

Činnosti podporující správné držení těla v denním programu mateřské školy

Eliška Majerková

Bakalářská práce
2023

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: Eliška Majerková
Osobní číslo: H200010
Studijní program: B0112P300001 Učitelství pro mateřské školy
Forma studia: Prezenční
Téma práce: Činnosti podporující správné držení těla v denním programu mateřské školy

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury o významu pohybových činností pro děti předškolního věku.
Vymezení teoretických východisek o činnostech podporujících správné držení těla dítěte.
Příprava metodiky empirické části, stanovení výzkumných cílů a výzkumných otázek.
Realizace kvalitativně orientovaného výzkumu prostřednictvím pozorování a interview s učiteli mateřských škol.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat a jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi mateřských škol.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- Davies, G., Reilly, J.J., & Paton, J.Y. (2012). Objective measurement of posture and posture transitions in the pre-school child. *Physiological Measurement*, 33(11), 1913–1921.
- Lauper, R. (2018). *Pohybové hry a práce s tělem pro předškoláky a školáky*. Olomouc: Poznání.
- Porter, K. (2017). *Healthy Posture for Babies and Children: Tools for Helping Children to Sit, Stand, and Walk Naturally*. New York: Simon & Schuster.
- Porterová, K. (2018). *Zdravé držení těla dětí a batolat*. Praha: Albatros Media.
- Vágenerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. et Mgr. Viktor Pacholík, Ph.D.**
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: **18. listopadu 2022**

Termín odevzdání bakalářské práce: **28. dubna 2023**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

L.S.

doc. PhDr. Mgr. Marcela Janíková, Ph.D.
ředitelka ústavu

Ve Zlíně dne 18. listopadu 2022

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 20.4.2023

.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací;

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledků obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce má teoreticko-empirický charakter a zabývá se činnostmi na podporu správného držení těla v denním programu mateřské školy. Teoretická část vymezuje pojmy správné a vadné držení těla, popisuje, jaké faktory ovlivňují správné držení těla a shrnuje jaké činnosti jsou vhodné na podporu správného držení těla. Empirická část se zabývá prezentací výsledků kvalitativně orientovaného výzkumu. Výzkum byl realizován prostřednictvím polostrukturovaného interviewu doplněné o zúčastněné pozorování. Interview s učitelkami mateřských škol bylo zvukově nahráváno a data z pozorování zaznamenána. Výzkumný vzorek tvořilo šest učitelek mateřských škol. Výzkumné šetření odhalilo skladbu činností na podporu správného držení v denním programu mateřské školy.

Klíčová slova: správné držení těla, svalové dysbalance, osový systém

ABSTRACT

The bachelor thesis is theoretical and empirical in nature and deals with activities to promote good posture in the daily kindergarten program. The theoretical part defines the concepts of correct and incorrect posture, describes what factors influence correct posture and summarizes what activities are appropriate to promote correct posture. The empirical part deals with the presentation of the results of qualitative research. The research was conducted through semi-structured interviews supplemented by participant observation. The interview with the kindergarten teachers was audio-recorded and the observation data recorded. The research sample consisted of six female kindergarten teachers. The research investigation revealed the composition of activities to promote good posture in the daily kindergarten program.

Keywords: correct posture, muscular imbalances, axial systems

Na tomto místě bych ráda poděkovala svému vedoucímu bakalářské práce panu Mgr. et Mgr. Viktoru Pacholíkovi, Ph.D za odborné rady, ochotu, oporu a velkou trpělivost při vedení práce. Také bych ráda poděkovala všem učitelkám mateřských škol, které se mého výzkumného šetření účastnily. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat své rodině a nejbližším, kteří mi byli oporou v průběhu celého studia.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 DRŽENÍ TĚLA.....	13
1.1 PROBLEMATIKA DRŽENÍ TĚLA	13
1.1.1 Faktory ovlivňující správné držení těla.....	14
1.2 VADNÉ DRŽENÍ TĚLA	15
1.2.1 Horní zkřížený syndrom.....	17
1.2.2 Dolní zkřížený syndrom.....	17
1.2.3 Plochá noha	18
1.3 SPRÁVNÝ STOJ.....	18
1.4 SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA.....	18
2 VÝVOJ DÍTĚTĚ KE VZPŘÍMENÉMU DRŽENÍ TĚLA.....	20
2.1 PSYCHICKÝ VÝVOJ	20
2.2 MOTORICKÝ VÝVOJ.....	21
2.2.1 Lokomoční vývoj	22
2.3 VZPŘÍMENÉ DRŽENÍ TĚLA	23
3 POHYBOVÝ APARÁT	24
3.1 OSOVÝ SYSTÉM	24
3.2 ANATOMIE PÁTEŘE.....	25
3.3 SPINÁLNÍ DYNAMIKA.....	26
3.4 HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM	27
4 NÁPRAVA VADNÉHO DRŽENÍ TĚLA	28
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	30
5 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU	31
5.1 METODOLOGIE VÝZKUMU	31

5.2	CÍLE VÝZKUMU, VÝZKUMNÉ OTÁZKY	31
5.3	METODA SBĚRU A ANALÝZY DAT	32
5.4	VÝZKUMNÝ VZOREK	32
5.5	VSTUP DO TRÉNU.....	34
5.6	LIMITY VÝZKUMU	35
6	VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	36
6.1	BĚŽNÉ ČINNOST.....	37
6.1.1	Opravování sedu.....	37
6.1.2	Opravování stoje	39
6.1.3	Korekce chůze do schodů.....	39
6.2	POHYBOVÉ AKTIVITY	40
6.2.1	Zdravotní cvičení	41
6.2.2	Protahování	42
6.2.3	(Ne)posilování.....	43
6.2.4	Proudová cvičení	44
6.3	VENKOVNÍ ČINNOSTI	44
6.3.1	(Ne)příznivé prostředí	45
6.3.2	Procházky	46
6.3.3	Volný pohyb.....	47
6.3.4	Prolézačky	47
6.3.5	Podpora dýchání.....	48
6.3.6	Dechová cvičení	48
6.3.7	Zpěv.....	49
6.3.8	Relaxace	49
6.4	ZKUŠENOSTI UČITELEK.....	49
6.4.1	(Ne)záměrné zařazování.....	50
6.4.2	Komunikace s rodiči	50
6.4.3	Kvalita života	51
6.4.4	Upozaděné téma	52
7	SHRnutí VÝZKUMU.....	54

8 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	56
ZÁVĚRY.....	57
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	58
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	60
SEZNAM OBRÁZKŮ	61
SEZNAM TABULEK.....	62
SEZNAM PŘÍLOH.....	63

ÚVOD

V současné době přibývá populace se špatným držením těla. Tento fenomén se projevuje již u dětí předškolního věku. Hlavní roli hraje nadměrný čas strávený na elektronických zařízeních, jako jsou počítače, mobily, tablety, televize, herní konzole a případně další. Děti na elektronických zařízeních tráví čas na úkor pohybové aktivity, která je pro lidské tělo potřebná a v minulosti byla v popředí. Důsledkem této digitální a zrychlené doby je také nárůst obezity, která negativně ovlivňuje správné držení těla. Dnešní podoba života se vyznačuje dostatkem všeho, co si jen lze představit, zároveň je nespočet možností i příležitostí, které člověk může využít. Což vede k tomu, že se jedinec snaží ušetřit co nejvíce času, a to například tím, že zařadí krátkou ale intenzivní pohybovou aktivitu, na úkor přirozeného pohybu, který je mnohem prospěšnější. Jedinci se snaží ušetřit čas také přípravou jídla, kdy mnohdy vyberou rychlou přípravu, místo kvalitního a nutričně vyváženějšího jídla, které je pro tělo prospěšné a potřebné. Pokud se takový jedinec stane rodičem, dává dětem špatný příklad a vznikají nezdravé návyky.

Právě děti předškolního věku se učí veškerým návykům a je potřeba jim jít příkladem. Děti si velmi rychle zafixují dobré i špatné návyky a o to hůře se poté ty nevhodné napravují. V tomto věku se děti vyvíjí jak psychicky, tak i motoricky, což vede k učení se správnému sedu, stoji, chůze a držení těla. Je potřeba děti učit správným návykům a opravovat je v případě výskytu vad. Dítě by si tak mělo zafixovat správné návyky v oblasti zdraví i správného držení těla.

Cílem bakalářské práce je zpracovat údaje o činnostech podporujících správné držení těla v denním programu mateřské školy. Cílem teoretické části je vysvětlit pojmy správné a vadné držení těla a popsat faktory, které ovlivňují správné držení těla. Také definovat jaké činnosti jsou vhodné na podporu správného držení těla. Cíle praktické části vycházejí z výzkumných cílů, kdy hlavním cílem výzkumu je analýza skladby činností podporujících správné držení těla, které učitelky cíleně zařazují do denního programu mateřské školy. Dále odhalit způsob zařazování těchto činností a ověřit jejich četnost.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 DRŽENÍ TĚLA

Tato kapitole se věnuje problematice držení těla. Cílem je popsat, jak vypadá správné a také nesprávné držení těla.

Držení těla závisí na několika faktorech, mezi které patří tvar páteře, stav kosterního svalstva, psychický stav, věk a mnoho dalších. Dle lékařů lze rozdělit držení těla do několika druhů: výtečné, dobré, chabé a špatné, první dva druhy řadíme pod normální druhy držení těla a zbylé dva již spadají pod vadné držení těla (Kubát, 1993).

Tato práce se dále bude zabývat právě pojmy normální či zdravé držení těla a vadné držení těla.

1.1 Problematika držení těla

Pokud se na problematiku podívá z širšího úhlu může se držení těla popsat jako, řešení úkolu, kdy se jedinec snaží udržet své tělo v rovnováze i při působení vnějších sil. Hlavní roli v těchto vnějších silách hraje gravitace, která působí na všechna tělesa v souvislosti s hmotností samotného tělesa. Gravitační síla působí na tělesa svisle dolů a dá se říct, že je táhne neboli přitahuje k zemi (Čermák, 2000).

Často se tvrdí, že vzpřímený postoj je pro člověka ideální. Protože však má každý člověk jedinečně dlouhé či robustní kosti, stojí v důsledku toho každý trochu jinak. Klíčové je, že udržení vzpřímeného postoje vyžaduje nejmenší množství svalové síly, protože vzpřímená poloha je nejúspornější a klouby jsou v dobré, vycentrované poloze.

Malé děti by měly být vedeny ke každodennímu pohybu, protože tím se posilují svaly a zlepšuje se jejich funkčnost, aby bylo zajištěno vynikající držení těla. Aktuálním problémem předškoláků je spíše celková ochablost svalů než jejich vysoký tonus a případné zkrácení. Dlouhodobá nečinnost a setrvávání na jednom místě mají závažné škodlivé účinky. Polohy, kdy je tělo protahováno při ležení a stání, natahováno a vzpínáno při sezení, klečení nebo stání (například při hrách se sochami), nebo kdy je třeba tělo vyrovnat či posílit, lze postupně zavádět při hrách a regulovaných cvičeních (balanční stojky, přetáčení). K těmto pohybům lze samozřejmě přidat i polohy paží (vztyk, mávání jako křídla, kroužení jako lopatky...) (Dvořáková, Kukačková, Lietavcová, Nádvoříková & Svobodová, 2015).

1.1.1 Faktory ovlivňující správné držení těla

Z výzkumu Daviese Reillyho a Patona (2012) zaměřeného na měření držení těla a postoje u dětí v předškolním věku, vyplývá řada zjištění o tom, jakou polohu děti nejčastěji zaujímají během dne v mateřské škole. Preference poloh a čas strávený v nich ovlivňuje držení těla. Již u dětí v předškolním věku nastávají problémy s držením těla, které se odrazí především v adolescenci. Je potřeba dbát na správnost sedu, lehu, stoje, chůze a běhu. Tyto čtyři polohy či pohyby se v mateřské škole objevují nejčastěji. Pokud je známo, v jaké poloze dítě v mateřské škole nejčastěji setrvává, je možné se zaměřit především na správnost držení těla v těchto polohách a dosáhnout tak nápravy a osvojení si zdravého držení těla.

Mezi vnější příčiny špatného držení těla patří nesprávné sezení, nevhodné pohybové stereotypy a dlouhé stání. Pokud tuto příčinu vztáhneme na děti předškolního věku, je to především vliv prostředí, který souvisí také s učiteli a rodiči. Špatná teplota v místnosti, nedostatečné osvětlení, nepohodlný a nepřizpůsobený nábytek ve třídě a únavné vyučovací techniky jsou příklady problémů s prostředím, které mohou také zhoršovat držení těla. Všechny výše uvedené faktory způsobují, že se děti nadměrně unaví, což se projevuje pasivním držením těla a případným vymizením správného držení těla (Porterová, 2018).

Dalšími příčinami špatného držení těla jsou nevhodná pracovní poloha a špatné sezení, zejména u dětí předškolního věku. Pokud jde o vnitřní příčiny vzniku špatného držení těla, existují dědičné příčiny, jako jsou predispozice ve stavbě těla, rozdíly v proporcích tělesných složek nebo nedostatečné funkční požadavky. Negativní vliv má také obezita, která zatěžuje kostru, klouby a šlachy, zároveň zhoršuje také dýchání. Obezita je častým důsledkem nedostatku pohybové aktivity, ať už se jedná o přirozený či zařazený pohyb. Existují i další faktory, které se kumulují v průběhu času, jako jsou následky nemoci, úrazů a podobně (Levitová & Hošková, 2015).

1.2 Vadné držení těla

Mezi nejčastější vady páteře patří:

Zvýšená hrudní kyfóza – zaoblená záda a klenutá hrudní páteř (typické pro sedavé zaměstnání)

Zvýšená bederní lordóza – zakřivení bederní páteře v důsledku oslabení břišních svalů a zkrácení a ztuhnutí zádočných svalů

Plochá záda – zploštění zakřivení páteře (mimo osé biaxiální zakřivení páteře)

Skolióza – vychýlení páteře na jednu stranu (vrozené nebo získané v důsledku svalové nerovnováhy) (Dimon, 2017).

Obrázky č. 1 a č. 2 znázorňují výše uvedené vady.

A – správné držení těla

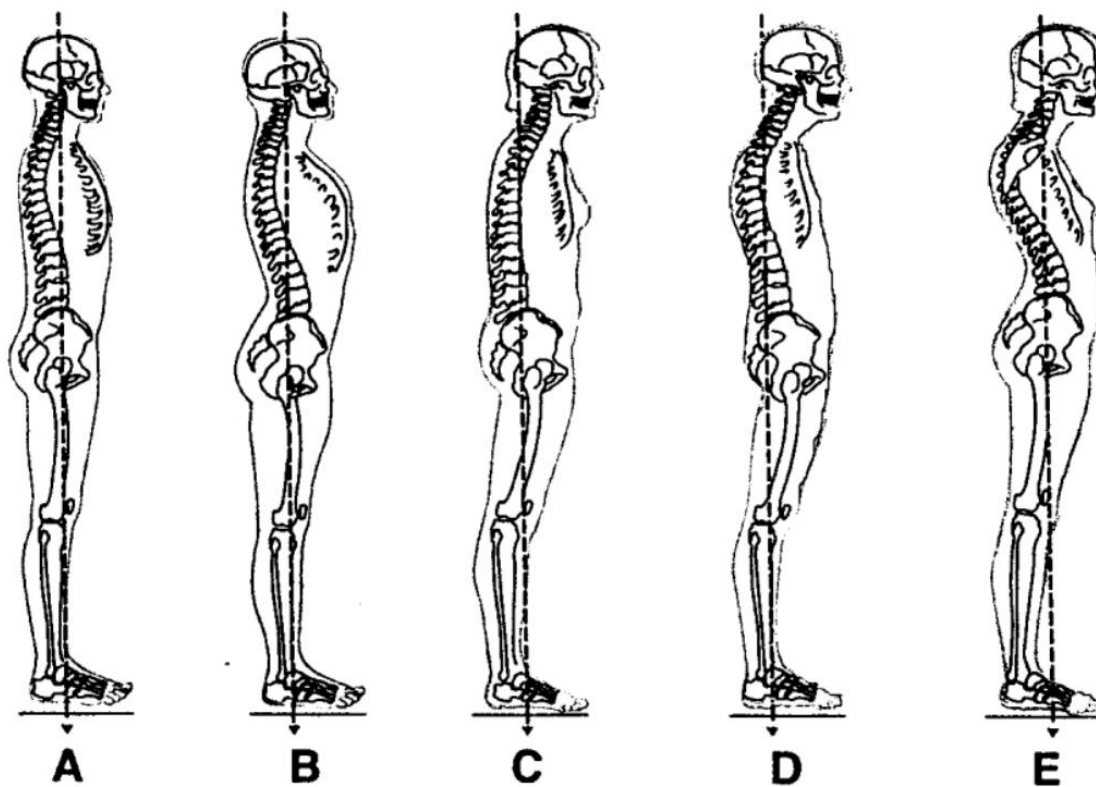
B – hyperlordóza

C – zploštělá záda

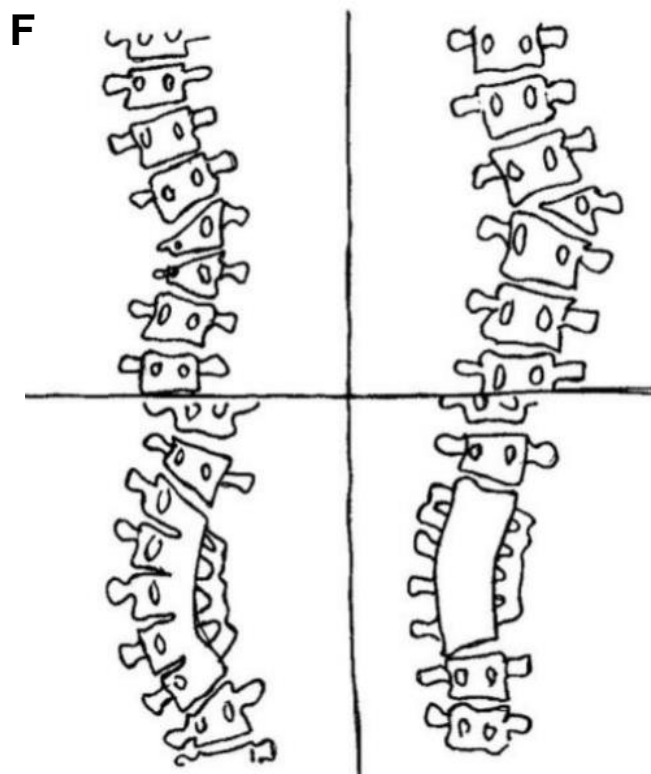
D – hyperkyfóza

E – hyperkyfolordóza

F – skolióza



Obr. č. 1 Vady držení těla (Kolisko & Fojtíková, 2003)



Obr. č. 2 Skolióza (Koudela a kol., 2004)

Držení těla je součástí neverbální komunikace. Naše postavení o nás může nevědomky leccos prozradit a také ovlivnit naši mysl. Problém se skrývá v tom, že mnoho lidí ani neví, které svaly je potřeba používat, aby dosáhli správného držení těla. Hluboký stabilizační systém těla tvoří svaly pánevního dna, břišní svaly, bránice, svaly zádové (hluboké + spinokostální), hluboké svaly krku. Tyto svaly mají nejen ochrannou funkci páteře, ale také pohybovou funkci. Tato skupina svalů zajišťuje vzpřímené držení těla. Břišní svaly a bránice by měly být aktivní při všech každodenních činnostech. Tyto svaly jsme však pomalu přestali používat, takže ochabují a v bederní části se páteř začne prohýbat dopředu, bederní vzpřimovač páteře se nenatahuje a tím dochází k oslabení mezilopatkových svalů. Vzniklo tak vadné držení těla: ramena předkloněná, hrudní páteř ohnutá dozadu, krční páteř prodloužená. Tělo je struktura, ve které jsou všechny části propojeny. Špatná poloha jedné části okamžitě ovlivňuje druhou a ona ovlivňuje další. Je tedy třeba převzít kontrolu nad všemi svaly a částmi těla a ujistit se, že spolupracují. Aby tělo našlo celkovou harmonii (Porter, 2017).

1.2.1 Horní zkřížený syndrom

K tomuto syndromu dochází při zkrácení a oslabení svalů horních končetin. Svaly se sklonem ke zkrácování: horní trapéz, zdvihač lopatky, zdvihač hlavy, prsní svaly. Svaly se sklonem k ochabování: hluboké flexory krku a dolní fixátory krku. Pro správnou funkci prsních svalů, hlubokých flexorů krku a zdvihače hlavy je důležité postavení hrudníku a správný dechový stereotyp. Aby došlo k nápravě, je potřeba využití různých cvičení, mezi které patří především cviky v kleku či s oporou horních končetin o podložku. Důležité je uvolnění hrudní páteře do extenze a rotace. Dále protažení přední i zadní fasciální linie a také protažení prsních svalů (Larsen, Wolff & Haahr-Forstenlechner, 2018).

1.2.2 Dolní zkřížený syndrom

K tomuto syndromu dochází při zkrácení a oslabení svalů dolních končetin. Svaly, které bývají zkrácené: přímý sval stehenní, napínač stehenní povázky, bedro kyčelní sval, natahovače v oblasti steh. Svaly, které bývají ochablé: střední sval hýžd'ový, velký sval hýžd'ový, břišní svaly (především šikmé i příčné svaly břišní oproti přímým svalům břišním). K napravení tohoto syndromu je potřeba opět využít cvičení, které zahrnuje: protažení flexorů kyčle, stabilizaci pánve, protažení zadní i přední fasciální linie, protažení napínače stehenní provázky, uvolnění napínačů páteře, posílení hýžd'ových svalů a uvolnění kyčlí (Larsen, Wolff & Haahr-Forstenlechner, 2018).

1.2.3 Plochá noha

Zdravá aktivní ploska nohy se projevuje správně zvednutou nožní klenbou a prsty, které se aktivně opírají o podložku. Váha celého těla by měla být rozložena na patě a kloubem pod malíkem a palcem. K plochonoží dochází nerovnováhou svalů dolní končetiny. Příčinou je nedostatečné trávení batolat na břiše, kdy se dítě pomocí nohou posouvá a tím aktivuje a posiluje prsty. Stabilizuje si kotníky, kolena a kyčle a utvářejí si pružné nohy s dobře vyvinutou nožní klenbou (Porterová, 2018).

1.3 Správný stoj

Správné držení těla zahrnuje postavení chodidel, kotníků, kolen, kyčlí, páteře, ramen a temene hlavy. Vše začíná u nohou, kde se mohou tvořit otlaky a boule nebo když se špatně našlapuje, může se zborit klenba. Aktivací chodidel se ovlivní zbytek těla. Správný nášlap je založen na třech bodech na chodidle – patě, malíčku a bodu pod palcem. Při chůzi by se mělo šlapat na tyto tři body, které dohromady tvoří pomyslný trojúhelník, aby nevznikaly svalové dysbalance a problémy s kyčlemi, koleny nebo zády. Při chůzi je potřeba dostatečně zvedat nohy a nevykřivovat je do stran (Čermák, 2000).

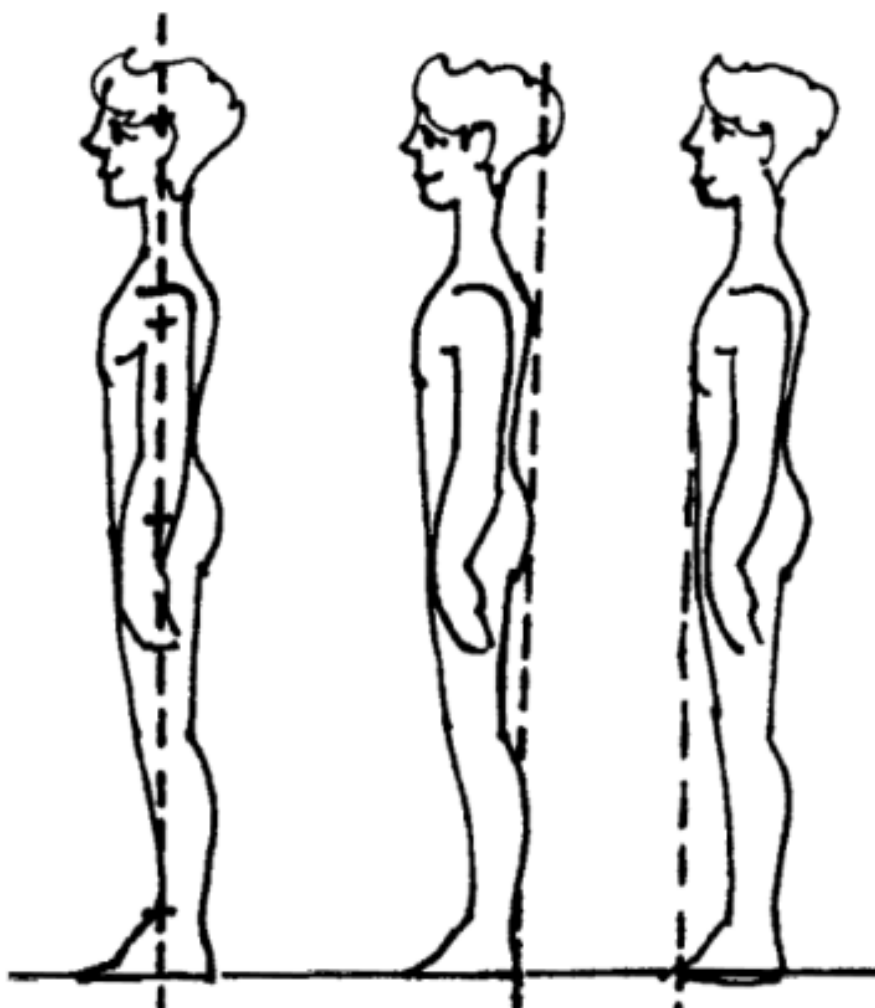
1.4 Správné držení těla

Základem správného držení těla je kostra vyrovnaná v jedné rovině. Aby tělo drželo bezpečně a bez námahy měla by být kostra ve svislé ose těžiště. Tento jev znázorňuje obrázek č. 3. V těchto situacích je tělo ve stavu rovnováhy, kdy je zcela stabilní a má schopnost pohybu v jakémkoli směru. Vzájemné síly svalů jsou v jedné rovině a tělo je zároveň v klidu. Při správném držení těla není člověk napjatý ani neztrácí svalovou hmotu, naopak je v uvolněné a příjemné poloze a zároveň zůstává vzpřímený. Pokud je těžiště ve stejné rovině, je tohoto stavu dosaženo (Porter, 2017).

Při správném držení těla by chodidla a kotníky měly být na šířku pánve. Chodidla jsou ve všech třech bodech v rovině s aktivní nožní klenbou. Váha je rovnoměrně rozložena na celé chodidlo a kotník je zpevněn. Kolena se udržují těsně nad kotníky a stabilizují se. Jsou rovné bez zakřivení do „X“ nebo „O“. Stoj probíhá v přirozené poloze bez podříznutí a zakřivení v bederní oblasti pánve a zad. Hýždě jsou mírně prohnuté. Oblast kříže pocitově míří až k temeni hlavy. Ramena a lopatky jsou nataženy do strany. Ramena jsou, co nejdále od uší (pocitově je krk dlouhý) a mírně stažena dozadu a dolů. Brada je mírně nakloněna dozadu a oči hledí dopředu. Páteř je natažená až k temeni hlavy. Nyní jen následuje se tento správný

postoj naučit a dokázat ho zapojit do každodenních úkolů. Jak již bylo zmíněno výše, všechny svaly, které se podílejí na vzpřímeném držení těla je potřeba posílit a aktivovat, jelikož se tyto svaly vzájemně ovlivňují a případné dysbalance se odrazí v držení těla (Jarkovská, 2011).

Jiný autor uvádí, že jednou z nejdůležitějších věcí je udržovat optimální nastavení aktivního nitrobřišního tlaku jehož výsledkem je vyvážená spolupráce bránice, pánevního dna a všech svalů spojující hrudník a pánev. Ve stoje je potřeba dodržovat čtyřbodovou oporu plosky nohy (základní kloub palce a malíku, vnitřní a zevní hrana paty). V kleku je více aktivní klenba rukou, nastavení opory ovlivňuje nastavení dalších segmentů těla. Správné postavení ve stoje lze přirovnat k horkovzdušnému balónu, kdy hlava je nadnášena a stoupá vzhůru, pánev jako koš klesá za křížovou kostí dolů k zemi. Pánev se nesmí naklonit dopředu ani dozadu (Larsen & Miescher, 2018).



Obr. č. 3 Správné držení těla (Skopová & Zítka, 2013)

2 VÝVOJ DÍTĚTĚ KE VZPŘÍMENÉMU DRŽENÍ TĚLA

Následující kapitola se věnuje vývoji jedince z pohledu několika oblastí.

2.1 Psychický vývoj

Dítě si v předškolním věku projde několika fázemi, které ovlivňují jeho fungování v běžných situacích. To v jaké vývojové fázi se dítě nachází ovlivňuje také držení těla. Jedná se o psychologický vývoj, motorický vývoj a další (Vágnerová, 2012).

Vývojová psychologie se zaměřuje na porozumění mechanismů vývojových proměn jednotlivých oblastí lidské psychiky. Jedná se tedy o kvalitativní i kvantitativní změny, nárůst či pokles funkcí, které se mohou rozvíjet plynule nebo vývojovými skoky (Vágnerová, 2012).

Psychický vývoj jedince se skládá z několika oblastí:

„Biosocální vývoj – zahrnuje tělesný vývoj a veškeré proměny, které jsou s ním spojené.

Vývoj kognitivních funkcí – zahrnuje psychické procesy, které se podílejí na poznávání a uchovávání získaných poznatků. Vývojová psychologie se zaměřuje především na proměnu způsobu zpracování informací a způsobu uvažování.

Vývoj motivačně emoční – zahrnuje proměnu emočního prožívání, emoční regulace a významu jednotlivých potřeb (Vágnerová, 2012, s. 12).

Psychický vývoj jedince ovlivňuje několik faktorů jejichž rozvoj ovlivňují vnitřní dispozice a vnější podněty. Jedním z faktorů jsou genetické dispozice, které jsou předpokladem pro rozvoj různých psychických vlastností, jejichž souhrn se označuje jako genotyp. Každý jedinec má vlastní genetický program, dle kterého se vyvíjí, což vede k variabilnímu zrání, odlišným úrovním jednotlivých funkcí, psychických i somatických, tak i koordinovaností a indigovaností jejich rozvoje. Toto je důležité pro uvědomění si individuálních odchylek v držení těla u dětí předškolního věku. Během života se tyto genetické programy aktivují a rozvíjejí se psychické funkce v přibližně stejném období. Závisí to na genetických vlohách a působení vnějšího prostředí, spolupodílejí se na vzniku určité vlastnosti či funkce. Psychický vývoj ovlivňuje také motorický a určuje tak celkovou vývojovou fázi jedince (Vágnerová, 2012). Motorický vývoj probíhá nápodobou, kdy děti napodobují celý pohyb najednou. Dítě si vlivem svého vývoje musí svou techniku pohybu stále měnit a přizpůsobovat aktuálnímu vývojovému stavu (Hájková, 2020).

2.2 Motorický vývoj

Motorický vývoj probíhá již v prenatálním období, kdy se jedná o reflektivní charakter. Již od narození je pohyb spojen se získáváním nových poznatků a zkušeností. Potřeba poznávání stimuluje pohybové kompetence a naopak. Rozvoj motoriky, poznávání a emočního používání probíhá v interakci (Vágnerová, 2012).

V novorozeneckém období disponuje jedinec asymetrickým držením těla bez opěrné báze. Pohyby jsou nekoordinované a probíhají reflektivně na spinální či kmenové úrovni. Během 4. a 6. týdne začíná dítě zvedat hlavu proti gravitaci a horní končetiny zastávají opěrnou funkci (opření o předloktí), dítě dokáže také zvedat dolní končetiny nad podložku, čím se mění celkové držení těla. Začínají mizet reflexní pohyby jako je vzpěrná reakce a chůzový automatismus. A naopak se aktivují koordinační schopnosti a objevuje se aktivita fázických svalů (Kračmar, 2016).

První sehrané pohyby těla vznikají potřebou zaujmout pozici ve které bude nejlepší orientace. Toto nastává kolem druhého měsíce, kdy dítě udrží hlavičku. Ve čtvrtém měsíci by dítě mělo být schopno zkoumat okolí pomocí pohybů hlavy (Vágnerová, 2012). Ve třetím měsíci se ve velké míře vyvíjí neuromotorika což vede k posturální změně. Na přelomu třetího a čtvrtého měsíce je dokončena první opora, v poloze na břicho ji tvoří lokty a v poloze na zádech ji tvoří šíje, lopatky a hýžd'ové svaly. Díky vyvážené funkci protipůsobících svalů je oblast páteře i periferních kloubů postavena tak, že je zajištěna nejvýhodnější a statická zátěž na klouby. Kolem pátého měsíce je hlava a horní končetiny drženy proti gravitaci. Dítě dokáže přemísťovat těžiště z jedné strany na druhou a tím uvolnit ruku k úchopu s radiálním uzavřením ruky. Před šestým měsícem je dítě v poloze na břicho opřeno o kořeny rukou a přední stranu stehen. V šestém měsíci se dítě již opírá o celou dlaň a přední část kolen. Koncem šestého měsíce se dítě otáčí ze zad na břicho, kdy je jedna končetina opěrná a druhá nákročná. V sedmém měsíci nastává první lokomoční pohyb, kterým je plazení. Jedná se o tulenění, kdy se dítě střídavě opírá o lokty a trup a nohy táhne za sebou. Následuje plíživý pohyb, který se vyznačuje trupem blíže k podložce a aktivitou horních i dolních končetin. Postupně se dítě dostává do vzporu klečmo a šikmého sedu, který ještě není stabilní. V osmém a devátém měsíci se dítě dostává přes šikmý sed do vzprámeného sedu a také se objevují počátky lezení po čtyřech.

Co se týká koordinace, tak při plazení se jedná o nekoordinované pohyby končetin, kdežto při lezení se končetiny pohybují diagonálně ve zkříženém vzoru chůze (Kračmar, 2016).

Dítě tedy začíná lézt a postupně dělá první kroky, což jej osamostatňuje, jelikož nemusí čekat na to, až mu někdo jiný předmět přiblíží. Lokomoce dítěti slouží také jako obranný a únikový mechanismus. Čili nejen zvědavost, ale také únik může sloužit jako motivace k lokomočním pohybům (Vágnerová, 2012). Hlavním vývojovým cílem v dětském věku je posturální kontrola ústí ve schopnost stát a chodit bez opory. Vývoj chůze je závislý na vývoji posturální kontroly. Mezi desátým až dvanáctým měsícem se rozvíjí vzpřímená chůze, po chůzi ve vzporu klečmo navazuje vzpřímený klek, ze kterého se dítě dokáže s dopomocí postavit. Dolní končetiny v této fázi zaujímají pouze balanční a nosnou funkci, dítě ke stožení potřebuje podporu. Toto vede k následným prvním pokusům o chůzi, které se vyznačují nášlapem na plná chodidla, absencí švihů dolních končetin, flexí pouze v kyčelním kloubu, krátkými a nestabilními kroky. Vzor chůze se mění s vývojem centrální nervové soustavy: zužuje se stopa, snižuje se frekvence kroku, délka kroku se prodlužuje. Nejprve je chůze nejistá a paže ve vysoké flektované pozici, toto postupně ustupuje a chůze se stává jistější. Souhra horních končetin nastává zhruba ve věku osmnácti měsíců, kdežto souhra dolních končetin, nastává až ve věku kolem tří a půl let. Chůze se dá považovat za vyžralou až ve věku kolem čtyř let (Kračmar, 2016).

2.2.1 Lokomoční vývoj

Správný vývoj a postavení člověka je velmi složitý proces, který si nese svůj základ také ve fylogenezi. Lze to pozorovat u vývoje jiných druhů obratlovců, kdy jsou zejména v prvních stádiích prenatalního období zárodky velmi podobné, v pozdějších stádiích se však tyto rozdílů zvětšují. V prenatalním období si tak člověk projde v jednotlivých stádiích ve velmi krátkém časovém úseku vývojem obratlovců, který trval milióny let. V průběhu vývoje lidského druhu začaly horní končetiny zastávat manuální funkci a přestaly se podílet na posturální kontrole. Chůze po čtyřech končetinách se tak díky tomuto vytrácela a nastala změna na chůzi po dvou končetinách. Tímto se ovšem změnila kontrola postury, jelikož se snížila opora. Celý nervový systém se začal podílet na postavení těla. Kvůli těmto změnám celkový vývoj lidského jedince trvá podstatně déle než u ostatních obratlovců, kteří nevyužívají chůzi po dvou končetinách. Vývoj trvá minimálně do období adolescence (Hadders-Algra in Kračmar, 2016).

Esovitě zahnutí páteře je evolučně dáno, člověk se vyvinul ze čtyřnohého jedince na dvounohého, což vedlo k napřimnutí páteře. Trvalo to řadu let a tento proces stále není dokončen. Právě esovité zakřivení je s největší pravděpodobností produktem určité vzpřimovací fáze (Lauper, 2018).

2.3 Vzpřímené držení těla

Vzpřímené držení těla je ovlivněno několika faktory jako je psychický stav a funkce vnitřních orgánů. Držení těla probíhá podvědomě, proto je obtížné jej změnit. Osový systém je část kolem páteře a slouží k udržování vzpřímeného držení těla.

Na čem dalším závisí držení těla: tvaru a funkčnosti částí páteře, reflexech vzpřimovacích i postojových, rovnovážném stavu kosterního svalstva a celkovém stavu nervové soustavy (Skopová & Zítka, 2013).

Vzpřímené držení těla nastává za předpokladu svalové a nervové koordinace. Na držení těla se kladou dva požadavky, estetický a energeticko-ekonomický. Estetický požadavek souvisí s tím jak naše postura působí na ostatní a s vlastním pocitem z postavení, v důsledku toho probíhá snaha o zdokonalování. Držení těla by mělo působit co nejlépe. Energeticko-ekonomický požadavek spočívá v co nejmenší námaze, je potřeba mít dostatečně vyvinutou pohybovou koordinaci. Hlavní složkou vzpřímeného postoje je postavení pánve, v pánvi se nachází těžiště těla, které je potřeba procvičit a procítit (Strnad & Prajerová, 2022).

Vzpřímené držení těla by mělo být nenucené, harmonické a nemělo by nám škodit. Mělo by nám být také přirozené. Jeho udržení je ekonomičtější, pokud nemusíme vynaložit tolik fyzického úsilí. Prsty na nohou jsou skloněny přibližně pod úhlem 30 stupňů a paty jsou poněkud od sebe. Dolní končetiny nejsou pokrčené, vytočené dovnitř ani ven, ale jsou rovné. Opřete se zády o zeď a změřte přirozené zakřivení páteře. Paty, hýždě, zadní část hlavy a lopatky by se měly dotýkat zdi. V těle by nemělo být žádné křečovitě napětí. Hlava, břicho a pánev by neměly vystupovat dopředu. Klíčové je také udržovat stabilitu páteře při chůzi a dalších každodenních činnostech. Tím se zabrání přetěžování určitých úseků rozptýlením činnosti podél celé páteře (Jarkovská & Jarkovská, 2016).

3 POHYBOVÝ APARÁT

3.1 Osový systém

Mezi osový orgán patří hlava, záda, pánev a vlivem pohybu také ramenní a kyčelní klouby. Hlava – říká se, že je to kormidlo celého těla – předklon nebo naklonění na jednu stranu je jasným znakem špatného postavení těla.

Páteř – kostěný sloup sestávající z jednotlivých obratlů (7 krčních, 12 hrudních, 5 bederních, 5 srostlých kostí křížových a 5 kostrč), prochází jí mícha. V předozadní rovině je dvakrát zahnutá do tvaru písmene S, a to vyhrbení v hrudní a křížové oblasti (kyfóza) a prohnutí v krční a bederní oblasti (lordóza).

Pánev – je kostěná stavba tvořená z křížové kosti, kde je kostrč vzadu spárovaná po stranách pánve a vpředu je spojena se symfýzou. Její správná poloha je nutná pro pohyb a hlavní funkcí je ochrana orgánů v ní uložených. Probíhá pře ní přenos tělesné hmotnosti přes kyčelní klouby na dolní končetiny a zároveň přenos pohybu z dolních končetin na tělo a krční páteř.

Ramena – ramenní pletenec je tvořen lopatkou a klíční kostí, ten zásadně ovlivňuje správný pohyb horních končetin.

Kyčelní kloub – největší kloub v těle, který zajišťuje spojení mezi stehenními kostmi a pánví, což umožňuje pohyb těla (Grim & Druga & Naňka, 2022).

Osový (axiální) systém pohybového aparátu je společný pro všechny strunatce. U lidí řadu pohybových funkcí přebírají končetiny, které v motorice dominují, axiální systém však zůstává základním prvkem veškerých pohybových aktivit. Osový systém je tvořen částmi, které mají nosnou, protektivní a hybnou funkci. Osový skelet je tvořen páteří, spoji na páteři, stabilizujícími a pohybujícími svaly, kostrou hrudníku, dýchacími svaly, svaly pánevního dna a také části nervové soustavy. Axiální systém je částí posturálního systému, ten je však rozsáhlejší. Posturální systém tvoří i dolní a horní končetiny, část struktury hlavy a složky nervové soustavy.

Z funkčního hlediska lze pohybovou část páteře rozdělit na pět segmentů: nosný, což jsou obratle, fixační tvoří meziobratlové vazy, hydrodynamický je tvořen meziobratlovými destičkami a cévním systémem páteře, kinetický jsou klouby páteře a kinematický, což jsou svaly (Dylevský, 2009).

3.2 Anatomie páteře

Páteř je nosný osový orgán těla, její tvar a anatomie je přizpůsoben různým pohybovým schopnostem. Páteř plní řadu funkcí, mezi které lze zařadit: možnost vzpřímeného stoje, ochrana nervové soustavy, podpůrná funkce, pohybová osa těla a udržování rovnováhy (Hošková, 2012). Páteř je podélnou osou kostry, nese hlavu, podpírá trup a je složena z celkem 24 obratlů: sedmi krčních, dvanácti hrudních a pěti bederních s návazností na kost křížovou a kostrč. Zdravá páteř je dvojité esovitě zakřivená a to tak, že krční a bederní obratle jsou lehce prohnuty dopředu a hrudní obratle dozadu. Z jednotlivých obratlů vycházejí dva obratlové oblouky směřující dozadu, které se spojují a vytváří obratlový oblouk. Obratle tvoří kanálek, kterým vede mícha. Důležitou funkci mají také meziobratlové ploténky, které se nachází mezi obratli a zastávají tlumící funkci při nárazech na obratle. Jednotlivé segmenty páteře, znázorňuje obrázek č.4, který se nachází na další straně. To, jak páteř funguje neovlivňují jen obratle, ale také stav kloubů, vaziva a svalstva. Právě funkční stabilitu páteře zajišťuje svalový korzet (Bimbi – Dresp, 2007). Jak již bylo zmíněno tlumení nárazu mají na starost meziobratlové ploténky, které zajišťují pružení, někteří autoři uváděli že, tlumící a pružící funkci zastává esovitě zakřivení páteře, toto zakřivení malou roli hraje ale hlavní funkci zastávají ploténky. Avšak čím více jsou záda prohnutá dovnitř (hyperlordóza) či zahnutá dozadu (hyperkyfóza) tím větší tlak je kladen na meziobratlové ploténky.

U dětí je třeba zaměřit se na nápravu vadného postavení těla, aby se předešlo špatným stereotypům, které vedou k vadnému držení těla. Děti by se měly učit správnému postavení, aby si jej zafixovaly a neměly v pozdějších letech problémy (Lauper, 2018).



Obr. č. 4 Anatomie páteře (Bimbi-Dresp, 2007)

3.3 Spinální dynamika

Spinální dynamiku lze chápat jako návod k použití těla, jedná se o pohybovou koordinaci těla při působení pohybovými a strukturálními pohyby přírody. Pohyb podle zákonitostí spinální dynamiky znamená pohybovat se anatomicky správně. V přírodě se vyskytuje princip polarity, tedy působení kladných a záporných sil či dalších protikladů. Zákonitosti těchto sil vedou k tomu, že se přírodní rozmanitost skládá ze stejných strukturálních prvků, mezi které patří: spirála, kruh, osmička a vlna. Z těchto strukturálních prvků se skládá také lidské tělo, nejdůležitějším principem je pro nás spirála. Nejen proti sobě sešroubované kosti, ale také diagonálně probíhající svaly otáčivé válcovité klouby a průběh vazivových tkání využívá výhody spirály, mezi které se řadí: funkčnost, ohebnost, ekonomičnost a efektivnost. Aby se lidské tělo bylo schopno anatomicky správně a koordinovaně hýbat je důležité vnímat póly a pohybující tkáně mezi nimi (Lauper, 2018).

3.4 Hluboký stabilizační systém

Hluboký stabilizační systém je skupina svalů, díky kterým je tělo stabilní a dokáže udržovat vzpřímený postoj. Mezi svaly, které tuto funkci zastávají patří: příčný břišní sval, svaly pánevního dna, brániční sval a multifidy (krátké svaly páteře). Tyto svaly obklopují páteř a fungují jako jedna skupina, pokud jeden sval nepracuje tak jak má, ovlivní to celý systém a dochází k jeho dysfunkci. Pro správné fungování hlubokého stabilizačního systému je potřeba souhra svalů, které stabilizují páteř a zajišťují lepší výchozí pozici pro pohyb končetin. Pokud je na páteř kladeno více tlaku je potřeba zvýšit nitrobřišní tlak, to se děje převážně podvědomě například u zadržetí dechu nebo také vědomě třeba u výdechu. Důsledkem je podepření páteře hlubokými břišními svaly, které se stáhnou směrem k páteři, také pánevní svaly se vtáhnou nahoru a žebra se schovají dovnitř břicha. Tato činnost je důležitá při běžném pohybu, ale také ve sportu a rehabilitaci. Častým jevem ovšem bývá posilování pouze povrchově uložených svalů, čímž se stávají silnější než svaly hluboké a dochází tak k obtížím v bederní páteři, která se projevuje bolestí (Doktorová, 2022).

4 NÁPRAVA VADNÉHO DRŽENÍ TĚLA

Snaha se přiblížit k ideálnímu vzoru držení těla probíhá pomocí vyrovnávacích prostředků. Nejčastější příčinou nesprávného držení těla je svalová nerovnováha. Některé svaly jsou slabé a ochablé, jiné silnější a zkrácené. Z tohoto důvodu je třeba se zaměřit na protahování, uvolňování a relaxaci svalů s tendencí ke zkracování. A naopak se zaměřit na posilování svalů, které mají tendence ochabovat. Je třeba dbát na správné postavení pánve, hlavy a všimnout si způsobu dýchání. I nesprávné dýchání má vliv na špatné držení těla. Cviky musí být správně zacílené a řízené. Pohyby by měly být uvědomělé a správně dávkované co se týká síly, rozsahu i trvání pohybu (Hálková, 2011).

Jak bylo již výše zmíněno je potřeba se na správné držení těla dívat komplexně. Pokud probíhá snaha o napravení vadného držení těla, je důležité využít správné činnosti. Jednou z těchto činností je posilování hlubokého stabilizačního systému a také posilování ochablých svalových částí a protahování zkrácených svalů. Při cvičení je důležité zvolit správné cvičební polohy. Opět je důležité zaměřit se na dech, pravidelně dýchat a nezadržovat dech, toto podporujeme dechovými cvičeními. Je potřeba dbát také na relaxační a uvolňovací cviky (Hošková, 2012).

Uvolňovací cvičení mají za úkol připravit kloubní struktury v místě, kde se bude protahovat sval, jde o rozhybaní a obnovení funkčnosti kloubu. Zařazují se kyvadlové a krouživé pohyby, zprvu v nízkém rozsahu, který se poté zvětšuje. Uvolňovacími cviky dochází k lepšímu prokrvení a látkovou výměnu v kloubu. K reflexnímu uvolnění dochází také u svalů okolo kloubu. Protahovací cvičení se zařazuje po zahřátí a uvolní kloubů. Protahují se svaly se sklonem ke zkrácení. Lze využít formu statického protahování za pomoci vnějších prostředků či aktivního protahování (do MŠ vhodnější), kdy si jedinec svaly protahuje sám. K posilovacímu cvičení je třeba mít uvolněné klouby a protažené svaly. Posilují se svaly s tendencí k ochabnutí, cílem je zvýšit funkční zdatnost oslabených svalových skupin, zvýšit klidové svalové napětí, vyrovnat svalové dysbalance, podpořit držení těla a zlepšit souhru svalů. U redukce svalových dysbalancí se zařazuje pomalu vedené dynamické posilování (Levitová & Hošková, 2015).

V mateřské škole by se mělo vadnému držení těla předcházet, učitel by měl zařazovat uvolňovací, protahovací a posilovací cvičení několikrát do týdne. V rámci tohoto je nejvhodnější činností zdravotní cvičení, které je přímo zaměřené jak na prevenci, tak korekci držení těla. V běžném dni lze tato cvičení zařadit v rámci pohybových chviliek či v hlavní

činnosti v rámci pohybové aktivity. V případě, že se vyskytne vážnější vada, je potřeba stanovit diagnózu a léčbu lékařem. Učitelka může rodiče na problém upozornit a návštěvu lékaře doporučit. V těchto případech nastává korekce vadného držení těla léčebnou tělesnou výchovou formou rehabilitací a kompenzačních pomůcek.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Výzkum byl realizován za úmyslem zjištění, jaké činnosti na podporu správného držení těla jsou učitelé mateřských škol zařazovány do denního programu. Výsledkem tohoto výzkumu je soubor činností na podporu správného držení těla, které učitelky mateřských škol zařazují do mateřských škol. Při realizacích interview a pozorování jednotlivých participantů se vynořily základní oblasti a činnosti, ve kterých se správné držení těla podporuje. Také se díky výzkumu zjistila četnost těchto činností v denním programu mateřské školy.

Následující kapitoly se věnují metodologii výzkumu a výběru dané výzkumné metody. Také objasní výzkumných cílů a otázek a metody sběru dat. Dále se v kapitole nachází odůvodnění zvoleného výzkumného vzorku a také jeho charakteristika. Následně je popsán vstup do terénu.

5.1 Metodologie výzkumu

Výzkumné šetření probíhalo strategií kvalitativně orientovaného výzkumu, aby bylo možné se dostat hlouběji do problematiky. Kvalitativně orientovaný výzkum byl zvolen vzhledem k jeho validitě a možnostem dostat se do nitra problematiky. Využitou metodou pro sběr informací bylo polostrukturované interview doplněné o pozorování. Díky otevřeným otázkám dostane participant možnost posunout rozhovor do hlubších sfér a má prostor na sdělení širších informací. Pomocí otevřených otázek badatel získává možnost porozumět problematice z pohledu participantů a získat vhled do problematik z jejich strany. Další informace výzkumník získá z pozorování, které slouží jako doplnění. (Švaříček & Šed'ová, 2014)

5.2 Cíle výzkumu, výzkumné otázky

Hlavní cíl výzkumu:

Analyzovat skladbu činností podporujících správné držení těla, které učitelky cíleně zařazují do denního programu v mateřské škole.

Dílčí výzkumné cíle:

Odkrýt jakým způsobem jsou činnosti na podporu správného držení těla do denního programu mateřské školy zařazovány.

Ověřit jak často učitelé zařazují činnosti pro správné držení těla do denního programu mateřské školy.

Na základě stanovených cílů byly dále zvoleny následující výzkumné otázky:

Hlavní výzkumná otázka:

Jaká je skladba činností zařazovaných na podporu správného držení těla učitelkami mateřských škol?

Dílní výzkumné otázky:

VO 1: Jakým způsobem učitelky zařazují činnosti na podporu správného držení těla do denního programu mateřské školy?

VO 2: Jak často činnosti podporující správné držení těla učitelky zařazují do denního programu mateřské školy?

5.3 Metoda sběru a analýzy dat

Pro účely tohoto výzkumu byl zvolen kvalitativně orientovaný design. Od toho se odvíjely zvolené výzkumné metody, mezi které patřilo polostrukturované interview s učitelkami mateřských škol doplněné o zúčastněné pozorování. Pozorování probíhalo ve většině případů před rozhovorem, výzkumník měl tak možnost se již nějaké informace dozvědět. Zpracování dat z pozorování probíhalo formou elektronického záznamu průběhu. Dále učitelky na začátek interview dostaly širokou otázku, kdy měly vyjmenovat jaké činnosti na podporu správného držení těla v mateřské škole zařazují. Poté se doplňujícími otázkami rozhovor více rozvedl. Rozhovor byl ve většině případů zvukově nahráván. Následoval přepis transkriptů a jejich kódování. Kódování probíhalo pomocí metody papír tužka. Z kódů se tvořily kategorie a subkategorie, které jsou popsány v interpretaci dat.

5.4 Výzkumný vzorek

Cílovou skupinou bakalářské práce byly učitelky mateřských škol, které jsem si zvolila jako participantky. Výběr byl účelný, zvolila jsem mateřské školy, kde mám již nějaké konexe. Cílený výběr mi ulehčí práci při získávání důvěry a zkrátí čas při hledání vhodných participantů. Vybírat budu také ze státních a běžných mateřských škol bez alternativ. Učitelky musí mít praxi v oboru minimálně dva roky, aby již měly nějaké zkušenosti a zároveň byly schopné zhodnotit také program mateřské školy. Vzhledem k tomu, že činnosti podporující správné držení těla by měly být součástí každé mateřské školy, nebyl

problém najít vhodnou mateřskou školu. Jednotlivé participantky se od sebe odlišovaly délkou praxe, dosaženým vzděláním a také lokací mateřské školy.

Tato část se bude věnovat charakteristice jednotlivých participantek. Tato charakteristika je vložena také do přehledné tabulky (Tab. 1). První učitelka (U1) má vysokoškolské vzdělání, bakalářské studium předškolní pedagogiky, na které navázala magisterským studiem speciální pedagogiky, jako učitelka mateřské školy pracuje 11 let a mateřská škola se nachází ve městě. Učitelka s dětmi zařazuje pohybovou aktivitu minimálně jednou týdně, ale více je zaměřená na hudební a environmentální činnosti. Druhá participantka (U2) má středoškolské pedagogické vzdělání a v současné době působí jako vedoucí učitelka na vesnické mateřské škole. Jako učitelka mateřské školy působí 20 let, zúčastnila se několika seminářů týkajících se pohybových činností a také pohybové chvilky zařazuje na denní bázi. Sama se věnuje především přirozenému pohybu, mezi který patří turistika a jízda na kole. Následující participantka má nejdelší pedagogickou praxi 46 let a má střední pedagogické vzdělání. Působí na vesnické mateřské škole, kde do programu pohybové aktivity ani činnosti na rozvoj správného držení těla příliš nezařazuje. Sama se sportu nevěnuje, jelikož trpí bechtěrevovou nemocí, zařazuje tedy kompenzační cvičení. Následující učitelka má nejkratší pedagogickou praxi 8 let a pracuje na vesnici. Má bakalářský titul z učitelství pro mateřské školy, které si dodělávala kombinovaně. Zaměřuje se na pohybové činnosti, jelikož sama se sportu věnuje a trénuje také orientační běh. Předposlední participantka (U6) pracuje jako učitelka mateřské školy 16 let a má vystudovanou speciální pedagogiku ukončenou magisterským diplomem. Do programu mateřské školy hojně zařazuje pohybové činnosti a dbá na podporu správného držení těla. Ona sama se sportovním aktivitám věnuje, zařazuje jógu, turistiku a další. Poslední učitelka má bakalářské vzdělání a její praxe je 18 let. Nyní působí v mateřské škole ve městě, kde se snaží co nejvíce zařazovat pohybové chvilky a minimálně jednou týdně pohybovou činnost, která je součástí projektu „Se sokolem do života“. Participantka má k pohybu kladný vztah, zařazuje přirozený pohyb a horskou turistiku.

Tab. 1 Charakteristika výzkumného vzorku

Participantka	Dosažené vzdělání	Délka pedagogické praxe v MŠ	Pracovní pozice	Typ MŠ	Lokace MŠ
U1	vysokoškolské	11 let	učitelka	veřejná	město
U2	středoškolské	20 let	vedoucí učitelka	veřejná	vesnice
U3	středoškolské	46 let	učitelka	veřejná	vesnice
U4	vysokoškolské	8 let	učitelka	veřejná	vesnice
U5	vysokoškolské	16 let	učitelka	veřejná	vesnice
U6	vysokoškolské	18 let	učitelka	veřejná	město

5.5 Vstup do trénu

Kontakt s jednotlivými mateřskými školami, byl navázán oslovením ředitelek mateřských škol pomocí emailu. V emailové korespondenci, byly ředitelky mateřských škol seznámeny se základními informacemi o výzkumu. Od ředitelek mi přišla vstřícná odpověď a následovala osobní schůzka v mateřské škole již s učitelkami. Tam byla znovu a podrobněji vysvětlena kritéria výzkumu i s jeho etickou stránkou a anonymitě participantek a využití informací výhradně pro účel bakalářské práce. Bylo jim sděleno, že se bude jednat o pozorování a poté o interview, které se bude hlasově nahrávat, v případě,

že participantky budou souhlasit, pokud by nesouhlasily, interview by probíhalo pouze přepisem a zaznamenáváním rozhovoru. S konkrétními učitelkami, které s výzkumem souhlasily se domluvily následující schůzka či schůzky, na kterých se již realizoval výzkum.

U většiny případů, první probíhalo pozorování a poté samotné strukturované interview. Vstup do terénu probíhal ve funkci návštěvníka. Do mateřských škol výzkumník přicházel ve funkci návštěvníka, jelikož v nich v předchozí době realizoval svou pedagogickou praxi či participantky znal. Výhodou pozice návštěvníka je jednodušší navázání vztahů a získání důvěry, jelikož výzkumník již participanty zná. V roli cizince, je navázání kontaktu a získávání důvěry náročnější, jelikož se obě strany potřebují dostatečně poznat a k čemuž je potřeba delší časový úsek. Zároveň je nevýhodná také pozice domorodce, jelikož jedinec není schopen být dostatečně objektivní, což může vést ke zkreslení výsledků (Švaříček & Šedřová, 2014).

Před realizací pozorování a interview byly participantky opět seznámeny s účely výzkumu a byl jim dán k podpisu informovaný souhlas. Po podpisu již ve většině případů probíhalo zúčastněné pozorování. V některých případech pozorování probíhalo až po interview z organizačních důvodů. Výhodnější však bylo interview realizovat po pozorování, jelikož byla uvolněnější atmosféra a také se dalo navazovat na již zjištěné informace. Interview bylo kromě pár případů, kdy participanty nesouhlasily se zvukovým záznamem nahráváno na diktafon.

5.6 Limity výzkumu

Mezi limity výzkumu patří nezkušenost s empirickým výzkumem. Jednalo se o první realizovaný výzkum, jsou tedy patrné nedostatky a prostor pro zlepšení. Jedním z limitů je také jedna lokalita mateřských škol a jejich nízká diverzita. Také počet participantů patří spíše k nižším, bylo by zajímavé získat více informací, se kterými by se dalo poté více pracovat. Zároveň také výsledky výzkumu by mohly být rozdílnější.

6 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Tato kapitola se věnuje výsledkům výzkumného šetření. Z analýzy dat z interview a pozorování bylo vytvořeno pět kategorií a jejich podkategorie.

1. Běžné činnost

- Opravování sedu
- Opravování stoje
- Korekce chůze do schodů

2. Pohybové aktivity

- Zdravotní cvičení
- Protahování
- (Ne)posilování
- Proudová cvičení

3. Venkovní činnosti

- (Ne)příznivé prostředí
- Procházky
- Volný pohyb
- Prolézačky

4. Podpora dýchání

- Dechová cvičení
- Zpěv
- Relaxace

5. Zkušenosti učitelek

- Nezáměrné zařazování
- Komunikace s rodiči
- Sebevzdělávání

- Kvalita života
- Upozaděné téma
- (Ne)dostatečné vybavení

6.1 Běžné činnost

První kategorie se týká běžných činností, které slouží k podpoře správného držení těla. Běžné činnosti tvoří většinu času v denním programu mateřské školy. Tyto činnosti se v mateřské škole objevují na denní bázi. Proto je třeba na ně klást největší důraz. Díky těmto činnostem, mezi které patří opravování sedu, opravování stoje a korekce chůze do schodů se děti učí. Pokud by se děti neopravovaly, došlo by k naučení nesprávných stereotypů, které by ovlivnily držení těla. Některé z participantek také uváděly, že je potřeba dbát na to, jak dítě spí či odpočívá, měla by být zajištěna adekvátní podložka. Pro správné držení těla je důležité si již v nízkém věku zafixovat správnost těchto činností, což je údělem nejen rodičů, ale také učitelů v mateřské škole. Tyto základní návyky by si děti měly osvojit co nejdříve, jelikož se vadné držení těla následně špatně přeučuje. Z výzkumu vyplývá, že těmto činnostem participantky věnují nejvíce času a dbají na jejich správnost. Některé děti do mateřské školy již však přicházejí se špatnými návyky a je potřeba děti učit těm správným. Dětem však nestačí pouze ukázat a vysvětlit jak by správné držení těla mělo vypadat. Ve většině případů je potřeba dětem pomoci hapticky, čímž se dosáhne lepšího výsledku. Dítě předškolního věku mnohdy není schopno cvik či danou polohu zopakovat. Níže je rozepsáno jak konkrétně se učitelky těmto činnostem věnují.

6.1.1 Opravování sedu

Mnoho činností v mateřské škole se realizuje vsedě na zemi či u stolů. Děti u stolů sedí nejen při řízené činnosti, ale také u jídla. Na zemi děti často sedí při volné hře, ať už se jedná o stavění kostek či situační hraní. Je důležité děti učit tomu, jak by se správně mělo sedět, aby se předešlo dalším problémům. Děti by měly sedět tak, aby byla kladena co nejmenší zátěž na klouby a zároveň tělo nebylo vyosené. Je důležité si tyto poznatky osvojit již v předškolním věku, jelikož děti poté přecházejí do základní školy, kde seděním v lavicích tráví většinu vyučovacích hodin. Participantky si tohoto byly vědomy a snažily se děti opravovat a vést je ke správnému sedu.

„...ale když sedí u stolečku tak se snažíme, ať mají obě nohy pod stolem a ať sedí rovně. Protože některé děti nám schválně sjíždějí a ta záda nejsou rovná.“ U4

Lze vidět, že paní učitelky se opravdu snaží, aby děti u sezení u stolů zaujímaly správnou pozici. Několik učitelek však zmínilo, že při volné hře děti příliš nekontrolují, jelikož dětem nechávají volný prostor a je to pro ně složitější na všechny dohlédnout.

„U her to moc nekontroluji, to vesměs ty děti mají volnou zábavu, takže na to nějak nedbáme. Samozřejmě kdyby se někdo stavěl na hlavu nebo dělal něco, co se nesmí tak mu určitě řekneme.“ U2

Některé participantky zmínily, že děti opravují také při volné hře, jelikož u dětí často vidí nesprávnou volbu sedu. Častým jevem u dětí byla volba sedu do „W“, která je nevhodná, jelikož zatěžuje klouby. Snaží se tedy o nápravu a případně dětem navrhnou také vhodnější druh sedu.

„Všímám si ještě, a to okamžitě napravujeme, jakmile si děti sedají do „W“. To už se nebavíme o židli, ale bavíme se v kroužku, to je okamžitá náprava. A to nedopustíme ani v ranních činnostech, kdy ty děti mají opravdu volno a můžou si samy volit s čím si chtějí hrát, tak absolutně neexistuje, že bychom je nechali takhle sedět.“ U5

Z pozorování vyplynulo, že se paní učitelky snaží děti opravovat, avšak ne vždy jsou schopny eliminovat veškeré nedostatky. Častým jevem, byla shrbené záda či přehnaný předklon v oblasti krční páteře. A také nevhodná volba sedu u volné hry.

„U kontroly docházky některé děti seděly s pokrčenou nohou na židli, či měly široký posed a některé se různě otáčely a seděly v nepřírozených polohách. Při svačině už však většina dětí seděla správně. Nohy měly na šířku pánve v lehkém tupém úhlu pokrčeny pod stolem, některé děti však měly široký posed.“ U4

„Jednalo se především o opravy přílišného shrbení či sezení s nohama do boku a tělem ke stolu. I přesto jsem si však všimla, že některé děti měly u jídla překřížení kotníky a některé byly i přesto shrbené.“ U3

6.1.2 Opravování stoje

Opravování stoje patří také k jedné nejčastější činnosti, která se v prostředí mateřské školy děje. Opět je hlavním činitelem důležitost správného stoje pro vývoj dítěte a také fixace správného postoje již v tomto věku. Děti by měly stát tak, aby zátěž pro tělo bylo co nejmenší. To znamená, že by se neměly zatěžovat klouby, vazy, meziobratlové ploténky a ani svaly. Hlava by měla být v prodloužení trupu, zpevněná ramena, záda bez zakulacení, stoj na celých šlapkách a nohy na šířku pánve. Participantky zmiňovaly důležitost správného stoje pro správný vývoj jedince. Děti si často hrají ve stoje například v situačních hrách, či v některých řízených činnostech.

„Ale dětem říkám, aby měly správný postoj. Snažím se je kdyžtak i napravit, je třeba si ten správný postoj zafixovali.“ U6

„Snažíme se každý den, aby děti měly ten zdravý pohyb, abychom uhlídali, jestli mají správný postoj, jestli u toho správně dýchají a máme otevřená okna.“ U5

Od učitelek zaznělo také to, že správnost stoje, nekontrolují.

„A stoj, většinou moc nekontroluju.“ U2

6.1.3 Korekce chůze do schodů

Častou činností, která se v daných mateřských školách objevovala byla chůze po schodech. Kterou participantky zmiňovaly také jako důležitou. Ve většině mateřských škol se schody nacházejí a v některých případech je musejí několikrát denně zdolávat. Paní učitelky zmiňovaly rozlišnost úrovní chůze po schodech vzhledem na věk dětí. Zároveň také viděly v průběhu roku velký posun. Zmiňovaly, že mladší děti nezvládají střídavou chůzi, k čemuž se je však s dopomocí snaží vést. Chůze po schodech také vede k posílení nohou.

„Ano dívám se a opravdu ty mladší děti, vždycky sejdou jednou nožičkou a poté přidají a ty starší už to zvládají. S těma menšíma to zkusím, nenutím je, ale zkusím to, jelikož vím, že k tomu nejsou vyzrálé. My tady musíme chodit po schodech, takže si toho hodně všímám. Ty mladší mají strach, i tím že je zešíkma a ti starší už to zvládají.“ U4

„Děti neumí ani střídat nohy ze schodů, toto s nimi je třeba trénovat. Jde hodně poznat, kdo má doma schody, těm to jde lépe, takže toto se s nimi také snažíme trénovat.“ U6

Ne ve všech mateřských školách, je potřeba po schodech chodit každý den, jelikož se přímo v budově mateřské školy schody nenacházejí či je schodů jen málo.

6.2 Pohybové aktivity

Pohybové aktivity by se v programu mateřské školy měly objevovat každý den, není tedy divu, že participantky zmiňovaly, že správné držení těla nejvíce podporují právě pohybovými aktivitami. Většina učitelek, ale zmiňovala, že pohybové aktivity nezařazují denně ale spíše tak 2-3x do týdne, což je velmi nízká frekvence i dle doporučení WHO. Participantky zmiňovaly, že na pohybové aktivity nemají dostatek času a prostoru. Často zmiňovaly jako nedostatek absenci tělocvičny.

„Já mám s dětmi tělovýchovné chvílky, které máme jednou týdně.“ U1

„Mhh, není to každý týden, není to každý den, ale většinou když si na to vzpomenu nebo když si děti nehrají tak intenzivně jelikož nechci nějak přerušovat jejich hru. Tak před svačinkou cvičíme pozdrav sluníčku z dětské jógy, je to vlastně takové zjednodušené cvičení, připadá mi to spíše také jako takové protažení těch zad, že se natáhneme, protáhneme a no asi bychom na to měli častěji myslet, na správné držení.“ U4

Některé z nich se však snaží pohybovou aktivitu zařazovat každý den, a to různými způsoby. Nejčastějším způsobem byly pohybové chvílky, které zaručí dětem alespoň nějaký pohyb a lze se v nich věnovat rozvoji celkové pohybové zdatnosti dítěte. Pohybové chvílky slouží také jako kompenzace po dlouhém sezení. I krátké časové pásmo pohybu má příznivý vliv na zdraví a fyzickou zdatnost dítěte.

„Mmh, takže zařazujeme denní cvičení, každý den děti cvičí od 8:10 do 8:30 než je svačinka, mají desetiminutové až dvacetiminutové cvičení, každodenní cvičení, motivované cvičení s pohádkou či klavírem, děti to hodně baví. Poté rozcvičku a zařazujeme také cvičení, na překážkové dráze, to máme často v týdnu. A uzavíráme to cvičení nějakou pohybovou hrou.“

U2

„No pak bývají ty tělovýchovné chvílky, snažíme se je opravdu zařazovat každý den, alespoň na chvílku.“ U6

Učitelky uvádějí jako nejčastější důvod, proč pohybové aktivity nezařazují na denní bázi je nedostatek času a také prostoru. I tak pohybové aktivity hrají v podpoře správného držení těla velkou roli, mezi nejčastější činnosti patřilo: zdravotní cvičení, protahování, posilování a proudová cvičení. Tyto činnosti jsou zařazovány nejen v hlavní činnosti, která je pohybově zařazená, ale také v rámci pohybových chviliek. K pohybovým aktivitám využívají řadu nářadí, náčiní a jiné pomůcky, které podporují správné držení těla. Jednotlivé činnosti jsou podrobněji popsány v rámci subkategorií.

„No cvičím s něma: na žíněnkách převaly stranou, kotoul vpřed, vzad ne, to by se nemělo. Přitahování soupaž na lavičce po břicho i po zádech. Podlézání nízké překážky, přeskoky nízké překážky, hody na cíl, poskoky, zdravotní cvičení, dýchací cvičení, procvičení všech partií svalstva.“ U1

„Zařazujeme pohybové chvílky se zdravotními cviky, pohybové hry, hudebně pohybové hry, protahovací cviky, vyrovnávací cviky, říkanky s pohybem, cvičení s náčiním i na nářadí.“ U3

„... nějaké průpravné cvičení, rozcvičky, pobyt venku, kurzy které s dětmi absolvujeme (např. plavání) a různé opičí dráhy.“ U5

6.2.1 Zdravotní cvičení

Zdravotní cvičení přímo souvisí se správným držením těla, slouží k udržení si zdravého fungování těla. Zdravotní cvičení bylo učitelkami, často zmiňováno jako jedna z činností, která je přímo zaměřená na podporu zdravého držení těla. Do zdravotního cvičení paní učitelky zařazovaly také jógové prvky. Nejčastěji bývá zdravotní cvičení využíváno v rámci pohybových chviliek, či v rámci řízené činnosti zaměřené na pohyb, kdy jednou z částí bývá zdravotní cvičení či relaxace. Častým zmiňovaným zdravotním cvičením byly také cviky na procvičení plosky nohy. Kdy děti cvičily různé druhy chůze, procvičovaly prsty či využívali pomůcek určených k procvičení plosky nohy. Učitelky také cvičí s dětmi naboso, čímž

procvičují nožní klenbu. Zmiňovaly také důležitost správně zvolených botů, nevhodné boty nepříznivě ovlivňují chůzi a také nožní klenbu.

„Ten tělocvik máme rozdělený na rušnou část, zdravotní cviky nebo relaxační cvičení a potom hlavní aktivita a třeba i hraní různých her.“ U1

„ ... využíváme zdravotní cviky, které jsou v metodice pro děti a přizpůsobujeme je věku dětí.“ U3

„vlastně při zdravotních cvicích ano. Tam děti chodí po hranách nohy jako opičky, chytání prstama různých věcí: šátky, papírové koule.“ U3

Jedná se o různá kompenzační cvičení, při kterých dochází k narovnávání zad, protažení posturálních svalů, zpevňování svalů fyzických a k uvolnění napjatých svalů. Vzhledem k tomu, že jsou zdravotní cvičení komplexní, objevují se v nich také činnosti související s protahováním a posilováním, ty jsou však popsány níže.

6.2.2 Protahování

Protahování je nezbytnou součástí podpory správného držení těla, pokud jsou svaly zkrácené vede to ke zhoršení držení těla. Participantky zmiňovaly, že protahování zařazují nejčastěji v rámci pohybových chviliek, či na konci pohybové aktivity. Nejčastěji používanou pomůckou byl psychomotorický padák a také kartičky se cviky. I přesto, že se protahování věnují, není dostatečné, bylo by vhodné protahování zařazovat častěji. Tento problém si uvědomovaly samy participantky. Protahování se objevovalo také při cvičení jógových prvků. Právě u cvičení jógových prvků si děti procvičují také koordinaci a stabilitu, která ve správnosti držení těla hraje velkou roli.

„Mh, tak spíš celkově, nezaměřuju se přímo. Ale spíš, ať máme protáhnuté nohy, ruce, hlavu ke kolínkům, kdo dá a kdo nedá.“ U2

„Hlavně je zařazujeme, pokud děti sedí delší dobu u stolečků necháme je se protáhnout. Kdy mají tužku v ruce, tak potom procvičujeme prsty a zápěstí a protřepání končetin.“ U3

„Tak před svačinkou cvičíme pozdrav sluníčku z dětské jógy, je to vlastně takové zjednodušené cvičení, připadá mi to spíše také jako takové protažení těch zad, že se natáhneme protáhneme a no asi bychom na to měli častěji myslet, na správné držení.“ U4

Ne vždy bylo protahování zařazeno záměrně, někdy vplynulo z hlavní činnosti či dané situace. A také ne všechny participantky protahování zařazují.

„Spíše ne, není na to čas. Ale v některých aktivitách se i to protahování objevuje. Když se děti musejí k něčemu ohnout, nebo se někam natáhnout.“ U3

6.2.3 (Ne)posilování

Je třeba se zaměřit na posilování zejména fázických svalů, které mají tendenci ochabovat. Participantky často zmiňovaly, že se posilování téměř nevěnují a odvolávaly se na nízký věk dítěte, kdy není doporučeno s dětmi posilovat. Lehké posilování by však mělo být zařazeno i v programu mateřské školy. Děti pro správné držení těla potřebují mít svaly dostatečně zpevněné, aby tvořily oporu těla. Po hlubším zamyšlení však učitelky došly k tomu, že částečně posilování zařazují, ať už v rámci, překážkových drah, zdravotním cvičení či chůzi po schodech. Nejvíce dochází k posilování nohou a také břišního svalstva. Stejně jako v předešlé kategorii se v rámci některých cviků procvičovala také koordinace a stabilita těla. Nejčastěji zmiňovanými cviky byly: dřepy, stoj na jedné noze, přitahy na lavičce, stoupání do schodů, chůze ve výponu, převaly stranou či posilování v rámci zdravotního cvičení.

„Cvičíme dětskou jógu, ale posilovací cviky u těch malinkých dětí úplně nedáváme.“ U1

„Posilování, já si myslím, že jo. I když u těch malých dětí nemáme posilovat. Ale trénovat, ať zvednou nožičky, že jedeme na kole, ale ne moc dlouho, protože ony by neměly posilovat ještě děti.“ U4

„...takže v rámci té rozcvičky to posilování je. Řekla bych v adekvátní míře věkové skupině.“ U5

„U těch malých moc ne. I když nějaké ty dřepy a pověšení na ty žebříny je vlastně taky posilování. Ale víc mě nenapadá.“ U6

6.2.4 Proudová cvičení

Velkou výhodou proudových cvičení je komplexnost, do překážkové dráhy lze zařadit spoustu překážek i dalších cviků, které napomáhají správnému držení těla. Zároveň diverzita cviků je pro děti atraktivní a vydrží tuto činnost dělat delší časový úsek. Děti mají za úkol zdolat několik překážek, které jsou rozprostřeny po místnosti. Proudová cvičení byly nejčastěji zařazována v rámci hlavní činnosti, kde na ni byl dostatek prostoru i času. V proudových cvičeních se objevuje řada sportovního vybavení, z kterého se překážková dráha skládá. Mezi nejčastěji zmiňované nářadí a náčiní patřily: žíněnka, tunel, kruhy, nastavitelné překážky, žebřík, lano, balanční pomůcky, žebřiny, balóny a lavička. V tomto bodě vznikaly problémy, jelikož ne vždy měla mateřská škola dostatečné vybavení. Participantky si stěžovaly na absenci žebřin, které se dají hojně využívat. Nebo také na to, že byly na některé pomůcky zvyklé z předchozího pracoviště a nyní je nemají. Ovšem největším problémem je nedostatek místa ve třídě a absence tělocvičny, či nemožnost ji využívat. To vede k tomu, že překážkové dráhy nemohou být tolik rozsáhlé. Participantky také zmiňovaly, že v rámci proudového cvičení zařazují běh a různé druhy skoků, tyto činnosti jsou také nedílnou součástí správného držení těla. Děti se musí naučit správnou techniku, aby si neublížili a nezatěžovaly osový systém.

„Mmh, tak když máme opičí dráhu tak používáme lavičku. Na válení sudů máme žíněnku na přeskoky nebo podlézání máme speciální překážky, můžeme se ji zvýšit i snížit na daný stupeň. Poté máme tunel. A zrovna dneska jsme si dali rozcvičku s míčkem.“ U4

„Já si myslím, že s tím souvisí úplně všechno, balanční kameny, lavička, tunel, míče, kruhy nebo teda obruče, židličky, v podstatě všechno, co je po ruce může přispět, pokud se ten cvik správně ohlídá, tak může přispět ke správnému držení těla.“ U5

6.3 Venkovní činnosti

Poměrně značnou část dopoledne děti tráví venku, v teplejších měsících venku tráví více času, a to i v odpoledních hodinách. Venkovní činnosti se liší od vnitřních převážně možnostmi většího pohybu a množstvím podpurných prostředků. U venkovních činností probíhá podpora správného držení těla přirozenější cestou. Pro člověka je přirozené pohybovat se venku, zdolávat přírodní překážky a přizpůsobovat se prostředí. Ze zjištěných informací od participantek vyšlo najevo, že nejvíce podporují správné držení těla pomocí

procházek. Procházky se participantky s ohledem na počasí snaží zařazovat každý den. Procházky tvoří velkou část pobytu venku, zároveň správná chůze je základním předpokladem pro zdravé držení těla. Hlavní roli hraje prostředí mateřské školy, kde patří zázemí a vybavení hřiště a také možnosti kam jít s dětmi na procházku. Tyto možnosti ovlivňovaly odpovědi participantek. Dále učitelky jako výhody zmiňovaly možnost měnit terén, kdy děti musí svou chůzi přizpůsobit různorodému přírodnímu terénu. Také možnost volného pohybu dětí a využívání prolézaček.

6.3.1 (Ne)příznivé prostředí

Jak již bylo zmíněno výše, prostředí mateřské školy hraje zásadní roli v podpoře držení těla, jelikož ovlivňuje volbu činností. Učitelky uváděly, že jejich mateřská škola je dobře situovaná, jelikož mají možnost chodit na procházky do přírody a měnit terén. Většina z participantek má možnost využívat jak zpevněné asfaltové cesty tak i louky a lesy.

„Tak samozřejmě s dětmi chodíme pravidelně na procházky, pokud příliš neprší. Na procházce jsme většinou něco kolem 1,5 hodiny, ale většinou jsou tam zahrnuty také různé hry a aktivity. No jinak samozřejmě tím, že jsme na vesnici a máme tady kousek les, tak se snažíme chodit do lesa a na louku. Takže se jedná vlastně o chůzi po nerovném terénu, kdy ty děti musejí více vyrovnávat a tím posilovat i to zádové svalstvo.“ U1

„A když chceme do lesa tak jdeme na procházku, není tady blízko, tak cestou i běháme, ať to pozměníme.“ U4

Z těchto úryvků, lze vypozařovat, že se paní učitelky snaží využít plného potenciálu prostředí. Volí co nejrozmanitější terén, aby se děti zdokonalily v chůzi a také posílili svalstvo a zlepšily koordinaci celého těla. V rámci venkovních činností, lze využít potenciál přírodnin, který učitelky často zmiňovaly. Děti mají možnost využít zdolávání přírodních překážek. Mezi tyto překážky patří pařezy, na které děti mohou vylézat, vyhýbaní se větvím či pověšení se na ně. Také možnost lézt na stromy, což napomáhá ke koordinaci a také protažení končetin a páteře.

„Ta poloha je tady úplně úžasná a je perfektní, že si můžeme ty opičí dráhy, nebo ty průlezky zažívat ve volné přírodě. Jelikož se nebráníme tomu, když si děti postaví z kamínků jakoby cestu přes potok nebo se nebráníme tomu, že si vylezeme na strom.“ U5

„Chodíváme docela daleko třeba k řece a na fotbalové hřiště. Poběhají si po lese a po trávě. Vždy jdeme s cílem, že si děti zaběhají. V lese je nechám, ať si poběhají po lese a mohou se všet i na větve, lézt na pařezy a skákat po kamenech. Chodíme v přírodním terénu, ten se snažím zařazovat nejvíc.“ U6

6.3.2 Procházky

Jak již bylo zmíněno nečastější venkovní aktivitou jsou procházky, participantky se je snaží zařazovat pravidelně na denní bázi. Z chůze se dá vyzorovat řada zlovyků a chyb v držení těla. Participantky, ale zmiňovaly, že jim opravování a větší kontrolu chůze ztěžuje velký počet dětí a také oblečení, přes které se mnohdy špatně určuje postavení těla. Mezi nejčastější chyby při chůzi bylo vytáčení špiček, šoupání nohama a hrbení se. To jak děti chodí ovlivňovaly také boty. Z chůze šlo také poznat, zda děti nemají nohy do „X“ či „O“, což je potřeba řešit. Některé participantky zmiňovaly také důležitost zvolení dvojic, které jdou spolu za ruku. Děti by měly být přibližně stejně velké, aby se nemusely k sobě naklánět. Procházky slouží také k podpoře kondice, která se jimi zvyšuje. Učitelky zmiňovaly, že na začátku roku a převážně na začátku předškolní docházky dětem dělá problém i krátká procházka, kdežto časem jsou děti schopny ujít i delší a náročnější úsek.

„...zvlášť ještě když ty děti mají bundy nebo volné oblečení, to si člověk ani nevšimne, jak stojí a jestli není shrbené. Jak je těch dětí tolik, tak se takové věci dají ale velmi těžko poctivě kontrolovat, ale děláme, co se dá. Jako všímáme si, jak dítě chodí a jestli jsou ty pohyby koordinované.“ U1

„Mezi zlovyk patří šoupání nohama, jelikož se dětem nechtějí zvedat nohy. V tomto případě je také opravujeme.“ U3

V rámci pozorování byly výše zmíněné informace potvrzeny. Opravování chůze u dětí bylo však ojedinělé.

„Následovala venkovní procházka, která byla po celou dobu po zpevněném asfaltovém terénu. Hůře se dalo vypořádat s správným držením těla, jelikož děti měly na sobě zimní bundy. Paní učitelka napomenula jedno dítě, které škrkalo nohama. Jinak paní učitelka děti neopravovala. Také děti měly za úkol vytvořit dvojice tak, aby šlo starší dítě s mladším. Kvůli tomuto kritériu nastávalo to, že starší a větší děti byly nuceny se lehce sklánět k těm mladším, aby se jim dobře drželo za ruku.“ U3

6.3.3 Volný pohyb

V rámci pobytu venku mají děti také prostor pro volnou hru a pohyb. Jedná se o volný pohyb v rámci procházek, tak i při hře na hřišti. Většina participantek uváděla, že v rámci procházek zařazují volný pohyb dětí, kdy děti mají možnost se proběhnout v lese, na louce či na nějakém hřišti. Nejčastěji jde o běh, kterým si děti zlepšují kondici, která je důležitá i v rámci držení těla. Pokud jde o volný pohyb v lese či na místě kde se vyskytují přírodniny, které lze využít v rámci pohybu, využívají děti i je. Častým jevem je překonávání překážek jako jsou pařezy, větve, kameny, kopce či potok. V rámci pobytu na hřišti mají děti často také volný pohyb, který mohou využít k jízdě na odrážedlech a koloběžkách, což je také velmi častá aktivita. Je ovšem potřeba dbát na to, aby děti měly odrážedla dostatečně velká a předešlo se zatížení kloubů. Participantky uváděly, že si na toto dávají pozor.

„Děti jezdí na odrážedlech, na kolech, kolobkách, máme prolézačky, volný běh, reakce na signály stop/ stůj, hrajeme na sochy.“ U2

„...odrážedla, kde také trénují ten balanc. Zároveň kdyby byli nějak moc předklonění, tak jim to také nepůjde. Když takhle špatně dávají kolena tak se jim špatně jezdí my jim řekneme, pojd' si pro vyšší sedadlo, ať se ti lépe jede a oni opravdu poté přijdou nato, že namáhají nožičky a že to vyšší je lepší.“ U3

6.3.4 Prolézačky

V případě, kdy děti tráví čas na hřišti je jednou z hlavních činností čas na prolézačkách. Na hřištích mateřských škol se nachází řada překážek, které děti mohou využívat. Benefitem pro správné držení těla participantky uváděly, že se děti protáhnou a také zpevní své tělo. Prolézačky jsou tedy vhodným prostředkem k posilování, protažení a také k podpoře koordinace.

„A i my s nima chodíváme na hřiště, kde mají prolézačky, kde se ty záda protáhnou.“ U1

„A vycházky děti do nekonečna nebaví, takže velmi využíváme školní hřiště, kde si děti zkouší chůzi po čáře, různé druhy poskoků. Samozřejmě využíváme průlezky pokud je to možné a nejsou úplně zmrzlé.“ U5

Lze říci, že participantky využívají plného potenciálu prolézaček v podpoře správného držení těla. Kdy jako benefity zmiňovaly protáhnutí celého těla. Natahování páteře a také posílení téměř všech skupin svalů.

6.3.5 Podpora dýchání

Správné držení těla ovlivňuje také dýchání. Zároveň pokud se u dětí objevuje vadné držení těla může to negativně ovlivnit dýchání. Dále také skřípnutím svalů či nedostatečným prostorem pro plíce, což způsobuje mělké dýchání. Participantky uváděly, že podpora dýchání také patří do činností, které zařazují. Učitelky dýchání podporují pomocí dechových cvičení, zpěvu a také relaxace. Tyto subkategorie jsou níže popsány.

„A potom zase záleží na tématu a na přípravě paní učitelky, kdy třeba zařazujeme dechová cvičení, které si myslím, že by s tím také mohly souviset a máme také nějaký jógový prvek, relaxační prvek. A minimálně když teda chybí úplně ta pohybová aktivita, tak i když se to nedá kategorizovat jako tělovýchovný prvek, tak se zpívá u klavíru, kde dbáme na to, aby děti krásně rovně stály. A tohle je každodenní záležitost.“ U5

6.3.6 Dechová cvičení

Dechová cvičení nebývají zařazována tak hojně jako ostatní činnosti, ale stále jsou využívána. Nejčastěji se jednalo o podporu hlubokého nádechu a prudkého výdechu. Častou pomůckou v dechových cvičeních bylo brčko.

„Nejprve jsme se rozezpívali, poté jsme si udělali nácvik správných technik dýchání a navazovali jsme rozfoukáváním tuže za pomoci brček. Takže třeba takhle. Rádi pracujeme s brčky a různými jemnými plyšovými kuličkami. Děti mají hrozně rády, tady tyhle ty hry, kdy se snažíme ten výdechový proud nějak ovládnout. A tak to mají hrozně rády.“ U5

6.3.7 Zpěv

Zpěv se v mateřské škole objevuje téměř denně, slouží k podpoře dýchání a zároveň je třeba u něj zaujímat správné držení těla. Zpěvem si děti procvičují plíce a dokáží lépe pracovat s dechem. Participantky uváděly, že u zpěvu často dětem připomínají jak mají správně stát a opravují je. Toto opravování se děje i v případě, že děti u zpěvu sedí. Díky zpěvu se děti učí také brániční dýchání, které pozitivně ovlivňuje držení těla.

„Nebo například i u písniček a básniček děti sedí nebo stojí a musejí být rovně. Takže i při tom zpívání.“ U4

6.3.8 Relaxace

Relaxace slouží především k uvolnění těla a regeneraci, k tomu je potřeba do těla dostat dostatek kyslíku. Cvičení na relaxaci byly zařazovány především po hlavní části pohybové aktivity, kdy je potřeba se vydýchat a zklidnit tělo. Díky relaxačním cvičením, do kterých učitelky zařazovaly také jógové prvky se dá hezky pracovat s dechem. Participantky zmiňovaly, že se soustředí také na dýchání do břicha a na to, aby děti uměly dýchat nosem. Z jógových prvků, které částečně patří do relaxace byl nejčastěji využíván pozdrav slunce.

„...ta dětská jóga, relaxace, relaxační cvičení ještě zařazujeme, to taky děti mají rády.“ U2

Ne vždy je v mateřské škole relaxace zařazována záměrně. Relaxace se nevyskytovala tak často, jelikož některé participantky zmiňovaly, že děti nevydrží dlouho v klidovém stavu.

„Spíš, že si lehnou na záda a vnímají jak dýchají nebo změním nějakou činnost, že děti chodí pomalu po čtyřech či se plazí jako žížaly. Určitě máme po běhání nějakou klidovou změnu. Ale přímo nějakou relaxaci, ne.“ U4

6.4 Zkušenosti učitelek

To, jakým způsobem a jak často učitelky činnosti na podporu správného držení těla zařazovaly záviselo na jejich vlastních zkušenostech a také schopnost. Velkou roli hrálo také povědomí o problematice. Z dat z interview vyšlo najevo, že povědomí učitelek o této problematice není příliš vysoké. Často dokázaly dané činnosti zmínit, ale nebyly si jimi jisté a nedokázaly přesně říci v čem činnosti napomáhají správnému držení těla. Důležitost této

problematiky si uvědomovaly a zmiňovaly, že se v průběhu let držení těla u dětí zhoršuje. Jako příčinu uváděly nedostatek pohybu u dětí, obezitu a také trávení času na digitálních technologiích.

6.4.1 (Ne)záměrné zařazování

Z interview vyplynulo, že participantky činnosti na podporu správného držení těla zařazují nezáměrně. Tyto činnosti vyplynou z jiných činností. Učitelky uváděly, že se snaží, aby děti nepoznaly, že se je snaží něco naučit, což však vede k tomu, že dítě neví jak vypadá správné postavení těla a nemusí si jej zafixovat. Učitelky zmiňovaly, že je samotné nenapadlo, že by jako hlavní činnost zařadili podporu správného držení těla. Činnosti neplánují s cílem podpory správného držení těla, ale v aktivitách se objevují.

„Není to přímo zaměřené, snažím se, aby tam každý den bylo něco v těch všech částech.“

U2

„A jestli provádíme cvičení přímo za cílem podpory správného držení těla tak mi připadá, že my se to všechno snažíme dělat tak komplexně a aby nám to ty děti neprokokly, že se je snažíme něco naučit, takže se snažíme to nějak zaobalit do té hry, aby to tak nějak přirozeně plynulo a oni si nevšimli, že jim někde něco chvilku nepohodlné. Ony ty děti neumí dneska všechny krásně stát a cvičit, takže jim někdy musíme trošku i hapticky pomoci, protože tomu nerozumí třeba. Ale neděláme to záměrně jako izolovanou činnost. Snažíme se to přirozeně vkládat do všech činností včetně oběda.“ U5

6.4.2 Komunikace s rodiči

Důležitou roli hraje také komunikace s rodiči. Z výzkumného šetření vyšlo najevo, že v případě, kdy učitelky u dítěte objeví nějakou vadu, vždy ji konzultují s rodičem. Ne vždy se, ale setkají s příznivou odezvou. Participantky zmiňovaly, že je důležité rodiče o tomto problému informovat a zároveň se jich zeptat, zda o problému ví a nějakým způsobem to řeší. Případně doporučení návštěvy dětského lékaře, který má větší kompetence a může dítě diagnostikovat. S rodiči učitelky často řešily také nevhodnou obuv. Také je potřeba rodiče upozornit na nevhodné držení těla, jelikož děti do mateřské školy přicházejí již se špatně naučeným držením těla, chůzí i sedem. Díky tomu, může dojít k nápravě také v rodině.

„Určitě, ptáme se jestli s tím třeba maminka byla u lékaře, nebo jestli někde chodí a má ortopedické vložky a cvičíme s nožičkama a chodidlem.“ U2

„Spíše si všímáme toho, jak jsou děti obuté. Některé mají nevhodnou obuv, tak se zmíníme rodičům, ale ne vždy dojde k nápravě. Ale snažíme se.“ U4

Z těchto dvou úryvků, lze vidět, že paní učitelky s rodiči nejčastěji řeší problémy spojené s botami, které zásadně ovlivní nejen chůzi, ale také celkové držení těla.

„Řešili jsme to s rodiči, kterým jsme doporučili návštěvu praktického lékaře, aby stanovil nějakou léčbu, byli přesvědčeni, že to nevádí. Takže z naší strany tam proběhla nějaká pomocná ruka, ale nebyl o to zájem. My jsme se s tím chlapcem snažili pracovat, že si opravdu musel na každé cvičení sundávat boty, jelikož této vadě boty nepomáhaly.“ U5

„Celkově je slabá hrubá motorika u těch dětí. Již dvěma rodičům jsem říkala, jestli to řešili s lékařem, Doporučila jsem jim i rehabilitace, ale rodiče se nezajímali.“ U6

Z těchto případů vyplývá, že paní učitelky mají v rámci komunikace nedostatky v oblasti držení těla s rodiči negativní zkušenosti. Rodiče neprojevovali zájem a ani snahu o nápravu. Práce s nápravou v těchto případech zůstala na učitelkách.

6.4.3 Kvalita života

Jedním z hlavních důvodů, proč učitelky vnímají za důležité se problematice držení těla věnovat je kvalita života dítěte. Uvědomují si také, že se návyk správného držení těla buduje v předškolním věku a z tohoto důvodu je třeba se těmto návykům věnovat. Dle participantek, pokud má dítě zdravé držení těla, neomezuje ho to v běžných činnostech a také v pohybu a dítě může být spokojeným jedincem. V pohybu dítě nic neomezuje a je schopno maximálních výkonů. Učitelky dále také zmiňovaly důležitost pohybu a jeho nedostatek u dětí. Vadné držení těla způsobuje řadu zdravotních problémů, které se časem projeví. Jedním z faktorů, který negativně ovlivňuje jak kvalitu života, tak i držení těla je obezita. Z výzkumu vyplývá, že obezita začíná být i u dětí předškolního věku problémem, ve zkoumané skupině je čím dál častějším jevem. Participantky zmiňovaly, že se děti méně hýbou a také nejí nutričně bohaté potraviny, což může vyústit v obezitu. Obézní děti mají

větší problém s koordinací a také kondicí. Větší váha více zatěžuje osový systém a dochází k vadnému držení těla, což participantky často zmiňovaly.

„Především jde o správný vývoj dítěte i do budoucna. Může to poté omezovat i v povolání, pokud máte problém s páteří či máte nějakou deformaci, tak nemůžete třeba vykonávat všechny profese. Ovlivňuje to také mezilidské vztahy a psychiku, pokud není správné držení těla tak přichází bolest, člověk se necítí komfortně a straní se. Ale zase také psychická zátěž se odráží v postoji. To můžeme pozorovat i na dětech. Pokud je dítě jinak skrčené, skroucené, většinou není v dobrém psychickém rozpoložení. Taky jak si člověk v dětství zafixuje nějaký postoj a návyky, tak je to na celý život. Je to taky prevence kvůli skolióze, lordóze a bolestem hlavy. Do budoucna to mohou být obrovské komplikace, třeba špatné dýchání, což může vést až k nedokrvení mozku. Je toho opravdu spoustu, ale už mě asi nic tak zásadního nenapadá.“

U1

6.4.4 Upozaděné téma

Často zmiňovaným tématem bylo, upozadění pohybových činností na úkor ostatních. A tématu správného držení těla není prostor věnován téměř vůbec. A to nejen v rámci aktivit v mateřské škole, ale také v rámci státní politiky. Nejsou dostupné téměř žádné semináře či kurzy, které by se této problematice věnovaly a učitelky se jich mohly zúčastnit. Participantky zmiňovaly, že je potřeba toto téma dostat více do popředí jako i celkové pohybové činnosti.

„Jo určitě celkově ten sport a tady ty pohybové věci jsou upozaděné oproti gramatice, her a dramatizace. Na toto ty semináře jsou, ale na tyto témata moc ne. Bylo by asi třeba se i tomuto více věnovat, abychom měli ucelené informace.“ U4

„Bylo by lepší se na toto více zaměřit, nikdy jsem to nepsala jako cíl. U velkých třeba ano, že jsem rozvíjela chůzi a posed se vzpřímenýma zádama. Bylo by třeba se na to více soustředit, určitě to zařadím. Na tělocvik moc seminářů není je to v pozadí. Protože se má cvičit každý den, ale není to tak.“ U6

Učitelky si uvědomují, že se jedná o upozaděné téma a chtěly by s ním začít více pracovat. Většina participantek uváděla, že se díky účasti ve výzkumu nad problematikou více zamyslely a uvědomily si její důležitost.

6.4.5 Sebevzdělávání

Tato subkategorie pojednává o znalostech učitelek v oblasti držení těla. Odkud čerpají informace a zda jim připadají dostatečné. Jak již bylo zmíněno v předchozích kategoriích, participantky se této problematice v mateřské škole příliš nevěnují. Zmiňovaly, že je potřeba se v tomto tématu více vzdělávat a získávat nové informace. Nějaké povědomí o tomto však participantky měly.

„Takže určitě bych si znalosti mohla prohloubit. A myslím si, že je hrozně fajn, že práce v mateřské škole je o dvou kolegyních, které se vzájemně mohou doplnit. A myslím si, že naše znalosti, dohromady je větší než třeba v běžné populaci, která s dětmi nepracuje, ale nejsme odborníci. A myslím si, že tu práci děláme tak, abychom hlavně nikomu neubližovali.“ U5

„Mám nějaké povědomí, ale nesoustředím se pouze na toto, každá učitelka je zaměřená na jinou sféru.“ U6

Nejvíce čerpaly z odborné literatury, internetu, z informací získaných ve škole a informací od kolegyně. Vzhledem k tomu, že se jedná o upozaděné téma v mateřské škole. Při otázce na absolvování seminářů, či nějakých kurzů bylo nejčastěji odpovězeno, že jim tato možnost nebyla nabídnuta a ani o možnosti se zúčastnit nevěděly.

„Určitě, vždycky mám nějakou knížku, čerpám hodně, buď ta dětská jóga, relaxace, relaxační cvičení ještě zařazujeme, to taky děti mají rády. Čerpám z malých pohybových knížeček, pohybové hry. Jezdila jsem také na školení, když bylo něco s pohybem, tak to mě zajímalo, nějaké novinky.“ U2

„Něco z dávnějšíka z knížek, ale teď převážně od kamarádky, ona je fyzioterapeutka tak se o těchto tématech často bavíme. Zároveň i já se ji zeptám, když mě něco zajímá anebo potřebuju poradit. Jsou to většinou neformální rozhovory, ale často získané informace využiju.“ U1

Zde lze vidět, že ne vždy šlo o formálně získané informace, ale také rozhovor s odborníkem, může učitelkám pomoci v orientaci se v problematice držení těla. Nejvíce však participantky čerpají informace z publikací, věnující se této problematice.

7 SHRNUÍ VÝZKUMU

Tato kapitola se věnuje shrnutí výsledků, které vychází ze stanovených výzkumných cílů a výzkumných otázek. Realizace výzkumu byla zaměřena na hlavní a dílčí výzkumné otázky, které jsou níže rozepsány.

Jaká je skladba činností zařazovaných na podporu správného držení těla učitelkami mateřských škol?

Skladba činností na podporu správného držení těla v denním programu mateřské školy byla velmi různorodá. Z běžných činností, které se v mateřské škole dějí bez ohledu na záměr učitele, zde patří: opravování stoje, opravování sedu a korekce chůze do schodů. Tyto aktivity se v programu mateřské školy objevují v rámci volné hry a také při obstarávání základních potřeb dítěte (jídlo, hygiena, spánek). Tímto se učitelky snaží předejít špatně naučeným návykům v oblasti držení těla.

Dalšími činnostmi byly pohybové aktivity, které by v mateřské škole měly být zařazeny na denní bázi. Mezi tyto činnosti patří: zdravotní cvičení, protahování, posilování a proudová cvičení. Tyto činnosti se objevovaly v řízené činnosti a ve většině případů byly její hlavní složkou.

Zdravotní cvičení byla kompenzačního charakteru a objevovala se i po delší sedavé činnosti. Patří zde také činnosti, které slouží k podpoře správného držení těla a jsou velkou částí dne v mateřské škole jedná se venkovní činnosti. Venku děti tráví čas především na procházkách, kde je dbáno na správnou chůzi. A také na hřišti, kde děti mají prostor pro volný pohyb, který využívají na prolézačkách, odrážedlech, koloběžkách, chůzi, poskoky a během. Čímž dochází převážně k posilování, rozvoji koordinace, podpoře kondice a protahování.

Dále se jednalo o činnosti na podporu dýchání, mezi které patří: dechová cvičení, zpěv a relaxace. Díky těmto činnostem se děti učí pracovat s dechem, který ve správném držení těla hraje velkou roli.

Jakým způsobem učitelky zařazují činnosti na podporu správného držení těla do denního programu mateřské školy?

Z interpretace získaných dat vyšlo najevo, že participantky činnosti na podporu správného držení těla zařazují nezáměrně. Snaží se však tyto činnosti zařazovat přirozeně, jelikož pohyb i správné držení těla je pro člověka přirozené. Na správné držení těla dbají, ale je to produktem jiných činností. Činnosti na podporu správného držení těla nebývají hlavním

cílem aktivit. Podpora držení těla nejvíce probíhá při sezení u stolů, kdy participantky dbají na správný sed a poté v rámci pohybových činností se jedná o podporu správného držení těla. V rámci venkovních činností nechávají participantky dětem volný prostor, aby mohly se svým tělem pracovat dle vlastního uvážení. U procházek i volného pohybu participantky volí různorodý terén, který příznivě přispívá k podpoře správného držení těla.

Jak často činnosti podporující správné držení těla učitelky zařazují do denního programu mateřské školy?

Z výzkumného šetření vyplývá, že participantky zařazují činnosti na podporu správného držení těla na denní bázi, vzhledem k tomu, že jsou součástí běžných činností. V rámci pohybových aktivit se odpovědi lišily, jelikož některé participantky zařazují pohybové chvílky každý den a některé tvrdí, že na ně nemají čas. Dle odpovědí lze říci, že se činnosti na podporu správného držení těla v rámci pohybových aktivit objevují alespoň dvakrát týdně. Pohybové aktivity jsou hlavní činností alespoň jednou týdně. V rámci dechových cvičení, která jsou součástí podpory správného držení těla, do kterých se řadí i zpěv se uskutečňovaly několikrát do týdne. Frekvence zařazovaných činností není příliš vysoká, ale je dostačující.

8 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Ze zjištěných informací a interpretací dat byla vyhotovena doporučení pro praxi, která by měla zkvalitnit činnosti podporující správné držení těla a také přístup učitelek k této problematice. Záměrně, systematicky a cíleně zařazovat činnosti na podporu správného držení těla. Jako největší problém se jeví upozadění tohoto tématu. Nedostává se mu dostatek prostoru a neklade se na něj důraz, což může vést k problémům v pozdějším věku. V předškolním věku je potřeba si správné držení těla zafixovat a vědět jak má vypadat. Z tohoto důvodu by učitelky mateřských škol měly toto téma více zařazovat a dětem vysvětlit důležitost a také je cíleně učit správné držení těla. Jedná se především o cílené učení správné chůze, stoje a sedu. Je potřeba dětem pomoci také hapticky, aby se docílilo tíženého výsledku. Na toto téma je sepsána řada publikací, které obsahují i názorné ukázky cvičení.

Upozaděné jsou také pohybové aktivity, které by bylo potřeba zařazovat častěji a dbát na to, aby každý den byla zařazena alespoň krátká pohybová chvílka. Jelikož v rámci pohybových aktivit se dají nejlépe činnosti na podporu správného držení těla zařadit. Zároveň je potřeba rozvíjet u dětí fyzickou zdatnost, aby pro ně správné držení těla nebylo náročné.

Učitelky by se měly v této oblasti více vzdělávat, jelikož si nebyly schopné mnohdy svá tvrzení obhájit. Věděly, že je třeba činnosti na podporu správného držení těla zařazovat a jaké činnosti mezi ně patří, ale nedokázaly popsat čím konkrétně přispívají. Pokud učitelky o této problematice budou mít větší povědomí, mělo by nastat také zkvalitnění jednotlivých činností. Je potřeba děti také více opravovat, jelikož při nedostatečném opravování může nastat zafixování vadného držení těla. Pokud je toto držení již zafixováno, hůře se napravuje.

Toto téma je potřeba dostat více do popředí nejen v mateřských školách, ale také v rámci vzdělávací politiky. Správné držení těla ovlivňuje jeho celkové fungování a každá vada se nějakým způsobem projeví.

ZÁVĚRY

Bakalářská práce se zabývá činnosti na podporu správného držení těla v denním programu mateřské školy. Práce je teoreticko-empirického charakteru, empirická část je kvalitativně orientovaná. Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou.

Teoretická část vymezuje pojmy správné a vadné držení těla, popisuje jaké faktory ovlivňují správné držení těla a shrnuje jaké činnosti jsou vhodné na podporu správného držení těla. Správné držení těla je důležitou součástí zdravého organismu. Pokud se objeví vada v držení těla odrazí se to také v celkovém zdravotní stavu a ovlivní to fungování těla. První kapitola se věnuje držení těla, popisuje samotnou problematiku a faktory, která držení těla ovlivňují. Jedná se o nedostatek pohybu, obezitu a špatný vzor, který dítě přejímá. Dále je popsáno vadné držení těla, která se odchyluje od toho správného. V kapitole jsou popsány konkrétní vady a jejich vznik, jedná se o: horní zkřížený syndrom, dolní zkřížený syndrom a plochonoží. Dále je rozepsáno jak vypadá správný postoj a také správné držení těla. Druhá kapitola pojednává o vývoji jedince. Jednou ze součástí je psychický vývoj, který hraje především motivační roli k pohybu. Kapitola se zaměřuje především na motorický vývoj dítěte do věku školní docházky a také lokomoční vývoj i z evolučního hlediska. V neposlední řadě je popsáno správné držení těla, které je stěžejní pro tuto práci. Třetí kapitola se věnuje pohybovému aparátu. Kapitola se dělí na čtyři podkapitoly, kterými jsou osový systém, anatomie páteře, spinální dynamika a hluboký stabilizační systém. Tyto pojmy byly zvoleny z důvodu ovlivňování držení těla. Poslední kapitola se věnuje nápravě vadného držení těla, obsahuje cviky ale také činnosti, které je vhodné zařazovat na denní bázi, ale také zdravotní cvičení nebo rehabilitace.

Praktická část se zaměřuje na interpretaci dat z polostrukturovaného interview a zúčastněného pozorování. Hlavním cílem práce byla analýza skladby činností zařazovaných do denního programu mateřské školy. Dále zjistit, jakým způsobem a jak často jsou činnosti zařazovány. Z jednotlivých kategorií vyplývá skladba realizovaných činností na podporu správného držení těla, které jsou v mateřské škole zařazovány. Nejčastěji se jednalo o opravování sedu, stoje a chůze. A také zařazení podpůrných cviků do pohybových aktivit. Z výzkumné části vyplývá, že se paní učitelky problematice věnují denně, ale činnosti zařazují nezáměrně a nesystematicky.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Bimbi-Dresp, M. (2007). *Velká kniha cviků Pilates*. Svojtka&Co.: Praha.
- Čermák, J. (2000). *Záda už mě nebolí*. Praha: Jan Vašut.
- Davies, G., Reilly, J.J., & Paton, J.Y. (2012). Objective measurement of posture and posture transitions in the pre-school child. *Physiological Measurement*, 33(11), 1913–1921.
- Dimon, T. (2017). *Anatomie těla v pohybu*. Praha: Euromedia Group – Pragma.
- Doktorová, R. (2022). *Co dělat, aby tělo nebolelo. Rady fyzioterapeuta při bolestech pohybového aparátu*. Olomouc: Rubiko.
- Dvořáková, H., Kukačková, M., Lietavcová, M., Nádvorníková, H., & Svobodová, E. (2015). *Rozvíjíme dovednosti hrubé a jemné motoriky dětí: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe.
- Grim, M., Druga, R., & Naňka, O. (2022). *Základy anatomie*. Praha: Galén.
- Hájková, J. (2020). *Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově*. Praha: Karolinum.
- Hálková, J. (2011). *Pohyb je život časopis České asociace Sport pro všechny*. Praha: ČASPV.
- Hošková, B. (2012) *Vademecum: zdravotní tělesná výchova (druhy oslabení)*. Praha: Karolinum.
- Jarkovská, H. (2011). *264 cvičení na velkém míči: zásobník posilovacích a protahovacích cviků pro každého*. Praha: Grada.
- Jarkovská, H., & Jarkovská, M. (2016). *Posilování s vlastním tělem: 494krát jinak*. Praha: Grada.
- Kolisko, P., & Fojtíková, M. (2003). *Prevence vadného držení těla na škole*. Ostrava: Revírní bratrská pokladna.
- Koudela, K. et al. (2003). *Ortopedie*. Praha: Karolinum.
- Kračmar, B., Chrástková, M., & Bačáková R. (2016). *Fylogeneze lidské lokomoce*. Praha: Karolinum.
- Kubát, R. (1993). *Bolí mne záda, pane doktore!*. Praha: Grada.
- Larsen Ch., & Miescher, B. (2018). *Spiraldynamik. Bez bolesti v pohybu*. Olomouc: Poznání.
- Larsen CH., Wolff, Ch., & Hafer-Forstenlechner E. (2018). *Medical yoga 2*. Olomouc: Poznání.
- Lauper, R. (2018). *Pohybové hry a práce s tělem pro předškoláky a školáky*. Olomouc: Poznání.
- Levitová, A., & Hošková, B. (2015). *Zdravotně-kompenzační cvičení*. Praha: Grada.

Porter, K. (2017). *Healthy Posture for Babies and Children: Tools for Helping Children to Sit, Stand, and Walk Naturally*. New York: Simon & Schuster.

Porterová, K. (2018). *Zdravé držení těla dětí a batolat: naučte svoje děti přirozeně chodit, stát i sedět*. Brno: CPress.

Skopová, M., & Zítko, M. (2013). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.

Strnad, P., & Prajerová, K. (2022). *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Karolinum.

Švaříček, R., & Šedřová, K. (2014). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.

Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

MŠ mateřská škola

Obr. obrázek

s. strana

S studentka

Tab. Tabulka

U učitelka

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. č. 1 Vady držení těla	16
Obr. č. 2 Skolióza	16
Obr. č. 3 Správné držení těla	19
Obr. č. 4 Anatomie páteře	26

SEZNAM TABULEK

Tab. 1 Charakteristika výzkumného vzorku	34
--	----

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Vzor informovaného souhlasu

Příloha P II: Interview a pozorování U5

PŘÍLOHA P I: VZOR INFORMOVANÉHO SOUHLASU

INFORMOVANÝ SOUHLAS PRO ÚČELE VÝZKUMNÉHO PROJEKTU BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Činnosti podporující správné držení těla v denním programu mateřské školy

Výzkum probíhá pro účely zpracování bakalářské práce na Fakultě humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Bakalářská práce je psána pro obor učitelství pro mateřské školy. Cílem tohoto výzkumu je odhalit jaké činnosti podporující správné držení těla zařazují učitelé do programu mateřské školy.

Pro účely tohoto výzkumu je klíčové získat informace a zkušenosti od učitelů v mateřských školách.

Předpokládaným výstupem interview s učiteli a jejich pozorováním jsou informace, které se týkají jejich práce a zkušeností s touto problematikou.

Prohlášení:

Prohlašuji, že souhlasím s účastí na výše uvedeném projektu bakalářské práce. Byl/a jsem informován/a o podstatě a průběhu výzkumu. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou anonymně zpracovány a použity jen pro účel výzkumu a že výsledky výzkumu mohou být anonymně publikovány a bude s nimi nakládáno bez vazby na moji osobu. Jsem informován/a, že mohu kdykoli od spolupráce na projektu odstoupit.

INFORMOVANÝ SOUHLAS S POZOROVÁNÍM A NAHRÁVÁNÍM INTERVIEW

Souhlasím s realizací pozorování a poskytnutím interview pro účely výzkumného projektu.

Jméno a příjmení účastníka projektu:

Dne: _____

Podpis účastníka:

Jméno a příjmení výzkumníka:

Dne: _____

Podpis výzkumníka:

PŘÍLOHA P II: INTERVIEW A POZOROVÁNÍ U5

Interview

S: Na začátek se zeptám, zda můžeme začít s rozhovorem, jestli jsi připravená a je vše v pořádku.

U: Ano

S: Dobře, já bych se první chtěla zeptat, jak staré děti máte ve třídě?

U: No v téhle třídě byl pokus o homogenní skupinu, což se ale nepovedlo, takže jsme tady zhruba od 3-7 let.

S: Mh, dobře děkuji. Já se ptám z toho důvodu, že se poté práce s dětmi i aktivity mohou lišit, tak abychom to měli hned na začátek objasněné. Ale tím, že se tedy jedná o smíšenou třídu, tak předpokládám, že i ty odpovědi budou různorodé.

U: Většina dětí jsou předškoláci, ale není to jednoznačné.

S: Mh, já bych se tedy již začala věnovat tématu, a první mou otázkou bude, jaké činnosti tě napadnou, když se řekne podpora správného držení těla. Co vše, by dle tebe do toho mohlo spadat?

U: Tak určitě by to byly nějaké průpravné cvičení, rozcvičky, pobyt venku, kurzy které s dětmi absolvujeme (např. plavání) a různé opičí dráhy. V podstatě také činnosti u stolečku za předpokladů, že splňujeme výšku nábytku a pohlídáme si, že děti správně sedí. Dále také pohybové hry. Všechno každá činnost, kterou s dětmi provádíme tak nějakým způsobem rozvíjí to dítě i fyzicky.

S: Ano s tím nemohu nesouhlasit. A jak tady tyto činnosti zařazujete? Předpokládám, že u stolečku děti sedí každý den, ale ty zbylé aktivity?

U: Ano tak obvykle při jídle. Ale pohyb nebo pohybovou chvíli máme zařazenou každý den, každé dopoledne. Pobyt venku, pokud tomu odpovídají podmínky, tak také každý den. A u stolečku sedíme také každý den, při nějaké práci nebo při stravování. Takže jednou denně určitě, někdy i vícekrát denně. Záleží samozřejmě na připraveném programu a na tom tématu.

S: Dobře, když jsi mluvila o tom, že činnosti zařazujete víceméně denně, tak jestli bys mohla blíže popsat nějaké ty cviky nebo ty tělovýchovné chvílky. Jak to tedy probíhá?

U: My obvykle ten den nebo tu řízenou činnost zahajujeme pohybovou hrou, nějakou tou rušnou částí, kdy se ty děti trochu rozhýbou. A potom zase záleží na tématu a na přípravě paní učitelky, kdy třeba zařazujeme dechová cvičení, které si myslím, že by s tím také mohly souviset a máme také nějaký jógový prvek, relaxační prvek. A minimálně když teda chybí

úplně ta pohybová aktivita, tak i když se to nedá kategorizovat jako tělovýchovný prvek, tak se zpívá u klavíru, kde dbáme na to, aby děti krásně rovně stály. A tohle je každodenní záležitost. Jinak potom se samozřejmě můžeme bavit o těch opičích dráhách kde jsou poté různé náčiní a balanční kameny.

S: Když už jsi zmínila to náčiní, mohla bys mi vyjmenovat o jaké se jedná? S tím, že by to opět mělo souviset s tím držení těla.

U: Já si myslím, že s tím souvisí úplně všechno, balanční kameny, lavička, tunel, míče, kruhy nebo teda obruče, židličky v podstatě všechno, co je po ruce, může přispět, pokud se ten cvik správně ohlídá, tak může přispět ke správnému držení těla.

S: Takže se jedná například i o koordinaci?

U: Snažíme se, aby to bylo vyvážené, aby došlo třeba i k drobnému posílení toho svalstva a při tom se snažíme dbát na to, aby děti správně dýchaly. Snažíme se je to učit.

S: Když jsi tedy už u toho dýchání, tak jsi říkala, že zařazujete dechová cvičení. Mohla bys je podrobněji popsat?

U: Tak třeba tento týden, to se můžeme i podívat na nástěnku, jaká jsme dělali cvičení. Nejprve jsme se rozezpívali, poté jsme si udělali nácvik správných technik dýchání a navazovali jsme rozfukáváním tuže za pomoci brček. Takže třeba takhle. Rádi pracujeme s brčky a různými jemnými plstěnými kuličkami. Děti mají hrozně rády, tady tyhle ty hry, kdy se snažíme ten výdechový proud nějak ovládnout. A tak to mají hrozně rády.

S: To je skvělé, že zařazujete i tady taková cvičení. Mluvila jsi o józe, tak by mě zajímalo, jak často jógové prvky zařazujete? A odkud čerpáš informace, jak by měl být ten cvik správně provedený?

U: Tak já když už zařazuju jógu tak čerpám z vlastních zkušeností, když jsem cvičila jógu. Případně strýček google a někdy také literatura. A paní učitelka, co tady byla přede mnou tak na to byla vyloženě zaměřená, takže ty děti si o to i vyloženě samy žádají, ty které ji ještě zažily. Takže takto cvičíme, ale nejsou to teda sestavy, ty neděláme. Pokud se nebavíme o pozdravu slunce, to poté samozřejmě, ale jinak jsou to spíše prvky, které si z jógy vypůjčíme a zařadíme je do toho procesu.

S: Rozumím, celkově by mně ještě zajímalo, když už jsme narazily na ty pohybové aktivity, kde jsme tedy došli k tomu, že se jedná o nějakou koordinaci, cviky na rozvoj rychlosti a výdrže, nějaké to protažení s relaxací. Mohla bys mi nyní popsat to co se týká koordinace, co vše na rozvoj koordinace zařazujete?

U: Co všechno zařazujeme? Tak ty balanční kameny, chůzi po lavičce, nabírání vodičky, zkoušíme stoj na jedné noze, zkoušíme poskoky. Hodně venku pracujeme, zvláště v tomto

počasí, kdy se nedá úplně řídit venku v tom pravém slova smyslu. A vycházky děti do nekonečna nebaví, takže velmi využíváme školní hřiště, kde si děti zkusí chůzi po čáře a různé druhy poskoků. Samozřejmě využíváme průlezky, pokud je to možné a nejsou úplně zmrzlé. A teď jsem zapoměla počáteční otázku, tak jsem možná odbočila.

S: Ne naprosto v pořádku, vůbec nevadí, že jsi trochu odbočila. Já na to navážu další otázkou. Zmiňovala jsi venkovní prostředí, že děti mají k dispozici, nějaké průlezky, hřiště, takže počítám, že se objevuje i nějaké to běhání a protahování se na těch prolézačkách. A co se týká třeba procházek. Tak by mně zajímalo, v jakém terénu se odehrávají a jestli se snažíš soustředit také na to, jak děti chodí a našlapují?

U: Mh, my tomu s dětmi říkáme kompromis, protože děti milují běhání, hřiště a průlezky. Ale to nejde samozřejmě v každém počasí, snažíme se, abychom zajistili maximální bezpečnost dětí. To znamená, že teď když je bláto a jsou mrazy, tak nemůžeme strávit celý ten venek, který bývá dostatečně dlouhý tímhle. Takže se to právě snažíme nějak dělit a ke každé vycházce, kdy děti jdou ve dvojici tak jak to známe, někdy si k tomu i něco povídáme. Tak k tomu je vždycky možné využít nějaké místo, kde se děti mohou proběhnout nebo si zahrajeme nějakou pohybovou hru. Strašně rádi chodíme tady do lesa k lomu tam pak na ty pastviny, kde se právě věnujeme takovým volnějším nebo bohatším činnostem pro rozvíjení pohybu.

S: Takže se vlastně snažíte také na těch vycházkách, ať to není..

U: Tak snažíme se, aby ty vycházky byly bohaté na ty aktivity a nebyla to jenom chůze. Terén měníme a milujeme změny terénu, nebaví nás pořád asfalt.

S: Tak to je dobře, určitě benefitem je to, že máte tu možnost využívat prostředí?

U: Ta poloha je tady úplně úžasná a je perfektní, že si můžeme ty opičí dráhy, nebo ty průlezky zažívat ve volné přírodě. Jelikož se nebráníme tomu, když si děti postaví z kamínků jakoby cestu přes potok nebo se nebráníme tomu, že si vylezeme na strom.

S: Tady na toto jsem se také chtěla zeptat, zda děti necháváte využít i potenciál přírody.
Ano, samozřejmě zajišťujeme bezpečnost a pomoc, ale v rámci jarních a letních výletů mají spoustu těchto aktivit naplánovaných a troufnu si říct, že je mají rádi.

S: Skvělé, moc děkuji. Ještě co se týká procházek, tak hlídáš i jak děti našlapují a zda je jejich chůze správná?

U: Čeho si všímám nebo co se snažím korigovat nejvíc je výška dětí, protože když jde tříleté dítě se sedmiletým dítětem tak to sedmileté se přirozeně musí naklánět či přihrbit, což není vůbec žádoucí. Takže se snažím ty dvojčky tvořit tak, aby to bylo oběma dětem příjemné a aby to nebylo jen o tom, že to jsou kamarádi nebo že starší dítě vede mladší. Takže se

snažím, aby ty děti byly výškově srovnatelné a nemusely se k sobě sklánět. Co se dále snažíme pozorovat a upozorňovat na to rodiče, je velikost bot. Je to velký nešvar, spoustu rodičů dá dětem nevhodné boty a ony poté šmajdají. Nebo jsou jim velké, malé. Takže to se snažíme hlídat, také se díváme jak děti jdou nějakým tím vadným způsobem a jak našlapují a jestli u chůze nejsou nějak shrbené. Děti také často škrkají botama, tak je opravujeme.

S: Když už jsme u toho, tak zaznamenala jsi, že by někdo měl i nějakou vadu chůze či i celkově vadné držení těla?

U: Ne v letošním roce, ale před dvěma lety jsem řešila chlapce, který měl vpáčené špičky a ty nožky jakoby, tahal. Řešili jsme to s rodiči, kterým jsme doporučili návštěvu praktického lékaře, aby stanovil nějakou léčbu, ale byli přesvědčeni, že to nevádí. Takže z naší strany tam proběhla nějaká pomocná ruka, ale nebyl o to zájem. My jsme se s tím chlapcem snažili pracovat, že si opravdu musel na každé cvičení sundávat boty, jelikož této vadě boty nepomáhaly. A snažily jsme se, pokud je ten tělovýchovný prvek delší tak aby opravdu děti byly bosé, v zimě tedy v ponožkách, ale přes léto na boso. I když ony by se ty ponožky úplně z hygienického hlediska sundávat neměly, ale i těm dětem je to příjemné, obzvláště třeba venku, když zkoušíme různé povrchy tak si sundávají i ponožky.

S: Skvěle, tenhle přístup se mi velmi líbí.

U: To jsem ráda.

S: Když tedy zůstaneme u toho, že se snažíte i nějak hlídat jak děti chodí. Zaměřujete se i na nějaké cviky na plosku nohy?

U: Mh, je to zařazováno, řekla bych méně. Ale hrozně rádi zkusíme, co dokážou nohy jiného než ruce. To znamená, že si zkusíme chytat nějaký míček nohou, zkusíme práci prstů, zkusíme různé typy postojů a řekla bych, že je to trošku upozaděno oproti jiným cvičením které děláme častěji, ale zkusíme to.

S: Dobře, zmínila jsi i to, že jste v předchozích letech zaznamenali nějakou vadu a pokud si všimnete třeba nějaké menší vady, snažíte se to nějak řešit i v MŠ a nejen tím, že kontaktujete rodiče?

Aaa, úplně na individuální práci zde není prostor. Protože když se podíváš na ty prostory, které my máme k dispozici tak při představě, že zrovna řešíme tělesný problém individuálně, tak na to nejsme personálně ani prostorově vybaveni. Takže se spíš snažíme všem dětem dát prostor pro to, aby měli maximum té pohybové chvílky. A ne tak jak to bylo po staru, že jeden den byl tělocvik, druhý den hudebka tak opravdu ne. Snažíme se každý den, aby děti měly ten zdravý pohyb, abychom uhlídaly jestli mají správný postoj, jestli u toho správně dýchají. A máme otevřená okna. Takže pro tu individuální práci tady prostor není, možná

kdyby tady byl asistent ale toho nemáme, tím pádem jsme tím limitovaní. Ale snažíme se všem těm dětem poskytnout maximum.

U: Jasně, to si myslím, že je dostačující, jelikož opravdu, když má člověk na starost tolik dětí, je velmi složité se dítěti věnovat individuálně.

Tak tak a když chceme s dětmi pracovat individuálně, tak je to vhodné v této době, když to děťátko nespí, ale teď má nastavený jakoby klidový režim. Takže já s ním v tento moment nemůžu cvičit, můžu s ním procvičovat nějaké jiné nedostatky, pokud samozřejmě nemá potřebu spánku. Ale určitě s ním v tuto hodinu o půl jedné, o půl druhé nemůžu cvičit, to ne.

Mh, tomu rozumím. Když zůstaneme ještě u toho cvičení, tak zařazujete i nějaké posilování?

V rámci té opičí dráhy, tam jsou různé přitahy na lavičce a potom hodně prostoru je na to venku na těch průlezkách a tím přirozeným pohybem, kde ty děti jsou nuceny se udržet, překličkovat, zhoupnout se nebo se přitáhnout. V rámci rozcvičky, kdy se v tom dni tomu pohybu věnujeme víc, takže je tam i ta rušná část i ta průpravná cvičení a vrcholíme to i nějakým nácvikem třeba hod míčkem, takže v rámci té rozcvičky to posilování je. Řekla bych v adekvátní míře věkové skupině.

S: Dobře, takže zatím máme to posilování, koordinaci, rozvoj fyzické zdatnosti to už jsme zmiňovali. Ještě bych se chtěla zabírat protažením, jestli se soustředíš na to, jaké ty svaly je třeba protáhnout a jaké tedy spíše posílit?

....

S: Anebo jednáš tak intuitivně či třeba z literaturu nebo jiných materiálů?

U: No tak my jsme měli jakousi průpravu na pedagogické škole tak co mi utkvělo ze školy. Tak nějak bych řekla, že postupuju tu posloupnost těch cviků, jak by to mělo být, aby to bylo vyvážené. Asi takhle bych to řekla.

S: A teda nějakému tomu protahování se věnujete po ukončení té pohybové aktivity?

U: My to zařazujeme po rušné části a na konci cvičení nebo než jdeme z té zahrady tak se protáhneme.

S: Zatím z toho, co jsi zmiňovala mi připadá, že ty cviky na podporu správného držení těla jsou zařazovány nezáměrně. Zajímalo by mě, zda něco zařazujete také záměrně, že si opravdu řeknete, že nyní bychom se mohli věnovat tomu, jestli děti správně pokládají chodidla nebo mají správně položená ramena?

U: Já mám pocit, že před každým tím cvičení, nejvíc je to teda markantní u pohybu s hudbou. Jelikož než se začneme věnovat tomu pohybu s hudbou, tak dbáme na to, aby se děti správně postavily, aby ta počáteční poloha ze které vychází do toho tanečku byla co nejlepší. Tak

tam je to záměrné, to si opravdu hlídáme, aby ty nožky i ty ramena byly správně. No nebudu jim vysvětlovat, jaký úhel má svírat hlava s krkem, ale že má být hlava vztyčená, že zádička nemají být kulaté. A to ty děti bych řekla, že mají krásně naučené tu posloupnost, co si kde mají spravit co kde mají zatahnout co si mají srovnat. Takže to bych řekla, že je opravdu záměrné a řekla bych, že před každým cvičením se soustředíme a to, ať se děti správně připraví a v té pozici chvíli přetrvají. A jestli provádíme cvičení, přímo za cílem podpory správného držení těla, tak mi připadá, že my se to všechno snažíme dělat tak komplexně a aby nám to ty děti neprokoukly, že se je snažíme něco naučit, takže se snažíme to nějak zaobalit do té hry, aby to tak nějak přirozeně plynulo a oni si nevšimli, že jim někde chvíli nepohodlné. Protože ony ty děti neumí dneska všechny krásně stát a cvičit, takže někdy musíme trošku i hapticky pomoci, protože tomu nerozumí třeba. Ale neděláme to záměrně jako izolovanou činnost. Snažíme se to přirozeně vkládat do všech činností, včetně oběda. Kdy i na těch židličkách se jim snažíme ty nožky pohlídat, aby neseděli na žáby a podobně.

S: Takže teda i u toho sezení se je snažíte hlídat. Všimáš si třeba i nějakých nešvarů, které děti mají třeba při tom sezení?

U: No, všechny mají nohy za ušima. Jde vidět, že spoustu dětí nestoluje doma u jídelního stolu. Jde vidět, že spoustu dětí jí doma na gauči s talířkem na klíně což znamená, že mají tendenci se choulit a ty ramínka krčí. Jde vidět, že s těma nohama pod stolem, jim to není úplně přirozené ten posed, takže sedají s těma rozkročenýma nohama. Všimám si ještě, a to okamžitě napravujeme, jakmile si děti sedají do „W“. To už se nebavíme o židli, ale bavíme se v kroužku, to je okamžitá náprava a to nedopustíme, ani v ranních činnostech, kdy ty děti mají opravdu volno a můžou si samy volit s čím si chtějí hrát, tak absolutně neexistuje, že bychom je nechali takhle sedět. Když tak ať si sednou do tureckého sedu s rovnýma ramínkama nebo do překážkového sedu v případě, že je jim to nepohodlné. Ale v žádném případě nedopustíme „W“ a ty malé děti k tomu rády sklouzávají. Ale už si myslím, že se to všechny tak krásně postupně učí. Že už to mají vžité a samy se zaleknou a poskládají si ty nožičky jinak.

S: Ano to si myslím, že je takový nejčastější jev u těch dětí a bývá to problém.

U: Je smutné, že my to komunikujeme třeba i s rodiči a doporučujeme jim případný dohled, protože to jinak asi nejde a je třeba to děťátko učit jinému posedu. A ne vždy se teda setkáme s úspěchem, někdy nám řeknou, že nemají čas na takové blbosti a tím skončíme. Takže potom je to na nás tady a my se snažíme.

S: Je to někdy složité i se domluvit s těmi rodiči, ale jsem ráda, že vy se to snažíte napravovat. Když už jsme byli o toho napravování, tak předpokládám že víš, že je třeba

s tím něco dělat. A tak by mě zajímalo, proč si myslíš je důležité zařazovat cviky na tu podporu toho správného držení těla?

U: Aby byli v životě šťastní a spokojení, aby je nic nebolelo, aby všechny orgány byly na svém místě, aby se jim to tam nekrčilo. Aby byli sebevědomí, protože to taky krásně vypadá, když je člověk vzpřímený, než když má svou chybou vlastně ochablé svalstvo a je celý zhroucený. Aby se dobře dýchalo tomu dítěti, když už běhá venku tak aby cítilo volnost toho pohybu a nezadýchával se zbytečně tím, že si skřípe plíce někde mezi ramenama. Aby se rozvíjeli, tak nějak do zdravého člověka, aby tu s námi byli zdraví, co nejdýl.

S: Když už jsme tedy u toho, proč je podpora správného držení těla důležitá. Zajímalo by mě, jaké máš povědomí o této problematice, jestli si myslíš, že je to dostatečné nebo by bylo třeba si informace prohloubit?

U: Ne myslím si, že člověk, který si myslí, že ví všechno tak neví vůbec nic. Takže určitě bych si znalosti mohla prohloubit. Ale myslím si, že je hrozně fajn, že práce v mateřské škole je o dvou kolegyních, které se vzájemně mohou doplnit. A myslím si, že naše znalosti, dohromady jsou větší než třeba v běžné populaci, která s dětmi nepracuje ale nejsme odborníci. A myslím si, že tu práci děláme tak, abychom hlavně nikomu neubližovali.

S: To si myslím, že je asi nejdůležitější. Ještě třeba co se týká tělocvičny, jelikož vím, že tady v budově je, tak jestli do ní máte přístup?

U: Ano, tělocvična zde sice je, ale slouží především základní škole. Nám sice bylo nabídnuto, že jí můžeme využívat, ale nebyl nám vyhrazen čas. Každopádně jsme na to upozornili paní ředitelku a je to v řešení. Do příštího roku, bychom tam měli mít vyhrazený čas.

S: Jistě, tomu rozumím, takže tedy nemáte v současné době možnost tělocvičnu využívat. Ještě by mě zajímalo, co se týká držení těla dětí v průběhu let, tak jestli pozoruješ nějaké změny? Jelikož se domnívám, že i ta digitální doba a dnešní vývoj společnosti na to může mít vliv. Anebo to u těchto malých dětí nepozoruješ?

U: Jo určitě se na těch dětech nejvíc podepisuje to, že přestaly chodit ven. Není to naše domněnka máme to od dětí potvrzené, každé pondělí si s dětmi povídáme, co dělaly o víkendu a máme tady děti, které nedělají nic jiného než, že jen hrají hry na počítači. Máme tady děti, které když se rozběhnou tak to skončí kotrmelcem, protože neumí zvedat nohy, neznají tu techniku. Máme tady děti, které když vlezou do sněhu tak se rozpláčou, protože to studí a ony nevědí, že to studí, jelikož ony doma hrají hry a tam to nestudí. A když jsem začínala, tak jsem takovou neobratnost u dětí neviděla.

S: A myslíš, že je třeba nyní v MŠ na to více dbát?

U: Ano určitě, myslím si, že nejsme všespasitelní, protože si možná tyto děti v budoucnu zařídí omluvenky a nebudou v tělocviku cvičit, ale určitě se o to musíme alespoň pokusit, určitě protože když to není doma, tak to dítě se s tím jinak nesetká.

S: Dobře já si myslím, že jsme již obsáhli vše. Chtěla bys ještě něco doplnit?

U: Myslím, že jsem řekla vše, nic už mně nenapadá.

Dobře zakončila bych to jen tím, zda si myslíš, že s problematikou pracujete dostatečně?

U: Jo myslím, že pracujeme dostatečně, samozřejmě vždycky je třeba se učit, ale myslím si, že u nás není rozhodně opomíjená jakákoliv forma pohybu. Jelikož i já jsem pohybově směřována, a tak se to snažím dětem předávat.

S: Jo skvělé, děkuji moc za obohacující rozhovor.

U: Já také děkuji.

Pozorování:

V ranní činnosti měly děti prostor pro volnou hru. Část dětí hrála stolní hru, většina chlapců si hrála ve stavebnicovém koutku, kde si stavěli ve skupinách i samostatně z různých druhů stavebnic. Dívky si hrály v kuchyňském koutku a s panenkami či zvířátky. U stolů děti seděly se shrbenými zády, jelikož se nakláněly blíže k herní desce, která byla uprostřed stolu. Většina z dětí měla nohy pod stolem a v kolenech svírala vhodný úhel. Jedno z dětí si během hry sedlo na kolena, po krátké chvíli si toho paní učitelka všimla a opravila jej „*Dej si ty nožičky pod stůl, víš, že takto se nesedí.*“ Děvčata, která si hrála v kuchyňském koutku stála, nebo seděla na gaučích. Nevypozorovala jsem, žádné vadné držení těla ve stoji, co se týká sedění na gaučích, tak děvčata zaujímal pohodlné usazení, dávaly si pokrčená kolena na gauč byly uvolněně opřené o sedačku. Děvčata, která si hrála s panenkami seděla převážně na zemi, v tureckém sedu, na kolenou či s nataženými nohama, záda měla lehce shrbená. Následovalo počítání dětí, starší děti seděly na lavičce a mladší děti seděly na zemi a opíraly se o stěnu. Jedna holčička měla za úkol děti spočítat. Poté se děti rozprostřely po herně a dle různě zadaných klíčů se třídily do skupin a porovnávaly množství. Dále se věnovali zpěvu, děti se postavily do půlkruhu kolem klavíru, paní učitelka dětem řekla „*Pěkně se postavíme a narovnáme si zádička, hezky se vyrovnajte.*“ Při zpěvu, děti stály rovně a udržovaly správné postavení páteře, paží, hlavy i nohou. Zpívaly několik pro ně již známých písní a také se učily jednu novou „Dny v týdnu“. Následovala svačina, kdy děti byly rozděleny dle výšky do třech výškových úrovní stolů. Děti u svačiny zaujímal správné postavení těla. Řízená činnost probíhala u stolů, opět děti seděly dle velikosti u vhodných stolů. Děti měly

za úkol zpracovat pracovní list. Paní učitelka děti usadila: „Každý si sedne ke svému stolečku a vezme si tužku.“ Následně jim rozdala pracovní listy, které byly zaměřené na geometrické tvary. Pracovní list měl tři úrovně dle věku a dovedností dítěte. Většina dětí zaujímala správný sed, avšak některé se přehnaně předkláněly k pracovnímu listu, po chvíli si toho paní učitelka všimla a děti opravila „*Narovnej ty zádička, sedni si pěkně, nemusíš se tak předklánět.*“ Po dokončení aktivity následovala příprava na procházku. Proběhla hygiena a následně se děti šly za dohledu paních učitelek šly převléci. Procházka probíhala po okolí, část cesty se šla po asfaltu, ale většina cesty probíhala na louce a v lese. Cestou děti pozorovaly probouzející se jarní přírodu. K vidění byly již první sněženky a bledule, které paní učitelka dětem přiblížila a povídali si o nich. Děti šly ve dvojicích, tak aby byly přibližně stejně velké, děti se tedy nemusely naklánět a držení za ruce probíhalo v přirozené poloze těla. Děti zvedaly nohy a nezakopávaly o špičky. Nevypozorovala jsem žádné vady v držení těla.