

**Centrum celoživotního vzdělávání Jezerka o.p.s.
nabízí
projekt **Výchova ke zdraví v pedagogické praxi**
(CZ.1.07/1.3.46/01.0016)**

METODICKÉ LISTY

**k tématu prevence vadného držení těla u dětí I. stupně ZŠ, tělovýchovné
chvilky a rozcvičky, jednoduché a efektivní cviky během výuky i mimo ni**

Zpracovala:

Uždilová Viktorie

Pardubice – 2013

Projekt je spolufinancován ESF a státním rozpočtem ČR

Anotace**INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ**

Metodické listy k semináři prevence vadného držení těla, tělovýchovné chvilky a rozcvičky, jednoduché cviky a efektivní cviky během výuky, byly zpracovány v rámci projektu Výchova ke zdraví v pedagogické praxi (CZ.1.07/1.3.46/01.0016), který je spolufinancován ESF a státním rozpočtem ČR, realizovaným CCVJ Pardubice o. p. s. v období od 18. 4. do 10. 5. 2013.

Cílem semináře je seznámit pedagogy I. stupně základních škol s problematikou vadného držení těla u dětí na I. Stupni ZŠ, dále seznámit pedagogy s pohybovou aktivitou dětí během vyučování i mimo ni a vypěstovat v dětech radost z pohybu a potřebu pohybovat se.

Souhlasím s tím, aby moje materiály v CCVJ Pardubice o.p.s. byly používány jako studijní materiály pro další zájemce.

V Pardubicích dne 23. 5. 2013

Uždilová Viktorie

.....

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

OBSAH

Anotace.....	2
Úvod.....	4
Držení těla, vadné postoje a jejich příčiny, testy.....	5
Definice pohybu a teorie cvičení.....	26
Vliv účinného pohybu na zlepšení funkčnosti dětského organismu	31
Pohybové aktivity ve vyučování.....	32
Teoretické zásady tělovýchovných chviliek, jejich cíle a význam....	33
Možnosti využití a vliv tělovýchovných chviliek ve vyučování.....	36
Relaxační cvičení, cíl, pokyny, druhy	38
Dýchání	41
Návrhy tělovýchovných chviliek, dechových a relaxačních cvičení a pohybových her	45
Zásady správného držení těla a motivace	46
Dodatek teorie cviků, říkanky	47
Cvičení a seznámení s owerballem (teorie).....	57

Úvod

Metodiku tělovýchovných chviliek, rozcvičky a jednoduché efektivní cviky školáků v prostředí školy lze využít v každodenní praxi pedagoga zejména na prvním stupni ZŠ, kdy má možnost trávit se „svými dětmi“ v učebně i mimo ni velkou část dne.

Držení těla, vadné postoje a jejich příčiny a testy

„Držení těla“ lze definovat různě. Jde o individuálně specifický způsob řešení klasické úlohy, jak se vyrovnat s gravitací, jak udržet tělo v rovnováze.

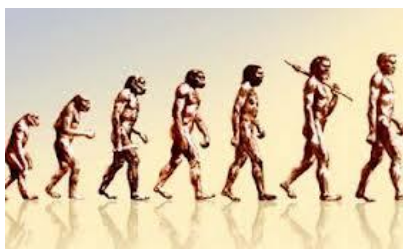
Navenek se držení těla projevuje jako určité prostorové uspořádání jednotlivých částí těla ve staticky náročných polohách, např. ve stoje a zachovává si charakteristické rysy i tehdy je-li člověk v pohybu.

„Děti mají přirozeně správné držení těla a instinktivně se pohybují způsobem, který jejich tělo minimálně zatěžuje. V dospělosti si ale většina lidí vypěstuje, špatné návyky.“

Kritériem při hodnocení držení těla nemůže být jen celkový vzhled stojícího člověka, ale i to jak se jeho pohybový systém vyrovnává se statickými nároky vzpřímené polohy i jak se při kompenzování účinku gravitace jednotlivé posturální svaly angažují a jak vzájemně spolupracují.

Konstrukce těla

Na všechno na naší planetě působí gravitační síla. Ať jsou to věci nebo živé organismy, ale člověk jako jediný se pohybuje ve vzpřímené poloze. Člověk nechodí vzpřímeně od svého prvopočátku. Podle evoluční teorie se člověk vyvinul z živočišných předků tedy lidoopů a opic, a proto chodil po všech čtyřech, ale postupem času, jak se pomalu měnil způsob života a člověk se začal vzpřimovat, muselo se přizpůsobit i jeho tělo, aby mohlo čelit gravitaci. (obr. 1)



Obr.1 Vývoj člověka

Pro vzpřímenou polohu je velice důležité těžiště těla. Nemá stálou polohu, ale mění se podle toho jestli se člověk pohybuje nebo stojí (obr. 2).

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Obr. 2. 2

Obr.2 Rovnováha těla

Na umístění těžiště má vliv stavba těla, jeho proporce i pohlaví.

Pasivní složka

„Její základem je kostra. Ta tvoří pevnou konstrukci těla, k níž jsou připevněny všechny ostatní orgány. Kostra sama je však sestavena z více než dvou set navzájem mnohdy jen volně pospojovaných kostí.“

Kosti: jsou jediné tvrdé články v těle.

„Kosti jsou živé tkáně, které se stále obnovují. Jsou vytvořeny z kolagenu a minerálů. Kolagen kostem dodává schopnost tlumit nárazy, zatímco minerály (vápník, fosfor a hořčík) jim dodávají pevnost.“

Máme v těle 4 druhy kostí:

dlouhé kosti (kosti horních a dolních končetin),
krátké kosti (zápěstní a zánártní kosti),
ploché kosti (kosti lebky)
kosti nepravidelné (kosti páteře, některé kosti v pánvi, bocích a tváři).

Je z nich sestavená pevná kostra našeho těla, která tvoří nosnou složku našeho pohybového aparátu. Je pevnou oporou těla. Umožňuje nám vzpřímeně stát, pohybovat se a zvedat věci, ale také slouží jako ochrana pro mozek, srdce, smyslové a jiné orgány.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Páteř: mechanická osa našeho těla, ale také nejslabší část nosné konstrukce. Složena je z 33-34 nepravidelně tvarovaných obratlů, ty jsou navzájem pospojovány nepatrnými klouby, které nám umožňují pohyb a dodávají páteři stabilitu. Mezi obratli jsou chrupavčité meziobratlové ploténky, které tlumí nárazy. Podél páteře se táhnou dlouhé vazy, menší vazy spojují obratle a napomáhají společně se zádovými svaly ovládat pohyby páteře.

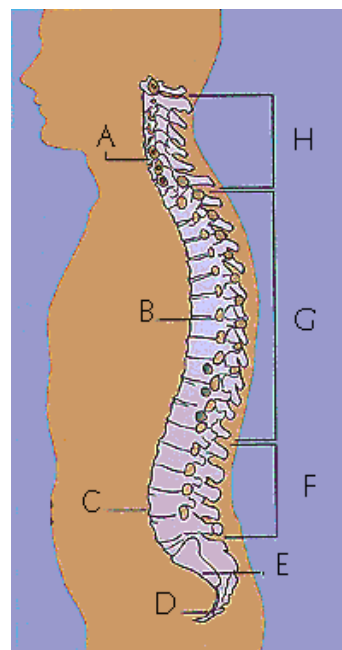
Krční páteř: tvoří ji 7 (H) krčních obratlů, jsou menší než ostatní a dovolují větší pohyb.

Hrudní páteř: je tvořena z 12 (G) obratlů hrudní páteře, na ty jsou napojena žebra.

Bederní páteř: má obratlů 5, (F) jsou velké a masivní. Nesou většinu tělesné váhy.

Kříž: křížovou kost tvoří 5 pevně spojených obratlů. (E)
Kostrč: skládá se ze 4-5 pevně spojených obratlů. (D)

(A) – krční lordóza, (B) – hrudní kyfóza, (C) – bederní lordóza



Obr. 3 Stavba páteře

Klouby: jsou pohyblivé spoje dvou nebo více kostí. Ve většině kloubů na sebe kosti volně dosedají, takže umožňují snadný pohyb. Ostatní klouby, tzv. polopohyblivé, umožňují jen omezený pohyb, ale zato poskytují stabilitu. Patří k nim klouby páteře a pánve. Kdybychom klouby neměli, byli bychom jako figurína z obchodu s oblečením.

Aktivní složka

Je tvořena svaly, které jsou řízeny z ústředního nervstva. Jejich úkolem je znehybnit jednotlivá místa kostry, pokud je to třeba. Tak kompenzuje nevýhody jejího rozčláknování.

Svaly : v lidském těle je více než 650 různých svalů. Společně tvoří asi 40 procent tělesné váhy. Svaly ovládají naše pohyby a umožňují nám setrvávat v určitých pozicích.“ Všechny svaly pracují stejným způsobem: stahují se a uvolňují. Existují dva hlavní druhy svalů. Jsou to ovladatelné tzv. kosterní svaly, kterými můžeme pohybovat podle své vůle (svaly posturální a fázické) a svaly, které neovládáme, nemáme nad nimi kontrolu (srdce a jiné vnitřní orgány).

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Svaly posturální: zajišťují převážně statické polohy těla (stoj, sed, držení hlavy atd.). Při nedostatečné pohybové aktivitě a kompenzaci pod vlivem zvýšeného napětí nadměrně zkracují a mají tendenci přebírat funkci svalů fázických.

Mezi tyto svaly patří - *vzpřimovač šije, zdvihač lopatky, horní část trapézového svalu, čtyřhlavý sval bederní, ohybače kyčlí, přitahovače stehen, ohybače kolen a trojhlavý sval lýtkový.*

Tyto svaly je nutné uvolňovat a protahovat.

Svaly fázické: plní především pohybové funkce.

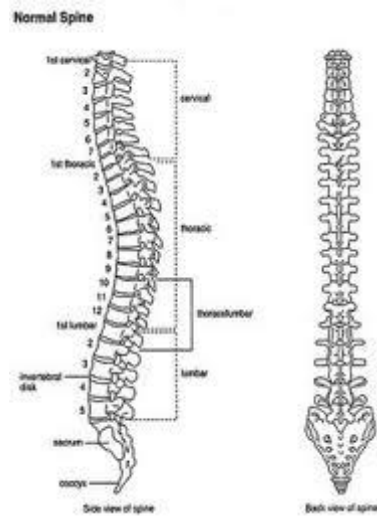
Při nedostatku pohybového zatížení ochabují a předávají svoji funkci svalům posturálním.

Mezi hlavní fázické svaly patří - *ohybače krční páteře, extenzory horních končetin, svaly mezilopatkové a břišní, svaly hýžděové a tři hlavy svalu stehenního.*

Tyto svaly je třeba zpevňovat a posilovat.

U zdravého jedince jsou svaly posturální a fázické v tzv. rovnováze. Jednou z možností, jak této rovnováhy docílit je zařazení kompenzačních cvičení (protahovací, uvolňovací, dechové...)

Správné držení těla



Obr. 4 Správné zakřivení páteře

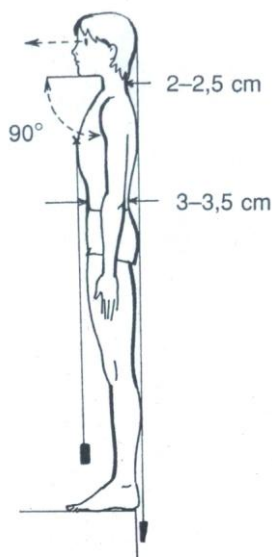
Ke správnému držení těla je nezbytná správná funkce svalů a vnitřních aktivních sil, které postavení jednotlivých částí kontrolují a když je potřeba tak i korigují.

Pro správné držení těla je klíčová především oblast hlavy a krku, oblast bederní páteře a pánve, oblast hrudní páteře a také oblast dolních končetin.

Za normálních poměrů je páteř zakřivena pouze v předozadním směru, takže při pohledu zezadu tvoří přímkou. Podíváme-li se ze strany, uvidíme, že je mírně prohnutá dovnitř, ven a zase dovnitř a tak připomíná mělké písmeno S.

O správné držení těla je třeba se starat. Stále zřetelněji se ukazuje, že má vliv na náš zdravotní stav.

Ukazatelé správného držení těla



Hlava: hlavu držíme zpříma a v jedné linii s páteří. Brada by měla být rovnoběžná s podlahou a krk uvolněný.

Ramena: ramena by měla zůstat uvolněná a v jedné rovině, lopatky stáhnuté dozadu a dolů.

Pánev: kyčle by měli být v jedné rovině. Kostrč zasunutá dovnitř aby pomohla podepřít páteř.

Kolena: vždy mějte slabě ohnutá, musí být neuzpevněná a ne zablokovaná.

Chodidla: váha těla by měla být rovnoměrně rozdělena na obě chodidla.

Obr. 5 Správné držení těla

Příčiny vadného držení těla

Příčin vadného držení těla je mnoho. Můžeme je rozdělit na vnitřní a vnější. Mezi vnitřní můžeme zařadit stavy po úrazech, dlouhodobých nemocech, kdy je člověk nucen namáhat jiné nebo jen některé svalové skupiny. Musí ležet. Kdy je omezena jeho hybnost. Patří sem také vadné držení těla způsobené genetickými předpoklady a vrozenými vadami.

Mezi vnější příčiny lze zařadit vše, co vede ke špatnému držení těla. Může to být špatná velikost nebo nastavení nábytku ve škole nebo doma, špatně zvolená obuv, přechod z mateřské do základní školy, kdy je dítě najednou nuceno delší dobu sedět a nemá tolik možností se protáhnout. Dalším rizikovým faktorem je nesprávné zatížení pohybového aparátu a přetěžování některých svalových skupin jako například při nošení aktovky, batohu na jednom rameni, to platí i u tašek, které jsou s jedním uchem a jinak nosit nejdu, taška by neměla být ani příliš těžká. Vadné držení těla také může vzniknout při nadměrné psychické zátěži-dítě své potíže a problémy vyjadřuje postojem. Sklopená hlava, svěšená ramena atd. . Vnější příčinou je také nesprávná pracovní a odpočinková poloha- špatné sezení u počítače, u stolu... . Dalším rizikovým faktorem je chybný postoj, kterým si člověk ulevuje od jiné bolesti-např. od bolesti hrudní páteře.

Vadné držení těla

Vadné držení těla je v podstatě porucha posturální funkce a plným právem se proto počítá k funkčním poruchám pohybového systému. Navenek se sice prozrazuje různými, často nápadnými změnami ve tvaru těla, či přesněji v jeho reliéfu, ale právě na nich se lze přesvědčit, že postižena je pouze funkce. Dají se totiž - na rozdíl od skutečných deformit čili ortopedických vad - aktivním volným úsilím vyrovnat.

Posturální vady

Pohled z boku - záda

Lordóza: lidé trpící lordózou mají bederní páteř příliš zakřivenou dovnitř. Stojí shrbeně s vystrčeným břichem a vyčnívajícími hýžděmi. Lordóza často postihuje lidi trpící nadváhou, kteří mají sklon k zaklání. Může postihovat i ženy ve vysokém stupni těhotenství.

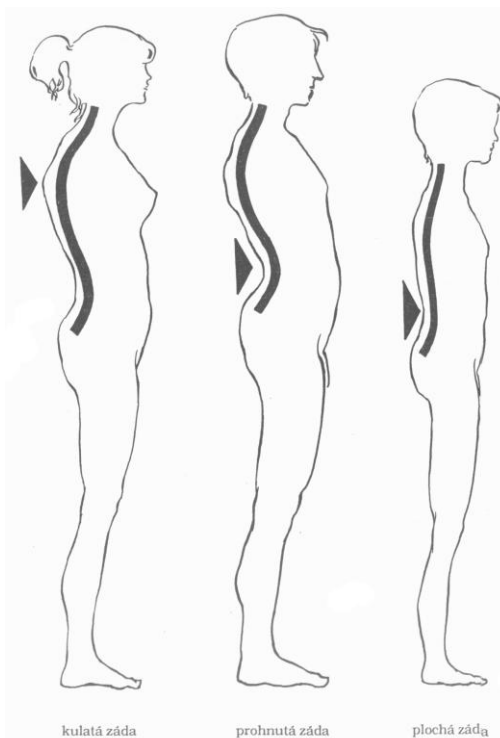
Kyfóza: lidé s kyfózou mají příliš zakřivenou krční páteř, na níž se objevuje hrbol. Někdy si způsobí i lordózu, protože se bederní páteř stáčí dovnitř, aby kyfózu vyrovnala. Tato choroba se někdy vyvine v dětství bez jakéhokoli zjevného důvodu. Příčinou může být osteoartrtida a osteoporóza, stejně jako navyklé špatné držení těla.

1

2

3

Obr. 6 Posturální vady



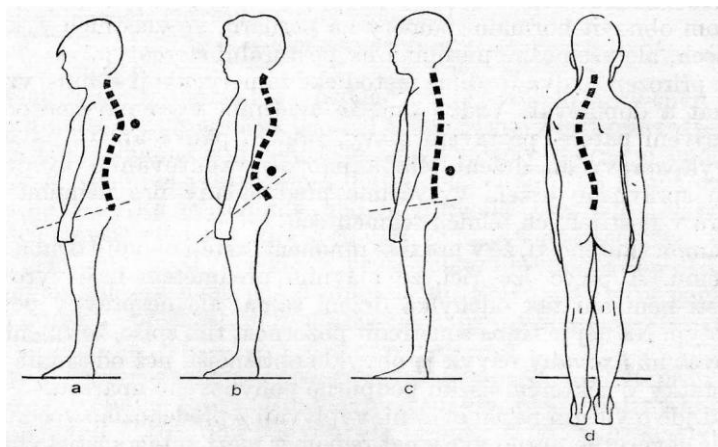
1- kulatá záda: setkáváme se s nimi u celkově chabých dětí, často zápasícími s různými zdravotními problémy. Často také vznikají při rychlém růstu v pubertě. Vedle zvětšené hrudní kyfózy patří k charakteristickým znakům vysunutí hlavy i ramen a odstávající lopatky.

2- prohnutá záda: u dětí nebývá svalová nerovnováha v oblasti pánve tak výrazná, ještě není zafixovaná, dominuje oslabení břišního svalstva, zkrácení ohýbačů kyčle a tím zmenšení rozsahu zanožení. I přesto, že není porucha zcela vybarvená, nesmí se přehlížet. Dnes je dostatek důkazů o tom, že právě z dětí s tímto typem vadného držení vyrůstá nejvíce pacientů postižených bolestmi zad od páteře (vertebrogenními poruchami).

3- plochá záda: odchylka s abnormálně rovnou páteří sice nepůsobí špatným estetickým dojmem, ale funkčně je méněcenná. Nepruží, více se opotřebovává a ani není zvláště pohyblivá. Jde o nedotažený vývoj ve fyziologickém zakřivení páteře.

Postrádá mechanické výhody klasického zakřivení. Páteř má silnou tendenci k vybočení do strany.

Hodnocení držení těla



Obr. 7 Typické poruchy držení těla

Kyfotické držení (tzv. kulatá záda) zvětšené vyklenutí hrudní páteře dochází k němu při ochabování meziobratlových svalů, hyperlordotické držení (tzv. prohnutá záda) dochází k němu při ochabování břišního svalstva nebo pokud je celkové nadměrná pohyblivost spojená s ochablostí. Bývá velmi přetížená bederní páteř.

Plochý tvar páteře : oploštění bederní, hrudní i krční páteře. Jedná se o setrvalý stav, který by se měl napravovat cvičením.

Skoliotické držení: vychýlení páteře, bývá zde nestejná výška ramen a zešikmená pánev, výrazná skolióza se projeví nestejným sešlapáváním podrážek bot později se nedá tato vada úplně odstranit, ale dá se cvičením dobře kompenzovat

Svalové dysbalance

Napětí v protilehlých svaech – tzv. antagonisté (na protilehlých stranách kloubů) by mělo být v rovnováze, ale bohužel ne vždy tomu tak je. Tato nerovnováha vede ke špatnému držení určité části těla a tak ovlivňuje i celkové držení těla.

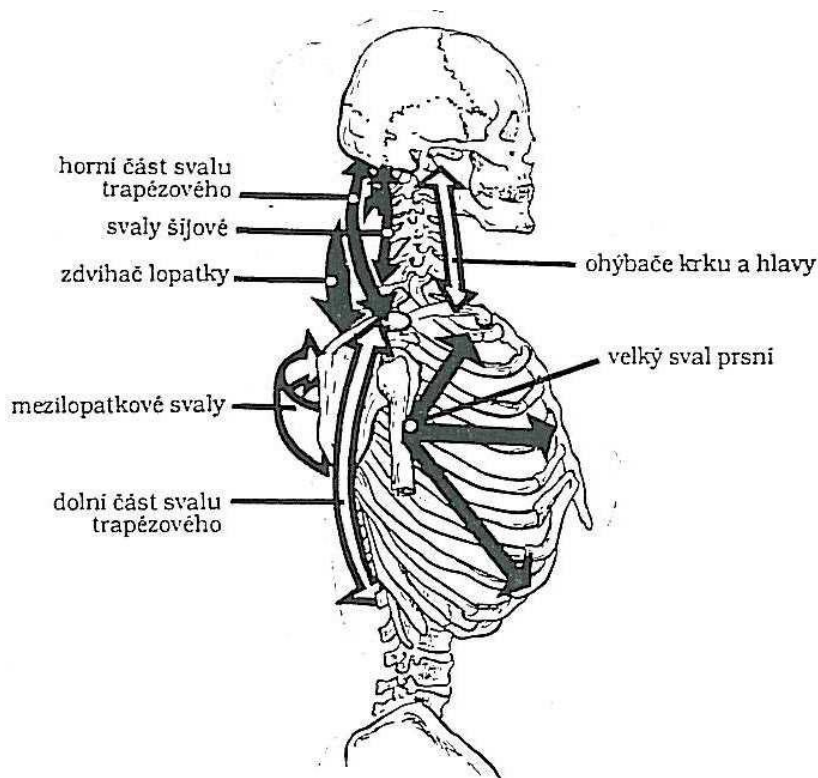
Při špatném zatěžování svalů přebírají některé svaly práci jiných. Pokud je to dlouhodobé nepoměr mezi zatěžováním svalů narůstá. Svaly, které jsou stále více a více zatěžované mohou skončit až v křečích „spasmu“. Naopak svaly, které většinou nevědomky nevyužíváme se postupně zkracují.

Zkrácené svaly jsou nejzávažnější změnou při svalové nerovnováze. Nejenže se projevuje zhoršeným držením postižené části, ale omezuje i hybnost daného místa. Za příčinu svalové nerovnováhy lze označit nevhodné funkční zatížení.

Dysbalance v oblasti krční páteře a horní části trupu

Dysbalance v oblasti krční páteře patří k nejčastějším. Už jenom naše hlava vážící mnohdy až 7kg je pro krční páteř zátěží. Nerovnováha vzniká mezi oslabenými ohýbači hlavy a krku a zkrácenými svaly šíjovými.

V oblasti horní části trupu nerovnováha způsobuje odstávající lopatky a vysunutá ramena. Příčinou je nerovnováha mezi zkrácenými prsními svaly a oslabenými mezilopatkovými svaly.

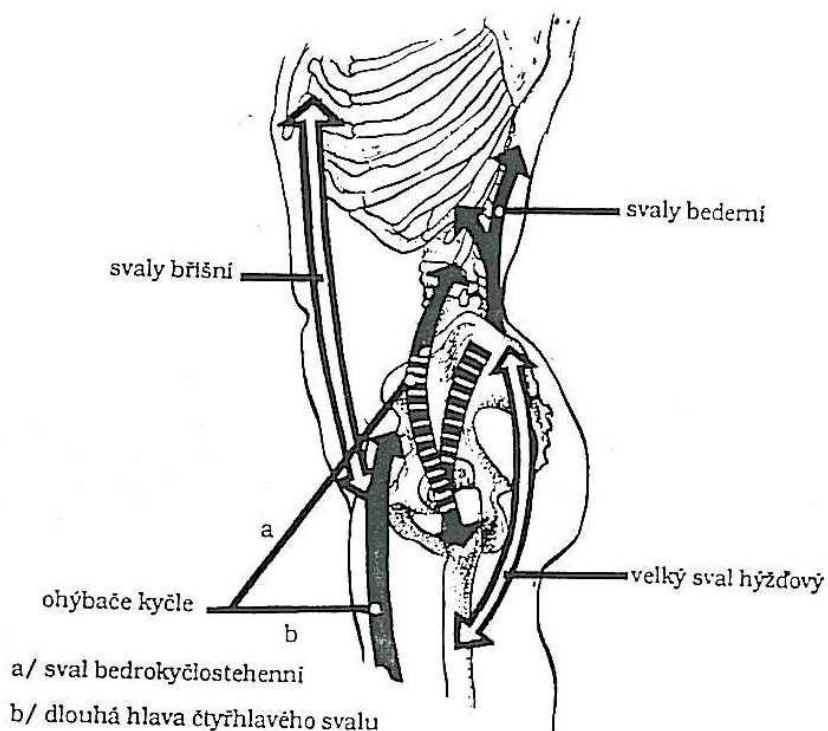


Obr. 8 Svalové dysbalance v oblasti hlavy, krku a horní části trupu

Dysbalance v oblasti pánve a dolních končetin

U většiny lidí jsou v nerovnováze svaly upravující pánevní sklon. Je vidět nadměrné prohnutí v bedrech a vyklenutí břišní stěny. To způsobuje zvětšenou lordózu v oblasti bederní. K často oslabeným svalům patří svaly břišní a svaly hýžd'ové. Ke svalům s tendencí se zkracovat patří ohýbače kyčle a svaly bederní. Na dolních končetinách je svalová nerovnováha v současné době velice častá. Jejich svalstvo je při dnešním způsobu života buď jednostranně zatěžováno nebo se špatnými pohybovými návyky zkracuje.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Obr. 9 Pánve a dolní
části trupu

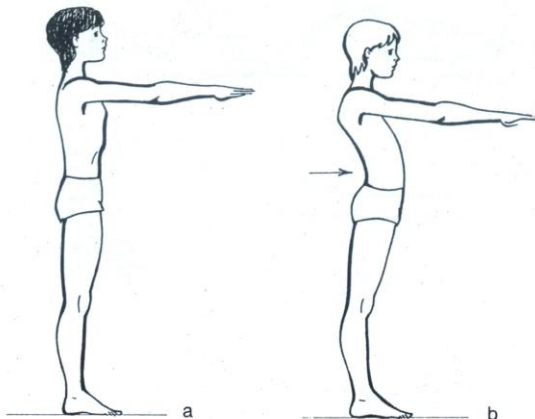
Důsledky vadného držení těla

Důsledkem vadného držení těla může být bolest nejenom zad, ale i dolních končetin, hlavy. Pokud má člověk viditelné potíže s držáním těla, může to mít negativní vliv na jeho psychiku. Stydí se, straní se společenských akcí, snaží se svůj nedostatek skrývat. Jinak je čekají mnohdy nevhodné pohledy a poznámky od okolí.

Testy držení těla

Test podle Matthiase - Obr. 10 Postoj při testu podle Mathiase

Dítě je vyzváno, aby stálo nejméně 30 sekund vzpřímeně s předpaženými pažemi. Při správném držení těla by se postoj neměl výrazně měnit. Změny ukazující na chybné držení těla se projevují především posunem pánve, přemísťováním trupu vzad a zvětšováním lordózy. Porovnává se počáteční a koncový postoj.



Pokud se postoj změní, jde o posturální oslabení. Pokud dítě nezaujme ani správný počáteční postoj můžeme, mluvit o velmi špatném držení těla. Je zřejmé, že jde jen o přibližné posouzení. Tento test je využíván pro posuzování chyb v držení těla převážně u dětí mladšího školního věku.

Testy zdravých zad

Tento soubor testů používají lékaři, terapeuti k diagnózám potíží se zády ale i tělovýchovní odborníci. Jednotlivé testy nás informují o problémech v celkovém držení těla a svalových dysbalancích.

Pomůcky: koberec nebo podložka na cvičení, stůl, volná stěna.

Popis: testování se provádí ve dvojicích. Pokud pohyby působí testované osobě bolest nebo znečitlivění, pálení v zádech, kyčlích či v nohou je nutné cvičení přerušit. Pokud k takovým pocitům dochází, je dobré navštívit lékaře. Ten, kdo provádí s partnerem cvičení, musí projevit velkou míru opatrnosti při vyvíjení síly. Je třeba poslouchat partnera a vyžadovat jeho zpětnou reakci.

Úspěšně provedené cvičení se hodnotí 1 bodem, neprovedení 0 bodů.

Zády ke stěně

Testovaný si stoupne ke stěně tak, aby se dotýkal patami, hýžděmi, zády a hlavou zdi. Snaží se vyrovnat páteř v bederní části zad tlakem hýždí proti stěně. Partner pak zkouší vsunout dlaň mezi stěnu a bederní část páteře.

Když mezi stěnu a bederní část páteře nelze vložit dlaň, znamená to 1 bod.

Je-li vzdálenost větší než šířka dlaně, svědčí to zvětšené lordóze.

Pravý úhel dolních končetin

Testovaný leží na zádech a ruce má za hlavou. Partner mu jednou rukou přitlačuje koleno ležící nohy k podložce (hýždě se dotýkají podložky) a druhou rukou mu zvedá druhou napjatou nohu, až dosáhne pravého úhlu.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Totéž se provádí i na druhou stranu. Když se zvedaná dolní končetina ohýbá v kolenu, svědčí to o zkrácených svalech zadní strany stehna. Jestliže se testovaný prohýbá v bedrech nebo neudrží ležící nohu na podložce, svědčí to o zkrácených bederních svalech či zkrácených flexorech hýždí.

Při dosažení pravého úhlu mezi dolními končetinami bez obtíží - 1 bod, v jiném případě je bez bodu.

Thomasův test

Leh na zádech na stole či lavičce. Jedna noha zůstane viset natažená dolů za stolem či lavičí (aspoň třetina stehna musí být mimo stůl) a druhou nohu si testovaný přitahuje uchopením pod kolenem k hrudi. Hýždě a stehno natažené nohy musí zůstat na podložce. Opakuje se to i s druhou dolní končetinou.

Úspěch v obou pokusech znamená 1 bod, jinak 0.

Zvedá-li se stehno a hýždě od podložky, svědčí to o zkrácení flexorů kyčle dané nohy.

Elysin test

Zkoušená osoba leží na břiše, ruce pod bradou s jednou nohou volně napjatou na podložce, druhá je ohnutá v kolenu. Partner se snaží pozvolným tlakem na bérceovou část ohnuté nohy dosáhnout toho, aby se pata dotkla hýždě. Pokud se to nepodaří, svědčí to o zkráceném čtyřhlavém svalu (natahovač kolena).

Úspěšný pokus - 1 bod, neúspěšný 0.

Oberův test

Testovaný leží na levém boku a levou nohu má ohnutou v kolenu do pravého úhlu. Ohne pravou nohu v hýždí a v kolenu do pravých úhlů. Partner zvolna tlačí na pravou hýždí a snaží se, aby se pravé koleno dotklo podložky (levý bok a noha se stále dotýkají podložky).

Hodnotí se úspěšné provedení oběma končetinami – 1 bod, neúspěch 0.

Záklon do napnutých paží

V lehu na břiše se cvičící zakloní tak, aby se opíral o podložku napjatými pažemi a pánev zůstala přitisknutá k podložce. Když se to podaří a partner posoudí, že prohnutí v bedrech je pravidelné a bez ostrého úhlu v bedrokřížovém spojení - 1 bod.

Otáčení kolen

V lehu na zádech s pažemi v upažení a s nohama ohnutými v kolenu i hýždích do pravého úhlu. V této poloze se osoba snaží položit nohy na zem vpravo a vlevo, aniž by se ramena zvedla ze země.

Úspěch - 1 bod = dobrá pohyblivost v bederní části páteře.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Postojové standardy

V minulosti se často používaly postojové standardy podle Kleina, Thomase a Mayera (1948).

Výtečné držení:

1. Hlava vzpřímená, brada zatažená.
2. Hrudník vypjat, sternum je nejvíce prominující část těla.
3. Břicho zatažené, oploštěné.
4. Zakřivení páteře v normálních hranicích.
5. Boky, taile a trojúhelníky thorakobrachiální souměrné, lopatky neodstávají, obrys ramen ve stejné výši.

Dobré držení:

1. Hlava lehce nachýlená dopředu.
2. Hrudník lehce oploštěný.
3. Dolní část břicha zatažena. ale ne plochá.
4. Zakřivení páteře lehce zvětšené nebo oploštěné.
5. Lopatky lehce odstávají nebo souměrnost obrysu ramen lehce porušená.

Chabé držení:

1. Hlava skloněná dopředu nebo zakloněná.
2. Hrudník plochý.
3. Břicho chabé a tvoří nejvíce prominující část těla.
4. Zakřivení páteře zvětšené nebo oploštěné.
5. Lopatky odstávají, nestejná výše ramen, lehká boční úchylna páteře, bok mírně vystupuje, trojúhelníky thorakobrachiální mírně asymetrické.

Špatné držení:

1. Hlava značně skloněná.
2. Hrudník vpadlý.
3. Břicho zcela ochablé a prominuje dopředu.
4. Zakřivení páteře zvětšené nebo oploštěné.
5. Lopatky značně odstávají, ramena zřetelně nestejná, značná boční úchylna páteře, bok zřetelně vystupuje, trojúhelníky thorakobrachiální zřetelně asymetrické.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Definice pohybu

Aktivní pohyb je jedním ze základních projevů života, je vykonáván pohybovým aparátem podle fyzikálních zákonů a je řízen nervovou soustavou.

Souhrn pohybové činnosti člověka tvoří pohybové chování, to reaguje na podněty jak z vnitřního tak ze zevního prostředí.

Pohybové chování a činnost CNS spolu úzce souvisí. Toho se využívá např. v neurologické diagnostice, kde se pomocí různých testů pohybu dají odhalit postižení či poškození nervové soustavy.

Pravidelná pohybová aktivita v přiměřené míře je tělu velmi prospěšná. Zvyšuje kondici a trénovanost celého pohybového aparátu, zlepšuje činnost kardiovaskulárního i respiračního systému, má vliv na metabolické pochody v těle a má pozitivní účinky i na psychiku člověka (Véle 2006)

V dnešní době je však stále častější nedostatek aktivního pohybu a to nejen u dospělé populace, často vlivem pracovních povinností. Čím dál více se ale snížení pohybové aktivity rozšiřuje i mezi děti a adolescenty, nahrazuje ho trávení času u počítače, televize, herních konzol a podobných zařízení.

Nedostatek aktivního pohybu společně s jednostranným zatěžováním může vyvolávat funkční a následně i strukturální změny v pohybové soustavě úbytek svalové hmoty, zkracování vazivových struktur, svalů i ligament, strukturální změny skeletu projevující se osteoporózou.

Dochází ke snížení propriocepce a tím k možnému zhoršení řídicích pochodů, které vzniká při jejich nepravidelném a nedostatečném procvičování.

I proto se dnes nepohlíží na vadné držení těla jako poruchu primárně pohybového aparátu, ale i jako poruchu řízení motoriky na centrálně nervové úrovni.

Při nedostatečném pohybu hrozí porucha cirkulace krve a lymfy, protože pohybový aparát působí i jako podpůrný oběhový systém (svalová pumpa). Další podstatné následky snížené pohybové aktivity jsou obezita a různé metabolické poruchy. Nadměrná hmotnost také velmi zatěžuje pohybový aparát, vyskytují se bolesti a s nimi další snížení zájmu o pohyb.

Jednou z možností, jak působit na vytváření správného držení těla a udržení svalové rovnováhy u dětí mladšího školního věku, je zařazení kompenzačních cvičení do hodin tělesné výchovy, tělovýchovných chviliek a rekreačních přestávek.

Děti jsou ve škole vlivem dlouhodobého sezení v lavicích vystaveny jednostrannému zatížení organismu, velké psychické zátěži, které by měly být kompenzovány pohybem.

Cílem by mělo být vypěstovat v dětech radost z pohybu a potřebu pohybovat se. Ta by měla přetrvávat i v dospělosti, protože pohyb posiluje myšlenkové procesy v každém věku.

Tělesná zdatnost dětí

Zdravé dítě je to, které se cítí dobře tělesně i duševně, je v duševní i tělesné pohodě. S celou osobností a jeho zdravím souvisí také zdatnost. Je to schopnost vyrovnat se s vnějšími vlivy.

Tělesná zdatnost je vzájemnou souhrou a optimální funkčností organismu.

Nejde jen o to, aby svaly maximálně silné, ale aby byly funkční a dobře a vyváženě spolupracovaly při pohybu. Mluvíme o svalové zdatnosti, která zahrnuje sílu i pružnost svalů.

Životně důležité orgány oběhové a dýchací soustavy ovlivňuje dostatečně intenzivní a dlouhodobější pohybová zátěž, která má vytrvalostní charakter a rozvíjí tzv. aerobní zdatnost.

Všechna uvedená zjištění z praxe i výzkumů potvrzují, že dítě, které se při pohybu zadýchá a zčervená, není v ohrožení života. Naopak své zdraví posiluje. Pokud nejsou na děti kladeny přiměřené nároky, nejsou dostatečně rozvíjeny jejich fyziologické schopnosti a jejich tělesná zdatnost. Proto je třeba vytvářet vhodné podmínky, poskytnout dostatečný prostor, čas a pomůcky, které by dynamické pohybové hry podporovaly.

Nedostatek příležitosti k aktivnímu, intenzivnímu pohybu vede k nízké tělesné zdatnosti dětí již od nejmladších věkových skupin.

Ve výchově a vzdělávání dětí od nejmladšího věku je nejvhodnější propojovat praktické aktivity, v tomto případě pohybové dovednosti, činnosti a hry.

Vyrovnávací cvičení

Pomocí specifických vyrovnávacích cvičení lze cíleně působit na jednotlivé složky pohybového aparátu, zlepšit jejich funkční parametry – kloubní pohyblivost, souhru svalů, napětí a sílu.

Jde vlastně o jednoduché cviky, přirozené pohyby nebo polohy zaměřené na určité část pohybového aparátu, jejichž působení se neomezuje jen na periferní orgány jeho výkonné a podpůrné složky, ale jejich prostřednictvím využíváme známých mechanismů nervosvalové regulace k vytvoření a upevnění žádoucích reflexních vazeb na různých úrovních řízení hybnosti. Snažíme se jimi tak odstranit nejen svalové zkrácení a oslabení, ale i zafixovaný návyk vadného držení těla a nesprávně prováděných pohybů v některé části těla. Pozitivně také ovlivňují jednotlivá zdravotní oslabení.

Dělíme je na cvičení uvolňovací, protahovací, posilovací.

Vyrovnávací cvičení musí mít patřičný fyziologický účinek, proto musí být přesně zacílena na určitou oblast a provedena předepsaným způsobem, který odpovídá charakteru poruchy i určitým fyziologickým zákonitostem.

Vyrovnávacími cvičeními působíme na CNS a na periferní složky pohybového aparátu, proto musíme zachovat přesný postup. Překážkou při protahování, ale i při jejich posilování je ztuhlost kloubů a zvýšený tonus svalů obepínajících klouby. Proto je nutné, aby cvičením protahovacím i posilovacím předcházela cvičení, která uvolňují klouby i svalové napětí.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Při uvolňovacích, protahovacích a posilovacích cvičeních bychom měli dodržovat tyto zásady:

1. Cvičíme pomalu v koordinaci s dechem (řízený pohyb)
2. Dodržujeme správný postup tak, že nejprve uvolníme klouby a svalové napětí, potom provedeme protažení zkrácených svalů, dále posílíme oslabené svaly a nakonec opět uvolníme svalové napětí
3. Zařazujeme vhodný počet opakování cviků tak, abychom splnili jejich fyziologický účinek vzhledem k věku, zdravotnímu stavu a celkové kondici jednotlivce
4. Dbáme na správné provádění jednotlivých cvičení

Uvolňovací cvičení

Cílem těchto cvičení je uvolnit ztuhlé, málo pohyblivé klouby a svalové kontraktury a současně uvést svaly s tendencí ke zkrácení do mírného protažení. Pohyby provádíme všemi směry až do individuálních krajních poloh s minimálním svalovým úsilím. Jde tedy spíše o pohyb pasivní. Při pohybech různými směry proudí vzruchy ze svalů a šlach do nervových center a aktivují příslušné reflexní okruhy. Nepřímo působí na tonus svalů kolem kloubů, takže se svaly s tendencí ke zkrácení uvádějí do stavu mírného protažení.

Uvolňovací cvičení slouží ke snížení nadměrného svalového napětí, ale i ke snížení napětí psychického. Využívá se ho pro uvolnění napětí, navození uvolnění jednotlivých svalových skupin a také k navození celkové relaxace. Bez použití těchto cviků nelze dosáhnout dobrých výsledků v pohybové činnosti při jednotlivých oslabeních podpůrně pohybového systému.

Nejčastěji se k uvolnění používá metoda tzv. postizometrické relaxace, při níž je sval před uvolněním po dobu asi 5 – 10 sekund v izometrické kontrakci proti odporu. Dále pak aktivní činnosti jako kmitavé a kyvadlové pohyby, protřepávání a vyklepávání svalů.

Cvičení pro uvolňování svalového napětí se provádějí v lehu se zavřenými očima při pomalém, hlubokém dýchání a při dodržování zásad správného držení těla. Jde o uvědomění si jednotlivých částí těla a procítění rozdílu mezi napjatými a uvolněnými svaly těchto částí např. autogenní tréninky- autosugestivní navozování různých pocitů do jednotlivých částí těla (Schultzův autogenní trénink)

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Protahovací cvičení

Zásady protahování svalů s tendencí ke zkrácení jsou tyto:

- sval, který chceme protahovat, zahřejeme vhodnou pohybovou činností
- zahřátý sval uvolníme relaxačním cvičením
- zvolíme co nejstabilnější a nejpohodlnější polohu při respektování anatomických zvláštností protahované svalové skupiny
- protahovací cvičení provádíme s krátkodobou výdrží 4 – 6 sekund, každý cvik opakujeme 4 – 5krát
- dbáme na volné, pravidelné dýchání
- učíme děti vnímat pocity v protahovaném svalu (měly by být příjemné, nebolestivé)
- vedeme děti ke každodennímu provádění cvičení

Posilovací cvičení

Zásady posilování svalů s tendencí k ochabování jsou tyto:

- k posilování ochablého svalu přistupujeme po předešlém protažení jeho antagonisty
- zvolíme vhodnou výchozí polohu, aby byly vyřazeny z funkce svaly posturální, jež mají tendenci přebírat funkci ochablého svalu, který chceme posílit
- naučíme děti ochablý sval aktivovat a zapojovat správně do potřebného pohybu
- cvičení dostatečně dávkujeme (nejméně 8krát) a stupňujeme až do únavy
- cvičíme pomalu, plynule, tahem, v koordinaci s dechem
- svalový stah provádíme v nádechu, uvolnění naopak ve výdechu (výjimkou je zpevňování břišního svalstva, kde je tomu naopak)

Vliv účinného pohybu na zlepšení funkčnosti dětského organismu

Pohybové dovednosti dětí

Čím více příležitostí k pohybu dítě má, tím kvalitněji pohybové dovednosti zvládá – pohybem tedy zlepšuje sám sebe. Zvládnutý pohyb zase lépe přispívá k lepší funkci svalstva a vnitřních orgánů, k růstu a vývoji celého organismu. Zvládnutý pohyb vede i ke zvýšení sebevědomí a sebejistoty.

Podstatou zvládnutí pohybu je schopnost řídit pohyb, která spočívá v propojení center v mozku se svaly vykonávající pohyb. Podněty z vnějšího dění /zrakové, sluchové, taktilní/ jsou v mozku zpracovány a je vybírána vhodná pohybová odezva.

Z pohybových center mozku je vyslán signál ke svalům, aby vykonaly pohyb. Propojení řídicích center a svalstva lze natrénovat cvičením, opakováním konkrétních pohybů, ale také zlepšením celého řídicího systému jako celku, tedy zpřesněním vnímání jednotlivých částí těla a jejich ovládnutí. Čím lepší propojení si vypěstujeme, tím lépe budeme připraveni učit se novým dovednostem a ovládat své pohyby.

Zkoušením pohybu, jeho opakováním i opravováním se určité reakce zpevňují a pohyb se stává přesnějším, jistějším a ekonomickým, bez nadbytečné svalové práce a napětí. Vývoj každé dovednosti má určitý průběh.

Pokud dítě nemá dostatek příležitostí pohybovat se, běžné pohybové dovednosti užívat a tím je cvičit, nedostatky přetrvávají do budoucích let.

Pomocí pohybů se však vyvíjejí i další aspekty spojené s pohybem:

- při pohybu se dítě učí vnímat vlastní tělo a orientovat se v tělním schématu
- orientace v prostoru /využití smyslů – zrak, sluch/
- různá intenzita pohybu /každý pohyb vyžaduje jiné nasazení, sílu, tělo zpevňujeme nebo uvolňujeme/
- sociální vlastnosti a vztahy / většina pohybových činností se odehrává, ve skupině, někdy ve spolupráci, jindy v soupeření/



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pohybové aktivity ve vyučování

Tělovýchovné chvílky

Z duševní práce, tíživých pocitů z dlouhodobého sezení v lavici, z prostředí přetopeného a často málo větraného, šerého nebo naopak přesvětleného vzniká u žáků únava. Kdykoliv se začnou u dětí projevovat příznaky únavy a snížení pozornosti, je třeba je odstranit.

Pohybová aktivita v procesu práce je vědecky ověřeným nejúčinnějším způsobem aktivního odpočinku a odstranění únavy. Přispívá k utváření zdravého způsobu života s aktivním využíváním tělesných cvičení.

Úkolem dvou až třeminutového cvičení je odstranit únavu a zlepšit pracovní výkonnost. Toto cvičení zařazujeme v průběhu vyučování a nazýváme jej tělovýchovnou chvílkou. Tělovýchovná chvílka (TVCH) je jednou z nejdostupnějších forem pohybové aktivity ve škole. Můžeme ji využít při každé vyučovací hodině, v kterémkoliv předmětu. Učitel ji zařazuje vždy, když uzná, že je to potřebné z hlediska nastupující únavy žáků. Můžeme ji provádět i na začátku vyučovací hodiny, kdy má žáky lépe připravit na výuku.

Úkolem TVCH je:

- a) správně zvolenou pohybovou činností vytvořit podmínky pro zotavení zatížených a unavených nervových buněk a center, obnovit a prodloužit pracovní schopnost žáků
- b) zrychlit fyziologické pochody organismu a zrychlit odstranění únavy, zvláště zádového svalstva
- c) posílit správné držení těla.

Teoretické zásady tělovýchovných chviliek

Při provádění tělovýchovných chviliek je dobré dodržovat tyto zásady:

1. Respektovat biologický čas
Je nutno vycházet ze skutečnosti, že doba pozornosti je u dítěte kratší než u dospělého. Učitel by měl dokázat vystihnout ten pravý okamžik pro změnu činnosti.
2. Vhodně cvičení motivovat
Cviky je vhodné motivovat příklady, které dítě zná z dosavadní zkušenosti. Jde o předvádění a napodobování zvířátek, rostlin a známých předmětů.
Cvičení je vhodné doprovázet říkankami, písničkami, popř. vhodnou hudební nahrávkou.
Pochvala dítěte za správné provedení je dobrou motivací.
3. Cvičení pravidelně opakovat
Pravidelným opakováním se správnost provedení pohybu zpřesňuje a upevňuje. Učitel by měl od dětí postupně vyžadovat co nejpřesnější provádění cviku.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

4. Navozovat sociální kontakty
Cvičení je vhodnou příležitostí k navozování přátelských vztahů a k začlenění dítěte do dané sociální skupiny.
Velmi vhodně se tak navozuje kontakt mezi učitelem a žákem formou pohlazení, povzbuzení, úsměvu apod.
5. Dbát na správné provedení cviků
Vzhledem k tomu, že jde o učení se daným pohybovým úkolům, je důležitá kontrola a opravování chyb.
Vytvářejí se tak správné pohybové návyky.
Děti se tak učí nenásilnou formou sebekontroly (například pomocí doteků rukou na některé části svého těla).
6. Dbát na harmonický rozvoj osobnosti dítěte
Není vhodné dítě jednostranně zatěžovat psychicky či fyzicky.
Je proto žádoucí pravidelně střídát zátěž a odpočinek, napětí a uvolnění

Cíle tělovýchovných chviliek

Zavedením tělovýchovných chviliek do vyučování si klademe cíle jak krátkodobé, tak dlouhodobé.

Cíle krátkodobé:

- změnou činnosti odstraňovat psychickou únavu
- zvyšovat koncentraci pozornosti
- rozvíjet koordinační schopnosti a pohybové dovednosti
- probouzet, případně zvyšovat zájem o dané učivo
- rozvíjet cit a smysl pro rytmus (pomocí říkadél, písniček apod.)
- procvičovat paměť
- vytvářet a upevňovat návyk správného dýchání

Cíle dlouhodobé:

- pravidelným zařazováním tělovýchovných chviliek do výuky vytvořit u dětí kladný vztah k pohybovým činnostem
- působit preventivně a kompenzačně ve vztahu k funkčním poruchám pohybového aparátu, vytvářet a upevňovat návyk správného držení těla
- vytvářet u dětí potřebu pravidelného pohybu

Význam tělovýchovných chviliek

Význam tělovýchovných chviliek je spatřován zejména v kompenzaci únavy, vzniklé následkem dlouhotrvající psychické zátěže dětí.

Tělovýchovné chvílky:

- slouží ke zpestření výuky
- odstraňují únavu
- kompenzují jednostrannou zátěž projevující se zvýšeným duševním zatížením, statickým sedavým zatížením, tedy nedostatkem pohybu
- pozitivně ovlivňují pozornost žáků
- pomáhají učitelům při výuce jednotlivých předmětů – děti se po zařazení určitých cvičení na začátku vyučovací hodiny lépe učí psát, číst, počítat
- pozitivně působí na vytváření návyku správného držení těla
- upevňují kladný vztah dítěte k pohybové aktivitě

Metodické pokyny pro učitele pro realizaci tělovýchovných chviliek

Před samotným prováděním tělovýchovných chviliek je žádoucí připravit vhodné je třeba vyvětrat místnost, navodit příjemnou atmosféru prostředí.

Vzbudit pocit radosti a potřeby pohybu u dětí – vhodná motivace.

Zařazovat zpočátku jednoduché cviky bez nároku na nervosvalovou koordinaci -

1. Cviky postupně rozvíjet do pohybů koordinačně náročnějších, vždy však musí platit zásada přiměřenosti věku i fyzickému stavu dítěte.
2. Náročnost je možno zvyšovat použitím drobného náčiní nebo běžných školních pomůcek (penál, kniha apod.).
3. Dodržovat zásadu názornosti – učitel předvede praktickou ukázkou (osobní příklad učitele).
4. Organizace tělovýchovných chviliek je plně pod kontrolou učitele.
5. Kontrolovat bezchybné provedení jednotlivých cviků v souladu s pravidelným dýcháním. Cviky nesmí být provedeny nedbale a nepřesně, nemají pak žádný význam pro příznivý psychický a fyzický vývoj dítěte.
6. Dodržovat střídání svalového napětí a uvolnění.

Možnosti využití tělovýchovných chviliek ve vyučování

Tělovýchovnou chvílku, jako krátkou 2 – 3 minutovou pohybovou činnost, můžeme vložit do kterékoliv hodiny vyučovacího předmětu. Lze ji využít na začátku vyučovací hodiny jako dobrou přípravu na výuku daného vyučovacího předmětu. Zpravidla je využívána kdykoliv ve vyučovací hodině, kdy učitel uzná, že je to z hlediska nastupující únavy žáků nezbytné.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Příklady využití v některých vyučovacích předmětech:

- matematika - učitel zadá příklad - žák správný výsledek předvede provedením pohybů, např. tlesknutí, poskoky, dřepy, úklony hlavy, zvedání ramen, vyhození míčku do vzduchu či pinknutí o zem, úderem do trianglu apod.
- český jazyk - stejnými způsoby znázornit kolik je v zadaném slově slabik, písmen, kolik slov má věta, kolik vět je v daném textu, kolik je ve slově měkkých či tvrdých souhlásek, vlastních jmen, kolik najdeme v textu vyjmenovaných slov po určité obojetné souhlásce apod.
- literární výchova - obdobně žáci předvedou pohybem, kolik je v příběhu postav, kolik zde vystupuje zvířat, určují počet veršů a rýmů v básních apod.
- hudební výchova - využití rytmických a hudebně – pohybových cvičení
- prvouka - opět děti pohybem znázorní počty zvířat, předmětů, osob, profesí, potravin, ročních období apod. podle aktuálně probíraného učiva

Realizace tělovýchovných chviliek ve vyučování

Cílem je dosáhnout kladného účinku aktivního odpočinku. Tělovýchovné chvílky vede učitel, klade pozornost na výběr obsahu tělovýchovné chvílky, na volbu metody a na celou organizaci cvičení. Zařazuje je vždy, když to uzná za vhodné s ohledem na přicházející únavu žáků.

Hygiena prostředí

Při realizaci tělovýchovných chviliek ve vyučování je důležité dbát také na hygienu prostředí. Místnost, zpravidla školní učebna, musí být vždy dobře vyvětrána. Prostor nesmí být prašný. Žáci by měli mít vhodný oděv, svrchní část je dobré odložit.

Je nutné zajistit bezpečnost prostředí pro tělovýchovné chvílky, zabránit případným zraněním dětí jako například pádu na školní nábytek (lavice, židle), pádu z gymnastického míče apod.

Obsah tělovýchovných chviliek

- uvolňovací a protahovací cviky
- posilování svalstva páteře a břicha (správné držení těla), dolních končetin
- dýchací cviky

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tělovýchovné chvíle mohou mít různá zaměření:

- gymnastické cviky
- cvičení s hudebním doprovodem
- psychomotorické hry
- cvičení doprovázené textem (říkadla, písničky, hádanky)
- jóga
- relaxační cvičení

Relaxační cvičení

Relaxace je fyziologický, přirozený způsob podporování a urychlování regenerace organismu. V současné době pronikají uvolňovací metody do všech tělesných systémů i sportů. Moderní tělesná výchova spolu s dalšími vyučovacími předměty je bez využívání relaxace nemyslitelná hned z několika důvodů:

- slouží jako protiváha posilovacích cvičení
- je podmínkou efektivního protahování svalů
- je fyziologickým, přirozeným způsobem podpory a urychlení regeneračních procesů ve svalech a odstranění únavy.

Je třeba využívat nejdříve metody přirozené a bezpečné, které vycházejí z uvolnění kosterního svalstva. Jsou to pohyby kyvadlové, kmitavé, kroužení, protřepávání. Později přidáváme náročnější postupy vyžadující pozornost a soustředění na dění ve svalech.

Efektivní postupy relaxace respektují dominantní části těla jako jsou palce, prsty rukou, prsty nohou, tváře, brada, jazyk. Je proto účelné při relaxačních postupech věnovat těmto částem těla větší pozornost. Vede to cestou projekce přes CNS k hlubšímu uvolnění svaloviny vzhledem k tomu, že těmto částem těla přísluší větší část motorické i senzorycké plochy kůry mozku. Na tyto zóny se soustředíme také při provádění porelaxační aktivace.

Při aktivním vnímání pocitů relaxace a správném dýchání se dostaví krásný pocit uvolnění a mizí únava.

Cílem relaxačního cvičení je schopnost relaxovat v jakýchkoliv podmínkách.

Relaxace je vhodným prostředkem k harmonizaci člověka nejen na úrovni pohybové a duševní, ale i vegetativní – trávení, vyměšování, krevní oběh, dýchání. Relaxace je základem a podmínkou veškeré životní aktivity.

Zvládnutá relaxace vrací člověku schopnost přirozeného, ekonomického, dobře koordinovaného pohybu a prohlubuje regenerační děje ve tkáních.

Jedinec, který dokáže relaxovat v pravou chvíli, je výkonnější, méně unavitelný a lépe odolává somatopsychickým chorobám.

Metodické pokyny pro relaxační cvičení

Pro relaxační cvičení je potřeba zajistit vhodné podmínky. Mezi ně patří:

- vyvětraná místnost, ne příliš osvětlená
- teplo v místnosti (prochládlé svaly se obtížně uvolňují)
- vyloučit rušivé podněty zvenčí (zrakové i sluchové), nevadí šum, vadí však výrazné zvuky jako například hlasitý hovor
- možnost použití tiché uklidňující hudební kulisy
- cvičení provádět raději se zavřenýma očima (vyloučíme rozptylování zrakem)
- čistá, dostatečně pevná, rovná podložka, ne příliš tvrdá
- oblečení teplé, volné
- vyloučit z mysli všechny starosti
- koncentrace, soustředění se na klidné plynutí dechu

Nezbytnou součástí relaxace je koncentrace - soustředění, přičemž pozornost představuje mechanismus, kdy se naše vědomí zaměří na určitý vymezený problém. Vědomí se přitom zúží a zvládne myšlenkový chaos.

Relaxační cvičení bychom měli provádět kdykoli cítíme potřebu zbavit se celkově zvýšeného napětí. Po intenzivní tělesné a duševní námaze, u žáků například při delším sedavém zaměstnání, jako uvolnění z obávané prověrky, po náročném sportovním programu, v závěrečné části hodiny tělesné výchovy, během 3. nebo 4. vyučovací hodiny, před odchodem ze školy.

Polohy vhodné k relaxaci:

- leh (případně s podložením některých částí těla)
- leh na břicho
- leh na boku s pokrčenou dolní končetinou
- uvolněný sed – poloha vozky, klek sedmo

Druhy relaxace

Podle toho, na jaké úrovni řízení zasahuje relaxace tlumivě do celého systému, lze hovořit o relaxaci:

- celkové, tzn. celého hybného systému, těla jako celku
- částečné (diferencované), schopnost uvolnit všechny svaly, které nejsou nutné k udržení dané polohy nebo k provedení daného pohybu
- místní (lokální), která působí jen na určitou skupinu svalů, nebo jen na jediný sval.

Příklady relaxačních cvičení

1. Relaxace s využitím gravitace

Základní postoj:

Stoj – vzpřímené držení těla, zavřené oči.

Pod vedením učitele žáci nejprve vnímají a procitíují jednotlivé části svého těla (prsty nohou, chodidla, dolní končetiny, pánev, břicho, hýždě, páteř od beder až po krk, hrudník, ramena, paže, prsty rukou, krk vzadu, vpředu, obličej).

Po celkovém procítění svého vlastního těla následuje postupné uvolňování pomocí gravitace – hlava je těžká, ramena jsou těžká, paže jsou těžké.

Postupně tak dochází k uvolněnému předklonu až do polohy, kdy se ruce dotýkají země. V této poloze se chvíli setrvává se současným vědomým dýcháním do oblasti břicha – beder. Potom se pomaloučku napřimuje od bederní páteře až po vzpřímené postavení hlavy. V poloze stoj se zavřenýma očima chvíli setrváváme a vnímáme pocit uvolnění celého těla.

Pozor!

Tuto relaxaci vzhledem k delšímu setrvání v poloze hlavy pod úrovní ramen neprovádíme u osob s vysokým krevním tlakem či jinými potížemi kardiovaskulárního systému.

2. Navození pocitu uvolnění po předcházejícím napětí

Cvičíme v lehu, postupně provádíme napětí svalů jednotlivých částí těla – vždy s nádechem, uvolnění s výdechem. Každý cvik opakujeme 3krát. Při uvolnění svalového napětí zdůrazňujeme příjemný pocit uvolnění.

3. Relaxace pomocí dotyků

Můžeme se dotýkat prsty rukou, zády či jinými částmi těla. Velmi vhodné, zejména u dětí, je použít k navození pocitu uvolnění příjemných materiálů – molitanových míčků, tenisových míčků, reflexních míčků aj., peříček, kožešinek, štětečků a ostatních na dotek příjemných materiálů. Těmito pomůckami buď jenom hladíme některé části těla (ruce - dlaně, hřbety rukou, tváře), nebo provádíme jemné krouživé pohyby po celém těle. Cvičení provádíme ve dvojicích nebo ve skupině. U malých dětí je vhodné použít vhodného slovního doprovodu, písničky, říkanky.

Dýchání

Od ranného dětství přirozeně stojíme a chodíme, aniž si to uvědomujeme, stejně tak i samozřejmě dýcháme. Když chvíli sledujeme skupinu dětí, pozorujeme rozdíly v držení těla, v koordinaci pohybů, ale i ve způsobu dýchání. Projevuje se to zvláště zřetelně a slyšitelně při deklamaci, zpěvu nebo hře na flétnu. Je to dáno současným sedavým způsobem života a narůstajícím nedostatkem přirozeného pohybu (chůze, běh), a tím i nedostatkem fyzické zátěže organismu na čerstvém vzduchu.

Vydatný pohyb v přírodě nutil plíce k přirozenému hlubšímu prodýchávání a udržoval tělo v dobré fyzické kondici.

Dech je pro život nepostradatelný. Prvním nádechem život začíná a posledním výdechem končí. Dýcháme celý život, ale většinou si neuvědomujeme, že dýcháme nesprávně, neúplně. Omezenou, sníženou kapacitu plic, vyvolanou nepracujícími dýchacími svaly, si můžeme ověřit malým testem.

Lehneme si na záda, pokrčíme nohy v kolenou a chodidla ve vzdálenosti kyčelních kloubů opřeme o podložku. Zavřeme oči a dlaně svých rukou, jako receptory – čidla, položíme na břicho tak, aby se po výdechu, dotýkaly prostředníky obou rukou na úrovni pupku. Pokud se prsty od sebe oddalují a pod dlaněmi cítíme pohyb při nádechu vzhůru a při výdechu dolů, pracuje i hlavní dechový sval bránice.

Podobně položíme ruce na hrudník tak, aby se po výdechu prostředníky obou rukou dotýkaly nad hrudní kostí. Pokud se prsty od sebe oddalují a pod dlaněmi cítíme pohyb při nádechu vzhůru a do stran, jsou v činnosti i mezižební svaly.

Položením konečků prstů obou rukou pod klíční kosti, můžeme vysledovat dech i v hrotech plic.

Pokud jsme minitestem zjistili nečinnost některých našich svalů zajišťujících dýchání, přichází na pomoc, tzv. hathény, což jsou polohy a techniky toto svalstvo posilující.

Tyto techniky posilují svalstvo, které je odpovědné za spodní dech s vědomím toho, že spodní dech je z hlediska množství nadechnutého vzduchu nejefektivnější, protože cca 60 % vitální kapacity plic jsme schopni nadechnout do spodních laloků plic, tzv. abdominální dýchání. Spodní dech je také částí nevědomého dýchání. Tak většinou dýcháme, když na to nemyslíme, když dech vědomě neřídíme.

Další techniky jsou zaměřeny na střední dech. Svaly, které zajišťují tento způsob dýchání, jsou mezižební svaly. Jestliže tímto způsobem nedýcháme, bývají tyto svaly velmi slabé, až atrofované. Polohy, které přísluší tomuto způsobu dýchání, posilují tuto svalovinu, aby byla schopna vytvářet pohyb hrudníku oddalováním žeber a rozvíjet střední dech. Tímto způsobem dýchání, tzv. kostální dýchání, jsme schopni naplnit až 30 % vitální kapacity plic.

Třetí skupina poloh je zaměřena na horní – podklíčkový, tzv. klavikulární dech.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Příslušné polohy nás vedou k tomu, abychom především z této části plic dobře „dovydechovali“. Ve vzpřímené poloze jsou horní plicní laloky výše než ústí průdušnice a pokud svalovina horní části plic opravdu dobře nepracuje, při výdechu vytlačila zbytkový – reziduální vzduch, má tendenci tam zůstat. Ten pak zabírá místo okysličenému vzduchu, který do těchto míst pak nejsme schopni nadechnout. Tyto techniky jsou zaměřeny především na výdech. Přesto, že se tento způsob dýchání podílí jen 10 % z celkové vitální kapacity plic, nedá se o něm říci, že by byl dechem nedůležitým.

Vypěstování návyku správného dýchání, jeho zautomatizování, tzn. používání dechové opory při mluvení a zpěvu, je podmíněno správným držením hrudníku, páteře a pánve.

Obojí se navzájem ovlivňuje (viz špatné držení těla – kulatá záda u astmatických dětí apod.). Nesprávným dýcháním se zase přetěžuje srdeční sval.

Pečlivá dechová gymnastika v útlém věku přináší později zautomatizování nádechu a pomáhá jako prevence chorob oběhového systému, doplňuje léčbu např. v neurologii, chirurgii apod. I mluvené slovo, natož pak zpěv, má svoji vnitřní pulsaci, kterou je nutno sladit s dechem, případně i s pohybem.

Když mluvíme, měl by se náš hlas opírat o bránici, ne vycházet jen z krku. Tím se ničí hlasivky. Nejdříve hluboce vydechneme a pak teprve začneme mluvit. Cítíme, že s prvním slovem plíce rychle nasály vzduch, a tím stlačily bránici dolů. Také se snažíme, spojit rytmus dechu, srdce a pohybu v jeden harmonický celek. Pokud to jde, tak by dýchání mělo řídit pohyb, tj. jeho tempo, rozsah a dynamiku. Ze souladu mezi pohybem a dechem vychází většina východních pohybových technik (např. jóga, tai – či, japonské cvičení), ale třeba i taneční techniky západu.

Během cvičení při stahu svalů (např. břišních) vydechujeme, právě tak jako při namáhavém pohybu (tlaku), při předklonech, úklonech, pohybech směrem dolů. Při uvolnění se nadechneme buď automaticky, nebo vědomě. Jestliže při namáhavém cviku pošleme výdech do místa největšího pnutí, po několika opakováních cílených výdechů napětí ve svalů povolí.

Chůze s rytmizováním dechu má velký relaxační i harmonizační účinek. Rytmizování dechu používáme například při chůzi do schodů nebo do kopce, abychom se nezadýchali. Na 3 kroky plynule aktivně vydechujeme, na další 3 kroky necháme plíce, aby nasály vzduch. Pokračujeme a po několika krocích se snažíme prodloužit výdech na 3:4, pak 4:5, 4:6 atd.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Při dýchání dochází v plicích k výměně kyslíčného uhlíčitého za potřebný kyslík – z ekonomických důvodů je důležité, aby tato výměna proběhla co nejpomaleji a v co největším rozsahu, odborně řečeno, abychom provedli co nejhlubší a nejpomalejší výdech a vydechli co nejvíce kyslíčného uhlíčitého a opět maximálním a pomalým nádechem nasáli co nejvíce vzduchu.

V začátcích nácvičku dýchání zatím nezdůrazňujeme příliš nádech nosem, spíše dbáme na to, aby děti dýchaly volně a nezadržovaly dech. Teprve později přecházíme na nádech nosem. V nose jsou řasinky, které zachycují prachové částice a bakterie. Současně se v nose vzduch zahřívá a zvlhčuje. Dýchání nosem vyžaduje více síly, dechové svaly se více aktivují a rozvíjejí, hrudník je ve správné poloze, není plochý. Výdech zpočátku povolujeme s přivřenými ústy, protože to dětem pomáhá uvolnit mezižeberní a pomocné výdechové svaly. Teprve později vyžadujeme i výdech nosem, aby se nosní dutina ohřála a opět zvlhčila.

Hlavním dýchacím svalem je bránice. Nemůžeme si na ni sáhnout, můžeme ji jen vhodnou motivací pocítit. Například udýchaný pejsek s vystrčeným jazykem, zakašleme, vyplivneme smítka z pusy, přivoníme zhluboka ke kytičce, říkáme : „Ta – ky, ta – ky a vyrážíme „ky“.

Nejčastější chyby při dýchání:

- zvedání ramen při nádechu, kontrolovat můžeme v zrcadle nebo prsty položíme na ramen
- povolení hrudníku při výdechu, páteř při nádechu i výdechu zůstává ve vzpřímené poloze – hrudník se při nádechu roztahuje hlavně do šířky
- prudké, rychlé a tím i povrchní nadechnutí nebo vydechnutí, nádech i výdech by měli zůstávat v poměru 1:2

Dechová cvičení mají přímý vliv na psychiku – zklidňují a zlepšují schopnost koncentrace, na správné držení těla a ovlivňují další funkce organismu

Příklady tělovýchovných chvil, dechových a relaxačních cvičení a pohybových her

Pohybová výchova by měla být zajímavou hrou, při které objevují děti své tělo, učí se mu naslouchat a jsou překvapené, co všechno jejich tělo dokáže. Formou hry a citlivým přístupem jsou schopny provést uvolněně a s radostí takové cviky, které by pouhým rozumovým vysvětlováním pro ně byly nudnou záležitostí nebo dokonce stresujícím faktorem.

Pohyb je určitě jedním z neopominutelných článků ve výuce na základní škole, cílem tělesné výchovy by se měla stát potřeba pohybu i v dospělosti. Předělo by se tak do budoucna různým rehabilitačním cvičením, stresovým problémům a civilizačním chorobám. Pohyb potřebuje člověk v každém věku, obzvláště pak děti.

Pohyb posiluje myšlenkové procesy, vztah motoriky a psychiky se projevuje ve společenském chování.

Cvičením je už jenom správně stát, sedět nebo jít. Uvědomit si několikrát během dne, jak držíme své tělo, opravíme vadné držení těla, to samo o sobě je vydatné cvičení. Pomáhá nám budovat správný pohybový pocit – stereotyp. Během dne používáme určitý stereotyp několika pohybů a své svaly a klouby zatěžujeme nerovnoměrně, některé více, jiné zase nedostatečně. Tím vzniká svalová nerovnováha, zkrácené svaly je třeba protáhnout, oslabené posílit. K tomu nám poslouží vyrovnávací cvičení vhodně zařazená do tělovýchovných chvil.

Zásady správného držení těla a motivace

Když učíme děti správnému držení těla, je vhodné používat přirovnání a představy situací, které děti znají. Tato forma (motivace) přispívá k rychlejšímu pochopení i zapamatování.

OSA TRUPU je myšlená čára procházející celým tělem. Začíná mezi chodidly, v jejich přední části, prochází středem těla a vychází ze středu temene hlavy vzhůru. Ve stoji, při chůzi vpřed i vzad je stále mírně nakloněna dopředu: „Jako by nám vítr foukal do zad.“

VÁHA TĚLA spočívá na přední části chodidel. Máme pocit odlehčených pat, ale paty zůstávají na zemi: „Jako bychom měli pod patami pružinu (péro).“

OSA PÁNVE je mírně nakloněna vpřed, při nadměrném sklopení osy pánve vzniká bederní lordóza. Hýžd'ové svaly stahujeme šikmo dolů k pánevnímu dnu: „Sešijeme zadeček.“

TAH SLABIN vpřed: „Na slabiny dáme světélka, která svítí dopředu.“

V PASE PROTAŽENÍ vzhůru. Pohladíme si oblast pasu: „Do pasu si zapneme širokou gumu.“

Pro dospělé: „Vytvoříme svalovou šněrovačku.“

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

HRUDNÍ KOST vyneseme vpřed a vzhůru. „Položíme si tam světélko, které svítí do prostoru, aby ho všichni viděli.“ Nebo: „Na hrudní kosti leží orosená růže. Kapičky dopadají na palce u nohou. Komu stékají po bříšku, musí břicho schovat.“

TAH RAMEN do šířky a dolů. Položíme prsty rukou na začátek klíčních kosti a pohladíme je až k rameni. Je to: „Ramínko na sukni, široké tak, aby se na něj vešlo celé jméno. Na konci ramínka jsou háčky, na těch jsou volně zavěšené paže. Z konečků prstů kape voda na malíčky u nohou“ (zcitlivění prstů).

PAŽE se při chůzi pohybují uvolněně, střídavě vpřed a vzad. Rozsah pohybu vpřed je o něco větší. Pohyb vychází z ramene ne z loktu: „Paže se kývají jako po kolejničkách, které jsou rovnoběžné.“

TAH LOPATEK dolů. Pohladíme lopatky a na jejich spodních hrotech lopatek cítíme: „Gumové pásy (kšandičky do tvaru V), které táhnou lopatky dolů.“

PROTAŽENÍ ŠÍJE vzhůru. „Mezi obratle na krku dáme bublinky a tím je oddálíme od sebe do výšky.“

BRADA je rovnoběžně s podlahou. Bradu položíme na hřbet ruky na „tácek“.

TAH TEMENE vzhůru. Na temeni cítíme z vlasů „provázek, který nás vytahuje nahoru jako loutky v divadle“. Nebo se „chceme svými vlasy dotknout stropu“.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

METODIKA TEORIE CVIKŮ, ŘÍKANKY

CVIČENÍ PRO POSÍLENÍ, UVOLNĚNÍ – PRO SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA, OVERBALLY

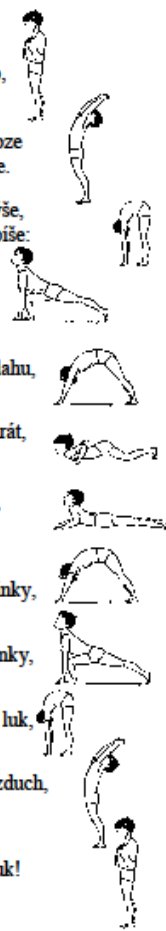
Pozdrav Slunci 1

- Teď se rovně postavíme a Sluníčko pozdravíme.
- Dlaně otoč k Sluníčku,
- spoj je a dej k srdíčku.
- Podívej se k nebi vzhůru,
- skloň se k Zemi, úctu vzdej a chvíli se nehýbej....
- Nahoru své ruce zdvihni nad hlavou je spoj,
- dej je dolů k srdci svému, pozdrav Slunce „HARI OM“.



Pozdrav Slunci 2

- Pozdravíme Sluníčko, usmějem se maličko.
- Jsi tam někde na obloze ukryté ve zlatém voze.
- Skutáli se ze své skrýše, paprskem si na zem píše:
- Kdo umí držet rovně hlavu,
- postavit most na podlahu,
- s kočičkou si pěkně hrát, vyhrbit se, prohýbat,
- hada nechat tiše spát, na ocas mu nešlapat,
- prolézt všechny skulinky,
- být poslušný jak hodinky,
- přivonět ke kvítkům z luk,
- nadechovat čerstvý vzduch,
- Já jsem tady, slunce kuk!



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ŘÍKANKY

DOBRÝ DEN	
Dobry den, dobry den	<i>ruce v bok, ukláníme se</i>
dneska máme krásný den	<i>zvedneme ruce nad hlavu</i>
Dobry den, dobry den	<i>ruce v bok ukláníme se</i>
dneska zlobit nebudem.	<i>ručičkama děláme ne ne ne</i>
Máme ruce na tleskání	<i>ručičkama zatleskáme</i>
a nožičky na dupání.	<i>nožičkama zadupeme</i>
Dobry den, dobry den	<i>ruce v bok, ukláníme se</i>
dneska si to užijem!	<i>zvedneme ruce nad hlavu</i>

BIM BAM	
Bim bam zvoneček cvičí každý chlapeček	<i>kýváme hlavou dopředu dozadu (ano)</i>
Bim bam rolnička cvičí každá holčička	<i>kýváme hlavou ze strany na stranu (ne)</i>

POHÁDKA	
Máme ruce a prstíčky,	<i>ruce nad hlavu a třepeme s prstíky</i>
schováme je do pěstičky,	<i>zavíráme ruce v pěst</i>
bumtarata na vrátka,	<i>bušíme pěstičkami o sebe</i>
to je krátká pohádka.	<i>zatleskáme</i>
Ručičky si spolu hrají,	<i>motáme ručičkama</i>
jedna druhé pomáhají,	<i>hladíme si ručičky</i>
bumtarata na vrátka,	<i>bušíme pěstičkami o sebe</i>
to je krásná pohádka.	<i>zatleskáme</i>
Nožičky my taky máme,	<i>zvedáme nožičky vysoko natažené dopředu</i>
pěkně s nima zadupáme,	<i>zadupeme</i>
dupy dupy za vrátka,	<i>zadupeme rychleji</i>
to je konec pohádky.	<i>zatleskáme</i>

PÁSLA OVEČKY	
Pásla ovečky v zeleném háječku,	<i>držíme se v kruhu za ruce</i>
pásla ovečky v černém lese.	<i>krok dopředu, krok dozadu</i>
Já na ni dupy dupy dup,	<i>zadupeme</i>
ona zas cupy cupy cup.	<i>cupitáme na špičkách</i>
Houfem ovečky, seberte se všecky,	<i>krok dopředu, krok dozadu</i>
houfem ovečky seberte se.	

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

SNĚHULÁK	
Jedna koule, druhá koule, třetí koule, klobouk, nos, sněhuláček chodí bos!	<i>rukama ve vzduchu malujeme koule sněhuláka naznačíme klobouk, dlouhý nos, zašlapeme na místě.</i>
Všechny nás ta zima láká postavíme sněhuláka.	<i>ruce v bok a točíme se dokolečka</i>
Jedna koule, druhá koule, třetí koule, klobouk, nos, sněhuláček chodí bos!	<i>rukama ve vzduchu malujeme koule sněhuláka naznačíme klobouk, dlouhý nos, zašlapeme na místě.</i>
Všechny nás ta zima baví, když se sněhuláci staví.	<i>ruce v bok a točíme se dokolečka</i>
Jedna koule, druhá koule, třetí koule, klobouk, nos, sněhuláček chodí bos!	<i>rukama ve vzduchu malujeme koule sněhuláka naznačíme klobouk, dlouhý nos, zašlapeme na místě.</i>

TUREK	
Sedí turek, hlavou kývá, mračí se a neusmívá.	<i>sedíme v tureckém sedu a kýváme hlavou ano kýváme hlavou nene (nebo nevím)</i>
Pojď si hrát, pojd' si hrát, pojd' si hlavu na zem dát.	<i>jednou i druhou rukou lákáme k sobě dáme ruku na čelo a skloníme hlavu k zemi</i>
Usmívej se starý turku, místo nosu máš okurku.	<i>ručičkou hrozíme ty ty ty chytíme se za nos</i>
Pojď si hrát, pojd' si hrát, pojd' si hlavu na zem dát.	<i>jednou i druhou rukou lákáme k sobě dáme ruku na čelo a skloníme hlavu k zemi</i>

VRÁNA	
Vráno, vráno, přileť k nám já ti něcho nachystám.	<i>ruce na ramínka jako křídélka a zamáváme nastavíme ruce jako misku</i>
Trochu hrachu, trochu hub,	<i>z jedné ruky mističku, druhou ukážeme kupičku čupneme si, rukama nad hlavou ukážeme klobouk</i>
vráno, vráno dupy dup.	<i>zamáváme křídélkama, zadupeme</i>

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

RUCE	
Na copak dvě ruce máme?	<i>zvedneme ruce a děláme nenene</i>
Hezky s nimi zatleskáme.	<i>zatleskáme</i>
Také s nimi zamáváme,	<i>zamáváme</i>
o kolena zapleskáme.	<i>plácáme do kolen</i>
Sevřeme je v pěstičku,	<i>zavíráme ruce v pěst</i>
zazpíváme písničku.	

HLAVA RAMENA KOLENA PALCE	
Hlava, ramena, kolena, palce,	<i>ukazujeme oběma rukama na jednotlivé části těla:</i>
kolena, palce, kolena, palce.	<i>hlava, ramena, kolena, palce u nohou....</i>
Hlava, ramena, kolena, palce, oči, uši, ústa, nos	

KDYŽ JÁ SE NATÁHNU	
Když já se natáhnu, až na strop dosáhnu.	<i>stojíme rozkročení, natahujeme ruce ke stropu</i>
A když se skrčím, do výšky skočím.	<i>čupneme, vyskočíme</i>
A když si sednu, nožičky zvednu.	<i>sedneme, opřeme vzadu o předloktí a nadzvedneme nohy</i>
A když si lehnu, ani se nehnu.	<i>lehnete si na záda</i>
Závodíme na kole, kdopak to vyhraje?	<i>jedeme na kole nohama</i>
Jedeme do kopce, jedeme z kopce.	<i>pomalou pak rychle</i>
Zastavit stát a už jsme v cíli,	<i>položíme nohy, posadíme se</i>
všechny děti zvítězily.	<i>zatleskáme do rytmu slabik</i>

KOČKY	<i>sedíme na patách ruce nad hlavou, spouštíme dolů</i>
Sluníčko, když pěkně hřeje,	<i>opisujeme kolo, třepeme prsty jako paprsky</i>
každá kočka, která kde je,	<i>vzepřeme se na ruce a kolena do kočičky, vyhrbíme</i>
na výsluní běží ráda,	<i>sedneme na paty</i>
protáhnout si trošku záda.	<i>prohneme se dopředu, jako když se kočka protahuje</i>
Jednu nožku, druhou nožku,	<i>zůstaneme v kočičce, natáhneme jednu, pak druhou nohu</i>
a potom si zdřímne trošku.	<i>skulíme se do klubička na zem, zavřeme oči.</i>

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Procvičení všech partií těla

Čáp – chůze, ruce „klapají“ před tělem.

Had – plazení po břiše.

Kačenka – chůze ve dřepu.

Kočka – lezeme po kolenou.

Koník – cval stranou, ruce v bok.

Medvěd – chůze, ruce nahoru.

Opice – chůze, prsty u nohou pokrčeny.

Pes – lezeme po čtyřech, ale kolena ve vzduchu.

Rak – lezeme pozpátku, zády k zemi.

Slon – chůze, ruce představují sloní chobot.

Vrabc – poskoky snožmo, ruce na ramenou.

Žába – skoky jako žába, výskok ze dřepu, ruce nad hlavu.

Rozcvička Pejsek

- Mírný stoj rozkročný, skrčit upažmo, upažit.

Mot. Pejsek se po ránu protahuje.

- Vzpor klečmo – vyhrbit páteř, prohnout páteř.

Mot. Pejsek uviděl kočku (vyhrbit), kočka utekla (prohnout).

- Vzpor stojmo, ručkujeme dopředu a zpět.

Mot. Pejsek zkouší jak má silné packy.

- Vzpor klečmo, pravou skrčit a zanožit. To samé s levou.

Mot. Pejsek si protahuje zadní packy.

- Leh, nohy pokrčíme, zvedneme pánev a položíme.

Mot. Pejsek jde kolem mostu.

- Stoj mírně rozkročný, poskoky na místě.

Mot. Pejsek se raduje.

- Sed skřížmo, nosem nádech, ústy výdech na hlásku „A“, při výdechu se pěstmi bijeme na hrudi.

Mot. Prší.

- Sed snožmo, propnout špičky, vztyčit špičky.

Mot. Pejsek procvičuje tlapky.

Sloní tlapy (pohybová básnička)

Dupy dupy, klapy klapy, (děláme velké kroky), či jsou tyhle sloní tlapy?

Když ty tlapy zadupou, (co nejvíc dupeme), třesou celou chalupou

Za to myšky chodí tiše, (postupně méně a méně dupeme, až chodíme po špičkách)

mají tlapky jako z plyše. Tiše myši ši ši ši, ať vás kocour neslyší.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

STROM

Motivace:

Co roste na zemi? Viděli jste někdy strom? Co roste na stromě? Mají stromy jenom listy? Víte, z čeho vyroste strom? Zahrajeme si na malé semínko, z kterého vyroste velký strom. Až tento strom vyroste, bude jaro, léto, podzim a zima. Pokusíme se znázornit, jak se strom chová v jednotlivých ročních obdobích.

Cíl:

Navodit stav relaxace pomocí střídání napínání a uvolňování svalů

Zaměření:

Koordinace pohybů

Úkol:

Učitelka předvede dětem, jak vypadá semínko stromu. Všichni si dřepnou na zem a schovají se do klubíčka. Na pokyn „semínko roste“ se všichni rozmotají z klubíčka a pomalu natahují nohy až do stoje na špičkách. Ruce natahují do výšky. Potom učitelka řekne slovo „jaro“ a děti napodobují strom, který kvete. Po jaře přichází léto. V létě na stromech roste ovoce. Děti napodobují ovoce, které na stromech roste.

Na podzim se kymácejí ze strany na stranu, jakoby foukal silný vítr. Když přijde zima, tak všechny stromy zmrznou.

ROČNÍ OBDOBÍ - AKTIVITA

Jaro - roztahování prstů a svírání v pěst

Léto - kroucení rukama

Podzim - přenášení váhy z jedné nohy na druhou a mávání rukama

Zima - sevření všech svalů a přikrčení se k zemi

VOJÁCI

Motivace: viděli jste někdy vojáky? Umíte napodobit vojenský pochod? Víte, že vojáci musí poslouchat svého velitele? Zahrajeme si na vojáky a já budu Váš velitel. Uvidíme, kdo umí poslouchat rozkazy!

Úkol: Učitelka nejdříve zazpívá dětem písničku o vojácích. Poté si ji zkusí zazpívat i děti. Dále vysvětlí dětem pravidla a ukáže pohyb, který budou děti vykonávat při pochodování. Děti si stoupnou jedno za druhé a budou pochodovat po místnosti, zvedají střídavě pravou a levou nohu. Učitelka zpívá společně s dětmi písničku. Děti mají za úkol pochodovat v řadě a reagovat na pokyny cvičitelky.

Pravidla:

Učitelka zvedne obě ruce nahoru = děti se zastaví a pochodují na místě

Učitelka zvedne pravou ruku = děti zatočí doprava a pochodují

Učitelka zvedne levou ruku = děti zatočí doleva a pochodují

Zaměření: prostorová orientace

Doporučená písnička:

Já mám koně vraný koně...

Okolo Hradce

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VČELKY

Motivace: začalo svítit sluníčko a louka u lesa se krásně zazelenala. Sluníčko probudilo kytičky, které mu za odměnu ukázaly své barevné hlavičky. Kytičky začaly náramně vonět a přilákaly včelky. Zahrajeme si na takovou rozkvetlou louku!

Úkol: učitelka určí dětem role. Polovina dětí bude znázorňovat kytičky a druhá včelky. Potom se vystřídají. Kytičky mají za úkol vyrůst z malého semínka a natahují se ke sluníčku (ruce nahore a kymácení ze strany na stranu). Když přiletí ke kytičce včelka nebo motýlek, kytička zatřepe prstíky. Včelky poletují kolem kytiček (děti napodobují pohyb křídel) a když se dotknou kytičky, zatřepou na ni prstíky.

MOŘE A HORY

Motivace: jezdíte někde na dovolenou v létě? Kam jezdíte? Víte, jak vypadá moře? Moře může být klidné i rozbouřené a to se pak dělají velké vlny. A kdo jezdí na dovolenou v zimě? Umíte lyžovat? Kde lyžujete? Pro lyžování je potřeba velké kopce, aby se to pěkně rozjelo. Zahrajeme si teď na to, že jsme na dovolené a podle ročního období, budeme buď u moře nebo na horách.

Úkol: učitelka zadává pokyny – moře, hory. Pokyny v moři mohou být – klidné moře (děti napodobují jakýkoliv plavecký styl), rozbouřené moře (děti napodobují plavání, ale s větší intenzitou a rychlostí pohybů), mělké moře (děti krouží pouze zápěstím). Pokyny na horách mohou být – jedeme na běžkách (děti jakoby zapichují střídavě hůlky do země – střídání lev a pravé ruky), slalom (děti rychle střídají levou a pravou ruku dopředu a vzad).

SVETR

Motivace: byla jedna stará babička, která moc ráda pletla. Pletla šály, čepice, svetry, rukavice a moc jí to bavilo. Tato babička měla malé koťátko. To bylo však velmi neposedné, a když babička pletla, tak si koťátko hrálo s klubíčky vlny. Až se jednoho dne stalo, že toto koťátko rozmotalo všechny šály, čepice, svetry a rukavice, které babička upletla. Pomůžete mu smotat všechna rozmotaná klubíčka?

Úkol: všechny děti budou napodobovat, že pletou svetr. Motají při tom rukama před tělem vpřed a poté vzad. Zrychluje se tempo motání a velikost motání. Učitelka zadává pokyny – malé klubíčko (motání zápěstím), větší klubíčko (motání i s lokty), největší klubíčko (motání celými pažemi). Rozcvičení trvá asi 2 minuty.

CVIČENÍ A SEZNÁMENÍ S OVERBALLEM

Overball

Gumový nafukovací míč nejčastěji o průměru 20-29 cm. Sám má hmotnost cca 80g, ale unese zatížení až 150 kg. Jednoduše se dá nafouknout a míru nafouknutí můžeme měnit podle potřeby a využití.

Známý i pod názvy Softball nebo Softgym Ower, někdy se mluví o měkkém míči.. Jeho původní využití je z oblasti rehabilitace a zdravotní tělesné výchovy. Odtud se postupně, stejně jako jeho „větší kamarád“ Gymball, rozšířil do fitness center. Zde se používá především na cvičení Balantes nebo Pilates, popřípadě jako pomůcka ve cvičebních jednotkách kondičně – posilovacího charakteru jako P-class, Bodystyling, Bodyform ap.

Možnosti použití overballů

Možnosti použití se dají rozdělit do několika skupin:

- **základní využití** má jako kompenzační pomůcka při rehabilitaci nebo i v běžném životě. Používá se k podložení částí těla v místech, kde je potřeba.

Při cvičení v lehu na zádech například pro podložení bederní oblasti zad. Stejně tak může sloužit jako podepření beder třeba při jízdě autem.

Zde je využíván jako opora – pasivně.

- **aktivní využití** - využívá jeho kulatého nebo eliptického tvaru.

Pokud slouží jako opora pod některou z částí těla, je tělo donuceno na něm udržovat rovnováhu – balancovat. Slouží tedy jako balanční pomůcka. Díky všem typům balančního cvičení se aktivují v našem těle hluboko uložené svaly, které patří tzv. hlubokému svalovému systému, který je velmi důležitý jak pro správné držení těla, tak pro dobrou funkci vnitřních orgánů.

Pro děti se jeho využití zvětšuje na funkci míče – hračky. Je možné ho používat stejně jako klasický míč na házenou, vybíjenou atp., ale díky možnostem tvarování i na různé jiné hry. V těchto hrách už se využívají výše uvedené možnosti. Při využívání overballu vždy záleží i na míře jeho nafouknutí.

U statického podložení využíváme nafouknutí podle potřeby. Balanční cvičení zvyšuje svou obtížnost při větším nafouknutí míče. Proto u začátečníků nebo při rehabilitaci volíme postup od měkčího po nafouknutý míč.

Seznámení s overballem, manipulace

Ke každému overballu patří gumová zátka a nafukovací plastová trubička. Před začátkem cvičení je potřeba naučit se s overballem zacházet. Nafukování a vyfukování by mělo být samozřejmostí, protože se u cvičení využívá různě nafouknutých overballů a podle potřeby se míra nafouknutí střídá.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Možnosti nafukování jsou dvě:

1/ Pomocí plastové trubičky.

Výhodou je jednodušší a hygieničtější nafouknutí.

Nevýhodou je, že pokud chceme cvičit déle a cviky střídát, trubičku stále musíme mít blízko sebe a není to vždy praktické.

2/ Nafukování přímo pusou.

Výhodou je pohotovost nafouknutí.

Nevýhodou je špatné dodržování hygieny a pro některé děti také větší obtížnost. Na druhé straně děti tímto způsobem většinou nafukují raději.

Pokud už umíme overball nafukovat, můžeme začít s jednodušším cvičením. Ze začátku je potřeba hlídat míru nafouknutí overballu. Po čase se ale děti samy naučí nafukovat si overball podle potřeby a druhu cvičení.

Soubor cviků s overbally ve třídě a v tělocvičně

OVERBALLY- CVIČENÍ NA ŽIDLI VE TŘÍDĚ

A) Soubor účelových poloh při delším sezení

Užití :

Hodiny čtení, výtvarné výchovy, hudební výchovy, pracovních činností, sledování filmů.

Význam :

Cviky slouží k relaxaci, k nenásilnému nácvičení správného držení těla.



Obr.1

Popis cviku (SEDÁTKO)

Sed na overballu, hodně vyfouknutý.



Obr.2

Popis cviku (OPĚRADLO)

Sed na židli, overball hodně vyfouknutý.



Obr.3

Popis cviku (PODNOŽKA)

Sed na židli, overball pod nohama, vyzutá obuv.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Obr.4

Popis cviku (POLŠTÁŘEK)

Ohnutý sed na židli, hlava leží na lavici, overball pod hlavou, vyfouknutý dle potřeby.

SOUBOR CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ

Užití :

Tělovýchovné chvílky během jakékoliv vyučovací hodiny

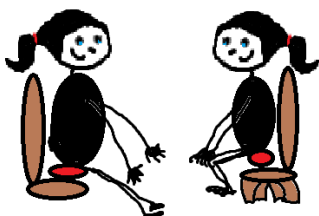
Význam :

Upevňování návyku správného držení těla a prevence poruch páteře, které se v současné době vyskytují u značného počtu žáků. Cvičení uvolňovací, protahovací, posilovací.

Vsedě se naše tělo vlivem působení gravitace propadá do uvolněného sedu, při kterém jsou záda zakulacena a páteř je tak neekonomicky zatěžována.

Znaky správného sedu (vzpřímený sed), pánev sklopena vpřed, vzpřímený hrudník, pletenec ramenní tažen lehce vzad, hlava v prodloužení páteře správné postavení dolních končetin-stehna svírají úhel přibližně 45°, paty spočívají na zemi pod kolenními klouby, chodidla jsou v dlouhé ose stehen při pohledu shora

Cvik č. 1



obr. 5

Základní postavení :

Vzpřímený sed na židli, míč pod hýžděmi, ruce na stehnech.

Cvik č. 2a

Základní postavení: Vzpřímený sed na židli, míč pod hýžděmi.

Provedení: Pomalu pohybujeme pánví vlevo a vpravo. Nezadržujeme dech.

Cíl: Uvolnění bederní a hrudní páteře do úklonu.

Cvik č.2b

Provedení: Pohybujeme pánví pomalu vpřed, vzad. Nezadržujeme dech! Cvik opakujeme dle potřeby.

Cíl: Uvolnění bederní a hrudní páteře do záklonu a předklonu.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Cvik č. 3

Základní postavení: Vzpřímený sed na židli, míč podepírá hrudní páteř, ruce v týl, nadechneme se.

Provedení: S výdechem zakloníme páteř přes míč.

Cíl: Protážení hrudní páteře do záklonu.

Cvik č. 4

Základní postavení: Vzpřímený sed na židli, ruce přidržují míč na stehnech.

Provedení: S vdechem pomalu vzpažujeme, oči sledují míč, s výdechem uvolníme do základního postavení.

Cíl: Protážení hrudní páteře.

Cvik č. 5

Základní postavení: Vzpřímený sed na židli, ruce drží míč stranou vedle pravého stehna.

Provedení: S vdechem zvedáme paže vzhůru po diagonále, v konečné poloze je míč ve vzpažení vlevo od levého ramene. S výdechem se vrátíme do základního postavení. Po celou dobu oči sledují míč.

Cíl: Procvičení páteře a hlavy do rotace.

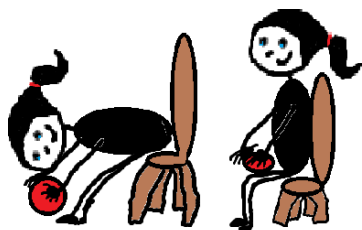
Cvik č. 6

Základní postavení: Vzpřímený sed na židli, ruce pokrčit a připažit, míč těsně před hrudníkem.

Provedení: S výdechem tlačíme dlaněmi do míče (výdrž 3 – 5 sekund), s nádechem uvolníme.

Cíl: Posílení lopatkových svalů

Cvik č. 7



Obr. 6

Základní postavení: Vzpřímený sed na židli, dolní končetiny u sebe, ruce přidržují míč na stehnech.

Provedení: S výdechem kutálíme míč po dolních končetinách, trup je předkloněn, propínáme kolena (výdrž 10 – 20 sekund). S vdechnutím se vrátíme zpět.

Cíl: Protážení páteře, ohýbačů kolen.

Cvik č. 8



Obr. č. 7

Základní postavení: Vzpřímený sed na židli, připažit, míč v pravé ruce.
Provedení: S nádechem zapažíme a předáme si za zády (za opěradlem) míč z ruky do ruky. S výdechem uvolníme zpět do připažení.
Cíl: Protahování prsního svalstva, posílení lopatek.

Cvik č. 9

Základní postavení: Vzpřímený sed na židli, levá noha na míči, ruce na stehnech.
Provedení: Pomocí chodidla kutálíme míč vpřed a vzad. Totéž levou nohou. Tento cvik lze obměnit kutálením míče vpravo a vlevo. Cvičíme naboso.
Cíl: Procvičení svalstva dolních končetin, uvolnění kyčelního kloubu.

Cvik č. 10

Základní postavení: Vzpřímený sed na židli, levá noha položena na míči, připažit, ruce na stehnech.
Provedení: Vyvíjíme mírný tlak chodidlem kolmo na míč. Totéž pravou nohou. Cvičíme naboso.
Cíl: Posílení svalstva dolních končetin

Cvik č. 11

Základní postavení: Vzpřímený sed na židli, levá noha položena na míči, ruce na stehnech. Cvičíme naboso.
Provedení: Chodidlem a prsty na noze uchopíme míč, nadzvedneme ho nad zem a položíme zpět. Totéž pravou nohou.
Cíl: Procvičení drobných svalů na noze, prevence vzniku ploché nohy
Soubor cviků mimo židli
Cíl: Zcitlivění svalů chodidla, podélné i příčné klenby (cviky proti ploché noze), rovnováha.

SOUBOR CVIČENÍ VE STOJE

Cvik č.1 (KNEDLÍKY)



Obr.č.1

Základní postavení: Stoj, míček leží před nohou

Provedení: Položíme jednu nohu přední částí chodidla na míček a točíme míčkem na zemi na místě.

Cvik č. 2 (KUŘE)



Obr. č.2

Základní postavení: Jedna noha se položí na míček, váha je na druhé noze.

Provedení: Cvičící noha se přehupuje přes míček od paty po špičku a zpět. Při pohybu vpřed se dotkne vpředu podlahy palec, při pohybu nohy vzad se za míčkem dotkne podlahy pata.

Cvik č. 3 (POSÍLÁNÍ)



Obr.č. 3

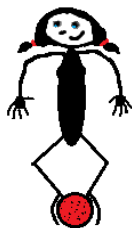
Základní postavení: Děti stojí, každý má před jednou nohou na zemi míček.

Provedení: Napneme prsty cvičné nohy a nártem pošleme míček vpřed (jemně, 20-30 cm), palcem ho zase „přivoláme“ zpět.

Cíl: Zdůraznit a procítit důležitou práci palce u nohy, uvědomit si analogii nárt nohy a hřbet ruky, procítit vyklenutí nártu, rovnováha.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Cvik č. 4 (OPIČKY)



Obr. č. 4

Základní postavení: Stoj na vnějších hranách chodidla, kolena jsou pokrčena a od sebe, míček držíme na zemi oběma chodidly.

Provedení: Pomalu houpavě postupujeme malými krůčky s pérováním při každém kroku vpřed a kutálíme si míček s sebou.

Cíl: Chůze po hranách, přenesení váhy na vnější hrany chodidla, aktivní stah svalů celé plosky nohy.

Cvik č. 5 (NOHY JAKO ŠIKOVNÉ RUCE)



Obr. č. 5

Základní postavení: Sed skrčmo, kolena jsou roztažena do stran, chodidla se navzájem dotýkají, ruce jsou opřené o zem šikmo vzadu za tělem.

Provedení: Položíme ruce na kolena a jemně přitlačíme k zemi. Komu se kolena položí až na zem, dotknou se země?

Vložíme míček mezi chodidla, do horní části (příčná klenba)- pod prsty nohou. Uchopíme míček tak, že ho přední část chodidel a prsty pevně sevrou.

Zvedáme míček od země až k bradě, k nosu a položíme ho zase zpět na zem. Ruce jsou opřené vzadu.

Cíl: Zvětšení pohyblivosti celého těla, posilování příčné klenby chodidla.

Cvik č. 6 (KOLOTOČ)



Obr. č. 6

Základní postavení: Sed skrčmo, kolena jsou roztažena do stran, chodidla se navzájem dotýkají, ruce jsou opřené o zem šikmo vzadu za tělem

Provedení: Děti dvakrát zvednou nohama míček k nosu- „čichnou si k míčku“. Pak obráceně. Nohy drží míč na zemi, rukama držíme kotníky a hlava se skloní dolů k míčku, znovu si „čichneme“.

Pak děti zvednou míček od země, podrží ho ve vzduchu, v sedu se otočí o 360°, a teprve pak ho položí na zem.

Cíl: Zvětšení pohyblivosti a vytočení v kyčelním kloubu, posilování příčné klenby chodila.

Cvik č. 7 (MAŠLIČKA)



Obr. č. 7

Základní postavení: Stoj v roznožení, kolena propnutá, jedna ruka drží míček.

Provedení: Přejdeme do předklonu a kutálíme rukama míč střídavě kolem jedné a kolem druhé nohy.

Cíl: Protážení zadních svalů nohou.

Cvik č. 8 (LOUTKA)



Obr. č. 8

Základní postavení: Sed rovný snožmo, ruce drží míček před tělem.

Provedení: Zvedneme jednu napnutou nohu od země a podáme si pod ní míč z jedné ruky do druhé. Obě napnuté nohy zvedneme současně od země a podáme si pod nimi míček. Je to cvik náročný na břišní svaly.

Cíl: Posilování břišních svalů, protážení nohou v kolenou až do špiček prstů.

Cvik č. 9 (PARNÍK)



Obr. č. 9

Základní postavení: Sed, nohy pokrčené, ruce v upažení na zemi, jedna ruka drží míč.

Provedení: Kutálíme míč pod nahama od jedné ruky k druhé



Obr. č. 9a

Obměna

Provedení: Ruka kutálí míč pod skrčenýma nohama k druhé ruce. Chodidla se vždy při kutálení míče nadzvednou od země.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Obr. č. 9b

Obměna

Provedení: Kutálíme míč po zemi pod skrčenýma nohama a pak míč ještě kutálíme obloukem kolem zadečku do výchozího postavení.

Použitá literatura :

Bechyňová Jana :

Mudr. Čermák Josef, PhDr. Pavel Strnad:

Dvořáková Hana:

Hošková Blanka, Matoušová Miluše:

Kulhánková Eva:

Novotná Hana, Kohlíková Eva :

Perič Tomáš:

Zikešová Marcela:

Učme děti správnému držení těla

Tělesná výchova při vadném držení těla

Sportujeme s nejmenšími dětmi

Kapitoly z didaktiky ZTV pro studující FTVS UK

Cvičíme pro radost

Děti s diagnózou skolióza

Sportovní příprava dětí

Jóga nejen pro děti