Slon	II
Příloha č. 4 – Příprava stanoviště – Chůze s destičkou na hlavě.....	II
Příloha č. 5 – Příprava stanoviště – Přeskakování přes švihadla	II
Příloha č. 7 – Příprava stanoviště – Převaly vleže.....	III
Příloha č. 8 – Příprava stanoviště – Chůze po víčkách.....	III
Příloha č. 9 – Realizace v MŠ – Přitahování na lavičce	III
Příloha č. 10 – Realizace v MŠ – Lezení nad překážkou	IV
Příloha č. 11 – Realizace v MŠ – Přitahování na lavičce	IV
Příloha č. 12 – Realizace v MŠ – Přeskakování přes švihadla	V
Příloha č. 13 – Realizace v MŠ – Velbloud.....	V
Příloha č. 14 – Realizace v MŠ – Chůze s tyčí.....	VI
Příloha č. 15 – Realizace v MŠ – Chůze po provaze.....	VI
Příloha č. 17 – Realizace v MŠ – Podlézání pod zíněnkou	VII
Příloha č. 16 – Realizace v MŠ – Chůze s destičkou na hlavě	VII



Příloha č. 2 – Příprava stanoviště – Chůze po balančních kamenech



Příloha č. 1 – Příprava stanoviště – Slalom



Příloha č. 4 – Příprava stanoviště – Slon



Příloha č. 5 – Příprava stanoviště – Chůze s destičkou na hlavě



Příloha č. 6 – Příprava stanoviště – Přeskakování přes švihadla



Příloha č. 3 – Příprava stanoviště – Přitahování na lavičce



Příloha č. 7 – Příprava stanoviště –
Převaly vleže



Příloha č. 8 – Příprava stanoviště – Chůze po víčkách



Příloha č. 9 – Realizace v MŠ – Přitahování na lavičce



Příloha č. 10 – Realizace v MŠ – Lezení nad překážkou



Příloha č. 11 – Realizace v MŠ – Přitahování na lavičce



Příloha č. 12 – Realizace v MŠ – Přeskakování přes švihadla



Příloha č. 13 – Realizace v MŠ – Velbloud



Příloha č. 14 – Realizace v MŠ – Chůze s tyčí



Příloha č. 15 – Realizace v MŠ – Chůze po provaze



Příloha č. 17 – Realizace v MŠ – Chůze s destičkou na hlavě



Příloha č. 16 – Realizace v MŠ – Podlézání pod žíněnkou