



POHYBOVÁ OMEZENÍ VE VZTAHU K RŮSTU PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU DÍTĚTE V MŠ

DIDAKTIKA TĚLESNÉ VÝCHOVY A VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

Mgr. Daniela Jonášová

KTVVZ, PdF MU

Kontakt:

jonasova@ped.muni.cz

Mob. 776 818 401

POHYBOVÉ ČINNOSTI DÍTĚTE

- ...v souvislosti s vývojem a jeho zráním
- ...vyhledává širokou řadu dovedností

- samotné dítě si troufá na nové pohybu, ke kterým došlo

- ! Není vhodné omezovat spontánní aktivity dětí
- ! Ani nepřiměřeně urychlovat jeho vývoj (polštářek)



RIZIKA

-v řízených pohybových činnostech
-omezení daná vývojem a růstem

- **Pozornost je nutné věnovat**
- ...dětem se zdravotním problémem vrozeným či získaným
- (vrozená srdeční vada, astma, nadváha či obezita a další)



RIZIKA

- **Dlouhodobé setrvání v jedné poloze a v klidu**
- **Jednostranné zatěžování - dlouhodobé činnosti stejného charakteru**
- **Nošení a manipulace s těžkými břemeny**
- **Prosté visy a vzpory**
- **Zvětšování kloubního rozsahu nad fyziologickou mez**
- **Seskoky na tvrdou podložku (bez žíněnky)**
- **Nekontrolované záklony hlavy**



- **Nekompenzované záklony v bedrech, mosty**
- **Kotoul vzad**
- **Opakovaná chůze ve dřepu, opakované skoky ve dřepu**
- **Rychlé lezení po kolenou po tvrdé podložce**
- **Návyk sezení v kleku mezi patami**





JEDNOSTRANNÉ ZATĚŽOVÁNÍ - DLOUHODOBÉ ČINNOSTI STEJNÉHO CHARAKTERU

- dlouhodobá chůze (**výlet** bez přestávek), běh, cvičební lekce založená na stálém skákání, jednostranné zatěžování v některém sportu
- zatěžuje – přetěžuje pouze některé svalové skupiny, vazy, klouby, může vést k nerovnoměrnému vývoji
- vybíráme **pestré aktivity** i prostředí, aby dítě procvičilo celé tělo.



DLOUHODOBÉ SETRVÁNÍ V JEDNÉ POLOZE A V KLIDU

- dlouhé **sezení** nebo stání není vhodné,
- přetěžuje dítě tělesně i psychicky
- střídáme proto s dětmi aktivity a jejich intenzitu.



NÁVYK SEZENÍ V KLEKU MEZI PATAMI

- některé děti mají sklon k této poloze, může být znakem nějaké (i minimální) **poruchy motoriky**
- přináší rizika vzhledem k vývoji postavení kolenních kloubů
- je vhodné tuto polohu omezovat, nenásilně děti vedeme k jiné poloze sedu.



NOŠENÍ A MANIPULACE S TĚŽKÝMI BŘEMENY

- zátěž nemá být větší než 10 % hmotnosti těla
- přetěžuje neosifikované kosti, nezpevněné klouby a páteř
- podle toho například volíme velikost a **obsah batůžku** na výlet.
- **PO**



SESKOKY NA TVRDOU PODLOŽKU (BEZ ŽÍNĚNKY)

- mohou se vyskytnout při volném hraní i při řízeném cvičení
- silný náraz poškozují páteř a nosné klouby
- kontrolujeme, aby seskoky na tvrdou podložku nebyly z větší výšky než je **pas dítěte**, je nutné dát na doskok žíněnku.



OPAKOVANÁ CHŮZE VE DŘEPU, OPAKOVANÉ SKOKY VE DŘEPU

- mohou se vyskytovat v pokynech pro některé řízené hry a činnosti
- přetěžují kolena i malých dětí
- chůzi ve dřepu neděláme, při skákání ze dřepu vedeme ke střídavé opoře o ruce a o nohy (zajíček).



RYCHLÉ LEZENÍ PO KOLENOU PO TVRDÉ PODLOŽCE

- při řízené aktivitě, která by požadovala rychlé (!) lezení, by mohlo docházet k úderům kolen do podlahy.
- mohlo by dojít k **poranění čéšky**
- v řízených aktivitách nikdy nelezeme rychle, postupně motivujeme děti k lezení ve vzporu dřepmo - tedy po čtyřech, které také nemůže být rychlé (přílišný záklon hlavy pro orientaci). Lezení po kolenou je však velmi důležitým vývojovým krokem, nutným pro vzpřimování, pro dozrání symetrického šíjového reflexu, pro správný vývoj grafomotoriky aj. Lezení po kolenou je také terapií při řadě vývojových poruch, proto spontánní lezení dětí neomezujeme.



PROSTÉ VISY A VZPORY

- visy a vytahování pouze za ruce, případně pouze za nohy by řízené činnosti neměly dětem nabízet
- (prolézačky neomezujeme)
- při řízených činnostech by mohlo dojít k přetížení nezpevněných kloubů, k mikrotraumatům kloubních pouzder, vazů a svalů
- je třeba podporovat visy a vzpory smíšené - tedy s oporou pro ruce i nohy (žebříky, provazové sítě aj.). Při zvedání dětí, přenášení, přetáčení, přidržování aj. je vhodné poskytovat pomoc za pánev, nebo alespoň nadloktí či předloktí, **ne pouze za ruku.**



ZVĚTŠOVÁNÍ KLOUBNÍHO ROZSAHU NAD FYZIOLOGICKOU MEZ

- rozštěpy, mosty, aj. jsou záležitostí některých sportů
- při násilném zavádění v řízených činnostech by mohly způsobit **lokální patologickou hypermobilitu**, která vede k nestabilitě
- případně mikrotraumata pohybového aparátu
- pokud je děti začnou zkoušet spontánně na základě příkladu jiného dítěte, není nutné je omezovat, obvykle je bolestivost daných cvičení odradí sama.





NEKONTROLOVANÉ ZÁKLONY HLAVY

- při řízené činnosti (rozcvičce) opakovaně a rychle, ve špatné poloze se zvednutými rameny
- hrozí upevnění špatného držení hlavy i ramen, ve stoje ztráta rovnováhy
- vedeme ke správnému postavení hlavy – vytažení v šíji, protahujeme svaly šíje předklonem, zpevňujeme svaly na přední straně krku (ohybače), pokud provádíme záklon, pak pomalu až z hrudní páteře při správném postavení ramen (stažení dolů).



NEKOMPENZOVANÉ ZÁKLONY V BEDRECH, MOSTY

- záklony je možné provádět, je však třeba dětem ukázat vlastním příkladem správné provedení, tzn. záklon provedený za **kontroly břišních svalů**
- (... kočičí hřbety ve vzporu klečmo by měly být prováděny pomalu s důrazem na výrazné ohnutí a vyklenutí (protažení) beder (díky zatažení břišních svalů), při prohnutí by měl být důraz kladen na vytažení hlavy z ramen a pevnou oporu o dlaně (odtlačování), což aktivuje břišní stěnu i oblast lopatek. *Rychle* prováděné nekontrolované pohyby do ohnutí a *prohnutí nejsou vhodné.*)



KOTOUL VZAD

- obvykle se v mateřské škole neobjeví, mohlo by se jím chlubit dítě z kroužku **gymnastiky**
- v mateřské škole jej však neděláme s ohledem na **krční páteř** vzhledem k dětským poměrům hlavy a paží a celkové obtížnosti cviku i nutnosti zásadní dopomoci,
- tento cvik zkrátka nezmiňujeme, děti si ho samy od sebe většinou zkoušet nebudou.





LITERÁRNÍ ZDROJ:

- Hana Dvořáková
Zuzana Hoetzelová
- <http://www.orpcentrum.cz/cs/cs/cviceni-s-detmi>



DĚKUJI ZA POZORNOST :o)



- Mgr. Daniela Jonášová,
- Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví
- Pedagogická fakulta, Masarykova univerzita, Brno,
jonasova@ped.muni.cz, mob. 776 818 401

