



Zdravý životní styl
předškolních dětí

Partneři projektu:



OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA



Cepík[®]

cvičí pro zdraví

Cvičení pro podporu
správného držení těla
u dětí předškolního věku



Úvod

Tato brožura vznikla na základě vyšetření dětí z pilotního projektu „Cepík 2014/2015“. Využila jsem svých dlouholetých získaných znalostí z praxe fyzioterapeutky a mou práci s dětmi předškolního a školního věku. Snažila jsem se cvičení zaměřit na nejzákladnější problémy, které vyplynuly z výše uvedeného projektu - oslabené horní končetiny, šikmá pánev a minimální aktivita chodidel.

Nejvíce ovlivníme náš pohybový systém do cca desátého/jedenáctého roku života (do dokončení výměny mléčných zubů). Pak už různé svalové nerovnováhy ovlivňují skelet a mění stavbu celého těla. Děti do tohoto věku krásně a rychle reagují na jakékoliv podněty zvenku svého těla. Záleží hlavně na blízkém okolí dítěte, jak dokáže děti motivovat ke cvičení/ hraní, a tím ovlivnit jejich psychomotorický vývoj.

Téměř všechny cviky lze provádět se speciálními míči, které pro školky zapojené v projektu „Cepík 2“, zakoupila Oborová zdravotní pojišťovna bank, pojišťoven a stavebnictví (OZP). Je prokázáno, že tento druh míče propracovává klouby, vazy, svaly a dochází zde ke vzniku nových nervových impulsů a podporují optimální motoriku dítěte.

Brožura Vám umožní vybrat cvik na každý den, kterým se můžete zaměřit na určitou část těla, kterou potřebujete posílit, protáhnout nebo aktivovat. **Není to návod jak cvičit. Záleží na Vás, jaké pořadí cviků si zvolíte. Doporučuji však cvičit vybraný cvik celý týden, aby si ho děti osvojili. Jsem si jistá, že uvidíte rozdíl v provedení na začátku týdne a na konci.**

Doufám, že se budete při cvičení s dětmi bavit. Přeji spoustu zdaru se cvičením :).

Děkuji za možnost spolupracovat se zástupci projektu Cepík a Zdravotního ústavu se sídlem v Ústí nad Labem, paní učitelkami mateřských škol, díky nimž můžeme zkvalitnit psychomotorický vývoj dětí.

Bára Makovská DiS.,
odborný fyzioterapeut



Obsah

Instrukce ke cvičení

1. cvičení – Uvědomění si vlastního těla

2. cvičení – Návuk vývojové fáze prvního roku života dítěte

Instrukce ke cvičení

- Ideální je cvičit ve vyvětrané místnosti, naboso, aby neklouzaly nohy v ponožkách nebo botách.
- Cviky jsou volené pro aktivaci a protažení celého těla.
- Ve stoji / podřepu/ lehu na zádech - **kolena a prsty u nohou (špičky) směřují vždy stejným směrem, nejlépe rovně, vpřed.**
- Vše je dynamické, v žádném cviku se nesetrvává dlouho. Každý cvik opakujte alespoň 3x, ideálně 5x.
- Při cvičení můžete využít hudbu nebo básničky a písničky, které děti znají.
- **Většinu cvičebních jednotek bez míče lze provozovat i s míčem** (sed/ klek na míči, míč pod trikem na zádech/břiše, skákání po jedné noze, míč v rukách). Vše záleží na dovednostech dětí, těm je potřeba se přizpůsobit.
- Většina cviků se provádí s maximálně nafouklým míčem, takže se nemusí opakovaně vyfukovat a znovu nafukovat.
- Cviky se mohou prolínat. **Není třeba striktně dodržovat provedení jednotlivých cviků za sebou.**
- Vždy je dobré děti **po velké aktivitě** zase zklidnit stabilní polohou, tzv. **uzemněním** – kámen, zajíc, turecký sed apod..
- Pokud mají děti během cvičení problémy s dýcháním, nechte je dýchat vlastním tempem. **Pozor, aby děti nezadržovaly dech!**
- Nebojte se s míčem experimentovat.

1. Cvičení

Uvědomění si vlastního těla

Děti si umístí na hlavu pomyslnou korunku pro lepší uvědomění si napřímené páteře.

Stoj – kolena směřují střídavě do středu / do stran/ přímo

Ve stoji prsty u nohou (špičky) směřují rovně.

Cíl: uvědomit si postavení kolen a chodidel (dochází k jinému nastavení „aktivitě“ chodidel, kyčelních kloubů a pánve)

Cvičí se naboso. Je nezbytné postavit chodidla na šířku pánve, II. prsty u nohou jsou rovnoběžně.

Svižná chůze s korunkou a bez korunky

Cíl: uvědomit si rozdíl při chůzi, integrace do denní činnosti



Stoj – míč mezi paty a skákat s pokrčenými koleny

vpřed, vzad, vpravo, vlevo

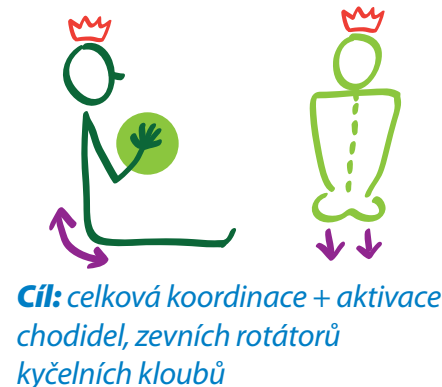
Cíl: celková koordinace + aktivace chodidel, zevních rotátorů kyčelních kloubů



Sed na sedacích hrbolcích

(sáhnout si na „kostičky“ na spodní části pánve) + pomyslná „korunka“ na hlavě

- míč v dlaních (prsty držet roztažené a dlaně „přilepit“ k míči)
- děti se pohupují - dopředu / dozadu (ať si najdou svůj „střed“ - ani vpředu, ani vzadu - zapínání a rozepínání zipu u kalhot)
- děti se pohupují - doprava / doleva (sedací hrbol zatlačí do země – střídat pravý x levý)



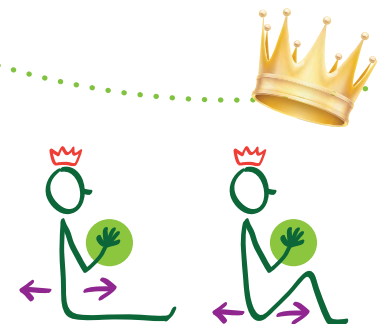
Cíl: celková koordinace + aktivace chodidel, zevních rotátorů kyčelních kloubů

Pomyslná korunka opětovně připomíná nutnost napřímené páteře. Otevřená dlaň a roztažené prsty jsou na míči. Dolní končetiny natažené na šířku pánve, kolena a špičky směřují ke stropu.

Chůze po sedacích hrbolcích

dopředu / dozadu v rytmu hudby, „korunka“ na hlavě

- kolena dle možností dětí – natažená nebo pokrčená („očička se dívají rovně před sebe nebo ke stropu“)



I v tomto cviku zůstává korunka pro napřímení páteře (panáček nesedí v předklonu ale rovně). Otevřené dlaně a roztažené prsty na míči. Paty zůstávají na místě na šířku pánve, stejně tak kolena a vše směřuje ke stropu.

Sed na patách/na židli

míč v ruce (dlaně přilepené k míči)
/ míč za zády – **udržet sedací
kostičky na patách/ židli** a
provádíme předklon x záklon,
následně úklony vpravo/vlevo
(volant v ruce), a naposledy rotaci
vpravo/vlevo (podívat se vedle
sebe) a poklonit se sousedovi



Cíl: rozpohybování páteře, aktivace
a protažení svalů trupu, horních
končetin a uvědomění si paží a rukou

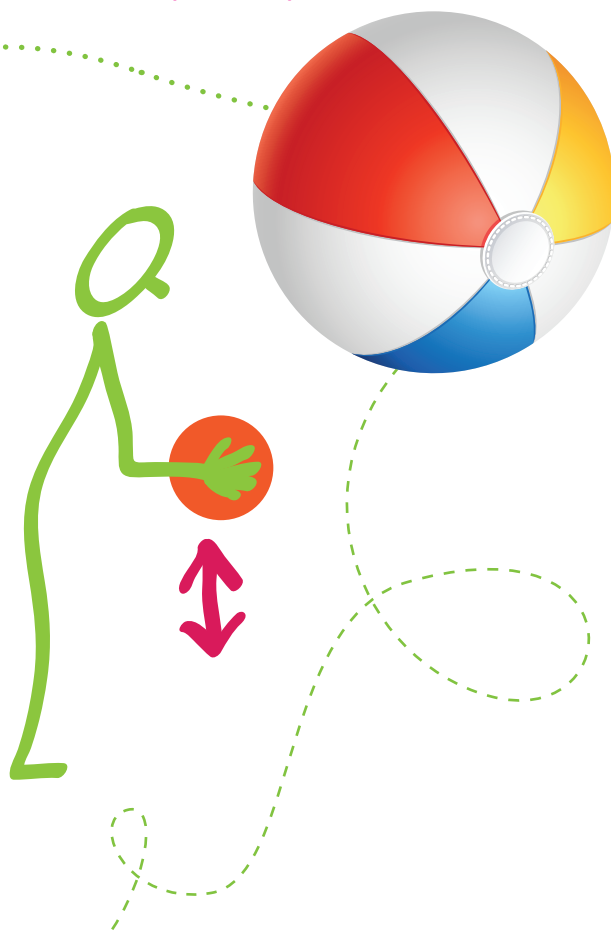
Nezapomínáme na otevřené
dlaně a roztažené prsty na míči.
Sedací hrboly jsou stále na
patách/ na židli při všech pozicích.

Tanec nebo chůze s míčem v ruce

Hudba se vypíná a vždy následuje:
driblování - obě ruce
driblování - jedna ruka
driblování - druhá ruka

Cíl: získání motorických dovedností
+ míč aktivuje klenby rukou (pokud
se chytá do otevřených dlaní
a ne jen do prstů)

Otevřená dlaň a roztažené prsty na
míči. Při driblování jednou rukou
pohyb vychází z předloktí (míč je na
dlani a přetočením předloktí a dlaně
„zadriblujeme“).



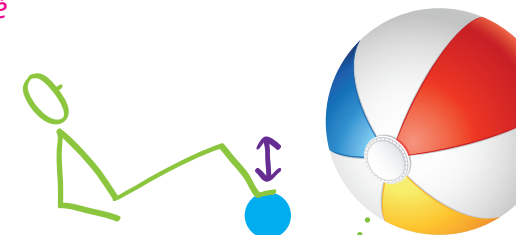
Sed/sed na židli

„namazat“ chodidla lepidlem a přilepit je na míč = stimulace chodidla

Uvedené doporučení platí pro všechny cviky chodidla:
předloktí vedle trupu, otevřená dlaň a roztažené prsty na zemi (směřují
k chodidlům), ramena od uší a široké klíční kosti. Kolena směřují ke stropu
a jsou jako chodidla na šířku pánve. Chodidla na míči rovně, II. prsty u
chodidel („ukazováky“) jsou rovnoběžně

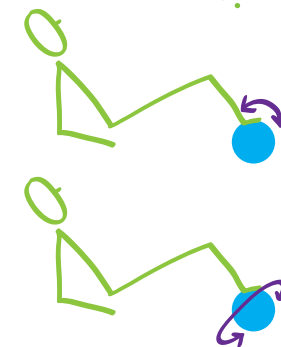
Dribling

Cíl: stimulace, inhibice a uvědomění
si vlnovitého pohybu chodidla +
posílení břišních svalů (především
přímých)



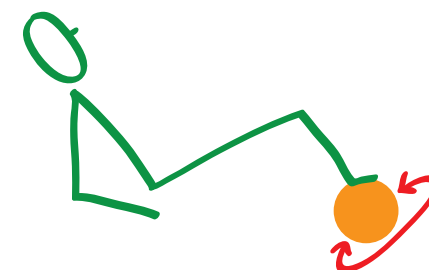
Koulení – dopředu/ dozadu/ do stran/ točit jako volantem

Cíl: aktivace, protažení chodidla +
aktivace břišních svalů (všech částí)



Chodidla „zamávají“ na souseda naproti

Cíl: prokrvení chodidel a uvědomit
si, že s nimi můžu vědomě hýbat



Chodidla mohou mávat do všech stran.

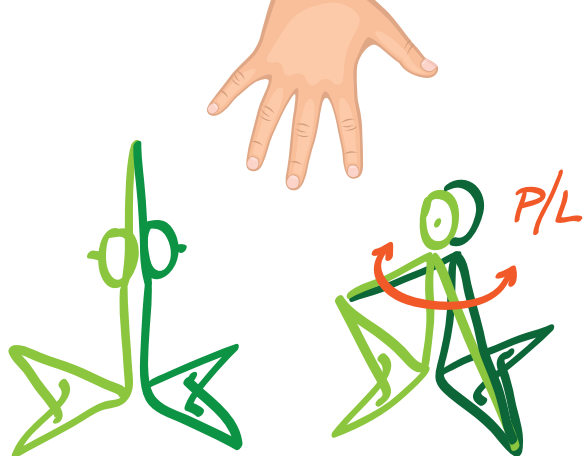
Anděl – ve dvojici

turecký sed, zády k sobě, chytit se za ruce, natažené lokty a děti se dotýkají střídavě pravého/levého kolena (otáčí se a mávají křídly).

Snaží se udržet záda „přilepená“ k sobě.

Cíl: protažení horních končetin a oblasti trupu (hlavně hrudní části), posílení břišních svalů (především příčných) a uvědomění si zadní části trupu (zad od hlavy až po kost křížovou)

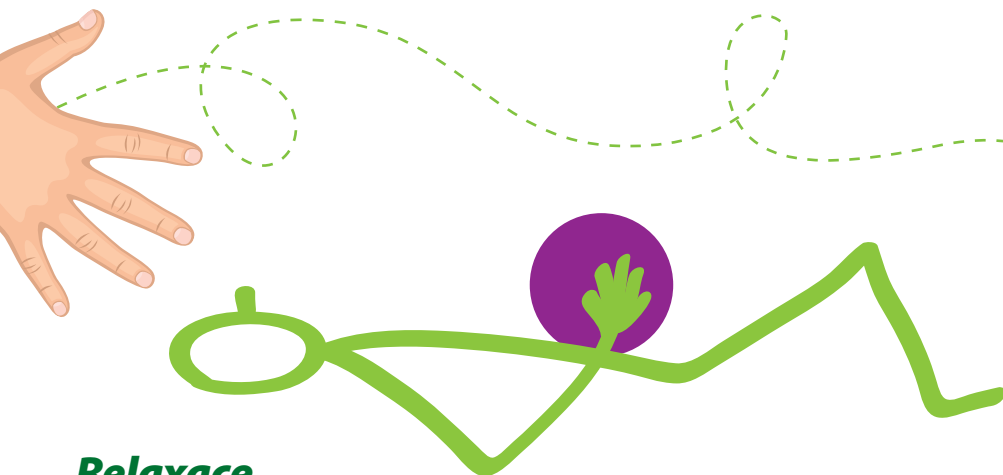
Záda jsou po celou dobu cvičení o sebe opřená. Spojené ruce zůstávají i při doteku kolena. Lze nádech i výdech + vzpažení / upažení ponížit.



Relaxace

míč na břicho a odpočíváme s pokrčenými koleny (děti si můžou představovat, že je jejich břicho a záda balón, který nafukují nosem a vyfukují ústy)

Kolena jsou rovnoběžně, směřují ke stropu a jsou jako chodidla, roztažená na šířku pánve. Chodidla rovně, II. prsty u chodidel („ukazováký“) jsou rovnoběžně.



2. Cvičení

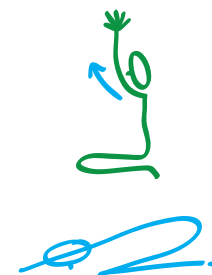
Nácvik vývojové fáze prvního roku života dítěte

Zajíc



který má dlouhé uši (horní končetiny)

- relaxace + horní končetiny volně leží natažené ve vzpažení
- zajíc může být zvědavý a natahovat pravé/levé ucho, dívat se pod ním vpravo/vlevo

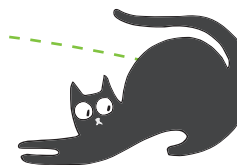


Cíl: protažení horních končetin, zádočných svalů od hlavy až ke kostičce, svalů přední strany dolních končetin (hlavně nártů). Pokud cvičíte i protahovací část cviku, aktivují se svaly břišní, zádočné i svaly dolních končetin.

Výchozí pozice je sed na patách, roztáhnout prsty a otevřít dlaně (prostředníky rovnoběžně), pak vzpažit horní končetiny a z oblasti kyčelních kloubů následuje rovný předklon dlaněmi na zem.

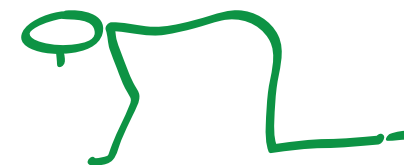
Hlava je v délce páteře, prostředníky na rukách směřují dopředu (rovnoběžně), dolní končetiny roztahujeme na šířku pánve (sedací hrboly jsou umístěné na patách).

Kočka



„nácvik chůze“

(kočka se může „naježít“, lízat mlíčko z misky, chodit dopředu / couvat)



Cíl: protažení a posílení svalů horních končetin a ramenního pletence, nácvik opory, centrace ramenních pletenců. Nácvik jistoty opory horních končetin.

Výchozí pozice je sed na patách, pak předpažujeme horní končetiny a ukazujeme drápky (roztažené prsty a otevřená dlaň), do kleku a z oblasti kyčelních kloubů provádíme rovný předklon dlaněmi na zem na všechny čtyři.

Hlava je v délce páteře (není v záklonu – pohladit za ušima proti srsti), ruce na šířku ramen, lokty lehce pokrčené a směřují vedle stehů, kolena směřují tam kam chodidla (ideálně na šířku pánve).

Pes

(pes může chodit, čůrat jednou nohou za sebe, druhou nohou za sebe)

Cíl: protažení a posílení svalů horních končetin a ramenního pletence, protažení zadní strany svalů dolních končetin, nácvik opory, centrace ramenních pletenců

Výchozí pozice je „Zajíc“. Hlava v délce páteře (není v záklonu, pomáhá dívat se ke kolenům), ruce na šířku ramen, lokty lehce pokrčené a směřují vedle stehů, kolena směřují tam kam chodidla (ideálně na šířku pánve). Kolena natažená, ale mohou být i pokrčená.



Kámen/vajíčko

na které svítí sluníčko (pohladit po zádech) – relaxace

Cíl: „sluníčko na zádech“ je důležité pro maximální relaxaci a příjemný pocit dětí, pro lepší navození (prohloubení) kontaktu dítě x učitel – každý má rád, když se ho někdo dotýká nebo hladí po zádech (psychologická složka)



Hlava leží na čele nebo na „šošolce“, horní končetiny jsou pokrčené v loktech podél těla, chodidla na šířku pánve jsou rovnoběžně.

Možná obměna s míčem: míč můžete dát pod triko na břicho/ záda/ mezi paty/ pod hrudní kost a plazit se po něm.

Mlok / partyzán / ještěrka

lezení po břiše
Loket se dotkne kolene.

Cíl: posílení a protažení svalů končetin, břišních svalů (hlavně šikmých) a hlubokých zádočných svalů

Roztažené prsty a otevřená dlaň u horní končetiny.

Možná obměna pozice: děti na hudbu tancují nebo chodí (i jako pejsci/ kočky/ jezevčáci/ mloci s plným břichem). Paní učitelky hudbu zastaví, řeknou zvíře, které pak děti zkusí provést.

