

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

JITKA KOLÁŘOVÁ

**KONCEPCE A METODIKA PROGRAMU POHYBOVÝCH AKTIVIT VE
VODĚ V RÁMCI PREVENCE DĚTSKÉ OBEZITY**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí práce: PhDr. Michal Zvírotsky

PRAHA 2009

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedené pramenů a literatury.

V Praze dne 30.3. 2009

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji PhDr. Michalu Zvírotskému, za odborné vedení bakalářské práce a lektorkám plavecké školy Plaváček za vstřícnost při pořizování fotografické dokumentace.

OBSAH

1 PŘEDMLUVA.....	6
2 ÚVOD.....	7
2.1 Definice obezity.....	7
2.2 Obezita jako nemoc.....	8
2.3 Faktory podílející se na vzniku obezity dětí.....	9
2.4 Důsledky obezity.....	9
2.5 Prevence obezity.....	12
3 PLAVÁNÍ A POHYB VE VODĚ.....	13
3.1 Zdravotní aspekty koupání a plavání.....	13
3.2 Význam pohybu ve vodě a plavání.....	14
3.3 Pohybové dovednosti z hlediska pedagogického procesu.....	16
3.4 Tělesný rozvoj dětí mladšího školního věku z pohledu vývojové psychologie.....	17
3.5 Voda jako prostředí k rekreačním sportům a relaxaci.....	18
4 PRAKTICKÁ ČÁST.....	19
4.1 Školní družina a možnosti prevence obezity.....	20
4.2 Kroužek ŠD Plaveme si pro zdraví.....	21
4.3 Vlastní činnost kroužku Plaveme si pro zdraví.....	21
4.3.1 Pohybové hry ve vodě - zdravotní zaměření cviků a her ve vodě – příklady:.....	22
4.3.2 Zaměření v jednotlivých měsících.....	23
4.3.3 Stavba hodiny – příklady činností.....	27
4.3.3.1 Pohybové hry ve vodě.....	30
4.3.4 Zásobník her.....	32
4.3.4.1 Hry bez pomůcek.....	32
4.3.4.2 Hry s míčky.....	34
4.3.4.3 Hry s kroužky.....	34
4.3.4.4 Hry s velkými deskami.....	34
4.3.4.5 Hry s plovacími kolečky.....	34
4.3.4.6 Hry s noodless (hady).....	34
4.3.4.7 Štafety.....	35
4.3.4.8 Skoky.....	35
4.3.5 Relaxace.....	35
4.3.5.1 Jóga ve vodě.....	35
4.3.5.2 Autogenní trénink.....	36
4.3.5.3 Relaxace při hudbě.....	37
5 ZÁVĚR.....	39
6 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY:.....	41
7 OBRAZOVÁ PŘÍLOHA.....	42

Abstrakt

Cílem bakalářské práce je vytvořit koncepci a metodiku pro pohybové činnosti ve vodě pro děti mladšího školního věku. Tyto činnosti jsou náplní pro volný čas dětí ve školní družině. Práce je koncipována s ohledem na zvyšující se výskyt dětské obezity a její prevenci.

Při práci jsem vycházela z dostupné odborné literatury, zároveň jsem se v průběhu dvou let aktivně podílela na spoluutváření programu „Plaveme si pro zdraví“ ve své kmenové školní družině.

Klíčová slova:

Obezita, nadváha, voda, pohyb, aktivita, relaxace, děti, volný čas

Abstract:

The target of the bachelor thesis is to originate the concept and the methods for the motoric activities in the water for the primary school children. These activities are designed for the children's leisure time in the after - school care centre. The thesis has been composed with regard to the increasing occurrence of children's obesity and to its prevention.

When compiling the thesis I studied the accessible specialized literature and used my own two-year experience from the co-operation on designing the program “We swim for our health”.

Keywords:

Obesity, overweight, water, motion, activity, relaxation, children, leisure time

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

1 PŘEDMLUVA

Od roku 1987 pracuji jako vychovatelka ve školní družině, sama vidím ve své praxi, že v poslední době přibývá dětí obézních a dětí s nadváhou a s tím i problém poklesu pohybové aktivity u dětí mladšího školního věku.

K tomuto tématu mám blízko i osobně, vzhledem k tomu, že sama mám problémy s nadváhou již od dětství. Dokážu se tedy vcítit jak do rolí dětí s obezitou (včetně toho, co tento problém může pro tyto děti znamenat do budoucna), tak i do role rodičů, kteří budou zanedlouho tyto problémy svých dětí řešit, pokud tak již nečiní.

Přemýšlela jsem, jak pomoci ze své role vychovatelky a protože mám, díky zájmům v dětství i zájmům současným, blízko k vodnímu prostředí, vznikl nápad na program školní družiny „Plaveme si pro zdraví“. Vzhledem k tomu, že se jedná o volnočasovou aktivitu, zaměřila jsem se na pohyb a hry ve vodě, nikoliv na výuku plavání jako takovou.

2 ÚVOD

Obezita, která je nejčastějším metabolickým onemocněním dnešní doby, patří k tzv. civilizačním chorobám, které jsou typické zejména od druhé poloviny 20. století. Výskyt těchto chorob souvisí se změnami životními podmínkami a se změnou životního stylu, kterou přináší vývoj lidstva.

Nadváha neprovází lidskou společnost pouze v posledních stoletích, ale vyskytovala se v mnoha kulturách již od raného středověku, nebo i dříve (viz Věstonická Venuše, ideál krásy v období baroka...).

2.1 DEFINICE OBEZITY

„Obezita je otylost.“¹

„Obezita je chorobné zvýšení tělesné hmotnosti způsobené nadměrným hromaděním zásobního tělesného tuku.“²

„Jako obezitu označujeme nadměrné množství tělesného tuku, obezita není totožná s nadměrnou hmotností.“³

„Obezita vzniká kombinací genetických a vnějších faktorů a existují určitá období v životě, která jsou pro její rozvoj velmi významná (první rok dítěte, u dívek dospívání, u žen těhotenství a období po něm, menopauza, stres a období, kdy ubývá pohybové aktivity)“⁴.

Definice obezity jsou si velmi podobné v některých ohledech, v jiných jsou mírně odlišné. Sama se přikláním k definici Ruckiho a Stožického, protože se domnívám, že by mělo být vždy přihlédnuto i k faktorům vrozených dispozic např. právě k robustní kostře či váze svalové tkáně.

¹ Václavík K. a kol. – Praktický slovník cizích slov, Nakladatelství XYZ 2007, s 335

² Šafránková, Nejedlá - Interní ošetřovatelství II, Grada 2006, s 70

³ Rucki Š., Stožický F. – Prevence nemocí oběhové soustavy v pediatrii, Triton 2003, s 129

⁴ Zvěřinová A., Klocová M., Málková I. – S váhou na houpačce, Grada 2006, s 35

2.2 OBEZITA JAKO NEMOC

V roce 2000 vyhlásila Světová zdravotnická organizace obezitu za epidemii 21. století. „*Obezita a nadváha v dětství je v současné době velmi naléhavým problémem v pediatrii. I když trend výskytu nadváhy v české populaci není tak hrozivý, jako je v jiných vyspělých zemích, zvyšuje se počet extrémně obézních dětí i u nás. Přes významné vědecké pokroky v medicíně se úspěšnost léčby rozvinuté dětské obezity odhaduje na 10- 30%.*“⁵

Obezita není pouze nespokojenost s vlastním vzhledem, je to především nemoc, která je rizikem pro vznik dalších vážných onemocnění, která progresivně zhoršují zdravotní stav jedince. V důsledku těchto komplikací se obézní lidé dožívají kratšího věku. Obezita ovlivňuje fyzický, sociální i psychický vývoj dítěte a je velkým handicapem pro jeho budoucí společenské uplatnění.

O příčinách obezity se vedou neustálé diskuse. Je však zřejmé, že hlavní příčinou je nerovnováha mezi příjmem a výdejem energie.

Nedostatečný výdej energie spojený s malou fyzickou aktivitou a sedavým způsobem života postihuje naši populaci stále častěji. Začíná se objevovat i mezi dětmi, které celé dopoledne sedí ve školních lavicích a odpoledne stráví u televize nebo počítače.

Otázkám vlivu a léčbě obezity se pravidelně věnují i lékařské časopisy (Pediatrie pro praxi) a pravidelné lékařské kongresy a sympózia.

Dále pak je možné uvést studii „Životní styl a obezita v ČR 12/2005“ (zdroj STEM/MARK a.s.), která se zabývá souvislostí mezi frekvencí pohybových aktivit a normální tělesnou hmotností. Z této studie vyplývá, že české děti nemají dostatek pohybových aktivit.

U dětí ve věku 6-12 let odborníci doporučují, v rámci prevence civilizačních chorob, minimální délku náročnější fyzické aktivity v rozsahu 1 hodiny denně, za týden se tedy jedná o minimálně 7 hodin celkem. Podle studie se daná věková kategorie pohybové aktivity v doporučeném rozsahu blíží, ale nespĺňuje jí. Z výše uvedené studie vyplývá, že se aktivitě věnují cca 6 hodin, 20 minut, pouze 40% dětí hranici doporučení splňuje. U starších dětí je situace mnohem horší. Dalším zajímavým údajem z této studie je i fakt, že se pohybovým činnostem děti věnují obecně více ve všední den než o víkend (výjimku tvoří vytrvalostní chůze či lyžování). Nejčastěji uváděnou formou pohybu je pohyb

⁵ doc. Mudr. Urbanová CSc, - Můžeme ovlivnit obezitu v dětství? , Pediatr pro praxi, 2008, 4

spontánní – honěná, lezení na prolézačkách apod. Rozdíl je uváděn i v činnostech mezi chlapci (fotbal, hokej, karate atd.) a děvčaty (aerobik, tanec, skákání přes švihadlo atd.). Smutnou statistikou je i zjištění, že o víkendu se vůbec nevěnuje fyzické aktivitě 8% dětí (ve všední den 2%).

2.3 FAKTORY PODÍLEJÍCÍ SE NA VZNIKU OBEZITY DĚTÍ

- pozitivní rodinná anamnéza obezity
- nižší socioekonomické postavení (nižší příjem, vzdělání)
- psychické příčiny (deprese, úzkost, frustrace, napětí)
- u dětí může dojít k poruše vztahu k jídlu, pokud je jim nabízeno velké množství nevhodně složené stravy většinou jako náhrady lásky či jako odměna. Dětem, které žijí v chudém citovém prostředí, strava způsobuje alespoň jeden z mála libých pocitů (deprivační obezita)
- následek nemoci (symptom nemoci)či úrazu
- léky navozující vzestup tělesné hmotnosti (některá antidiabetika, antidepresiva, glukokortikoidy, estrogeny apod.)

2.4 DŮSLEDKY OBEZITY

Dětská obezita je spojená se zdravotními problémy, které se projevují v některých případech okamžitě, v jiných později, dokonce až v dospělosti.

Důsledky obezity mohou být:

1. Metabolická a oběhová onemocnění
 - ischemická choroba srdeční a infarkt myokardu
 - kardiovaskulární syndrom projevující se zvýšenou srdeční zátěží v důsledku nadbytku neaktivní tělesné hmoty
 - ateroskleróza mozkových tepen a cévní mozková příhoda
 - hyperlipoproteinémie (zvýšená hladina cholesterolu v krvi)

- hypertenze (zvýšený krevní tlak)
- diabetes mellitus II. typu, porušená glykózová tolerance

2. Onemocnění dýchacího traktu

- Pickwickův syndrom (při velké obezitě tlačí tuk na bránici a plíce, které se nemohou dostatečně rozepnout a vzniká nedostatečná ventilace způsobující hypoxii a to i v mozku, což vede ke zpomalení mentálního růstu.
- hypoventilační syndrom - mělké nedostatečné dýchání, následky viz výše

3. Onemocnění trávicího traktu

- nádory tlustého střeva, žlučníku, žlučových cest a slinivky břišní
- steatóza jater – nahromadění tuku v jaterních buňkách, vede ke zvětšení jater
- cirhóza jater – ztvrdnutí jater zmnožením vazivové tkáně

4. Kožní onemocnění

- opruzení, plísně, celulitida, strie

5. Gynekologická onemocnění

- poruchy menstruace, riziko neplodnosti a potratů
- stresová inkontinence
- vysoká porodní váha novorozence – nejčastěji u diabetických matek
- častější výskyt rakoviny děložního čípku, prsu a vaječníků

6. Onemocnění pohybového aparátu

- artróza – degenerativní poškození kloubů, vede k omezení pohybu
- nemoci páteře a nosného systému

7. Psychosociální komplikace

- společenská diskriminace
- deprese, úzkost, nízké sebevědomí
- poruchy příjmu potravy (bulimie, mentální anorexie)

U rostoucího dětského organismu dochází v první řadě k zatížení kosterního a svalového systému. Dochází k vybočení páteře (skolióza, kyfóza) , postižení kolenních kloubů, ploché nohy a dělají se varixy. V závažných případech může docházet k omezení růstu. Lékaři se zabývají také metabolickými změnami, ke kterým dochází, či docházet může (změny lipidového spektra, zvýšená hladina cholesterolu aj.).

Mezi největší problémy pro děti patří skutečnost, že se liší od svých vrstevníků. Tyto psychosociální dopady obezity mohou vést k poruchám sebehodnocení, depresím a poruchám příjmu potravy (např. bulimie).

2.5 PREVENCE OBEZITY

Obezita, jako závažný celosvětový problém, vyžaduje při řešení značné a dlouhodobé úsilí. Prvním a základním způsobem je obezitu řešit preventivně.

Mezi základní preventivní opatření patří především častá a rozmanitá rodinná fyzická aktivita. Rodiče na své děti působí především svým příkladem. Pokud jsou sami aktivní, je předpoklad, že budou aktivní i jejich děti. Pokud rodiče sami neinklinují k fyzické aktivitě a nehodlají tento stav změnit ani s ohledem ke svému dítěti, mohou zapojit do aktivity své dítě alespoň mimo rodinu, např. do sportovních oddílů, do kroužků mimoškolních aktivit a volnočasových organizací. Je především důležité se dětem věnovat, ne je odkládat k televizi nebo k počítačovým hrám, či nahrazovat své působení nevhodnou stravou (fast foody, sladkosti...). Naopak je třeba velmi věnovat pozornost sklonům dětí k sedavé a pasivní zábavě. Z rodičovských povinností vyplývá i povinnost věnovat se všestrannému rozvoji dítěte, tudíž i rozvoji tělesnému.

Dalším faktorem vstupujícím na pole působení fyzických aktivit je v neposlední řadě i škola, kde je třeba důsledně dbát na aktivní pohyb dětí během dopoledního vyučování, na možnost vyplnění přestávek, vytvořit podmínky k tomu, aby se o delších přestávkách měly děti kde proběhnout. Toto občas ve školách naráží na nemožnost zajistit dozor v příslušných prostorách nebo není umožněn přístup na školní hřiště, tělocvičny či rekreačních koutků vybavených k pohybovým aktivitám.

Ve volnočasových organizacích je důležité, aby pohybové aktivity byly rozmanité a dokázaly děti motivovat k vytrvalostním sportům, přesto vše musí mít formu hry. Je nutné posilovat v dětech přirozenou potřebu pohybu a podporovat jejich fyzickou zdatnost. Volnočasové aktivity by měly dětem nabízet celé spektrum her, sportů a činností, aby se dítě mohlo zorientovat a případně si i zvolit aktivity, které bude provozovat pravidelně, možná i na vyšší úrovni, tady vidím velkou možnost v působení školních družin. Pokud vychovatelka dětem nenabízí dostatečný výběr, je dost možné, že dítě nebude mít zájem o předloženou jednu či dvě možnosti a, v souvislosti s nedostatečnou aktivitou rodičů, bude ohroženo pasivní zábavou.

Vhodným sportem je plavání, dále formy aerobních činností – tanec, aerobik, florbal a jiné míčové hry, bruslení, jízda na kole a další. *„Při volbě sportovních činností pro děti s obezitou, je třeba brát zřetel na skutečnost, že je pro takové dítě pohybová aktivita energicky náročnější, spotřebuje více kyslíku a zbývá mu méně rezerv, neboť stejně*

množství svalové hmoty musí podat větší výkon než u dětí bez obtíží s nadváhou. Obézní dítě má i menší svalovou sílu a obratnost“.⁶

3 PLAVÁNÍ A POHYB VE VODĚ

Cvičit ve vodě je velmi příjemné. Dítě se nepotí a jako zátěž vlastně používá odpor vody. Navíc je možné plně cvičit i přes zimu a bez ohledu na počasí venku. Cvičit může opravdu každý, nezáleží na fyzické dovednosti, ani na tom, zda umí dítě dobře plavat. Ačkoli se to možná nezdá, jde o velmi intenzivní pohyb a cvičení, které účinně formuje a zpevňuje postavu, čímž děti připravuje na další sportovní výkony na suchu.

3.1 ZDRAVOTNÍ ASPEKTY KOUPÁNÍ A PLAVÁNÍ

Plavání (a koupání jako takové) je po stránce biologické jednou z nejúčinnějších pohybových aktivit s výraznou zdravotní orientací:

- zabezpečuje motorickou stimulaci a pohybové vyžití
- ve styku s vodním prostředím rozvíjí základní hygienické návyky, vede k otužování organismu
- přispívá k rozvoji pohybových schopností a získávání nových pohybových dovedností
- přispívá k rozvoji či ovlivňuje některé psychické vlastnosti a funkce
- v základních rysech buduje důležitý návyk – plaveckou dovednost
- pěstuje potřebu pohybové činnosti v životním režimu
- všestranně a rovnoměrně zatěžuje svalstvo (i to, které v běžném životě bývá zanedbáváno- např.oblast kyčelního kloubu). Poloha těla a způsob svalové práce podporuje schopnost volně střídát svalové napětí a uvolnění, vytváří tak podmínky pro zdokonalování sval. tonu

⁶ Pernicová H., Bělková T. a kol. – Zdravotní tělesná výchova, Praha, Fortuna 1993, s 17

- antigravitační účinky hydrostatického vztlaku vytvářejí předpoklady pro udržení těla ve vodorovné poloze, odlehčují páteř a dolní končetiny a tím jsou prostředkem k vyrovnávání funkčních poruch páteře a dolních končetin
- značný rozsah pohybů kloubů napomáhá získat a udržovat kloubní pohyblivost
- vodorovná poloha je též příznivá pro činnost srdečně cévního systému, snižuje námahu, kterou musí srdce vynaložit při sání krve ve vertikální poloze, usnadňuje její cirkulaci a rytmizuje činnost svalů s dýcháním
- má dobrý vliv na rozvoj dýchacího aparátu (v obou dechových fázích dochází vlivem nutnosti překonávat tlak vody ke zvýšené zátěži na respirační aparát)
- pro dýchání má ještě blahodárný vliv okolnost, že nad vodní hladinou je vzduch mimořádně čistý, bezprašný a nasycený vodními parami (obzvláště je výhodou voda čištěná solí)
- i klidová poloha ve vodě znásobuje energetický výdej organismu, proto je plavání vhodným kompenzačním prostředkem proti obezitě
- má vliv na duševní funkce člověka, drážděním CNS navozuje vyváženost procesů, podráždění a útlumu, a vyvolává tak zklidňující pocity
- plavání je pohybová aktivita s nízkým úrazovým rizikem⁷

3.2 VÝZNAM POHYBU VE VODĚ A PLAVÁNÍ

Fyziologicky nejvhodnějším tělesným cvičením je pohyb ve vodě. Podporuje všestranný rozvoj svalstva celého těla, včetně těch svalových skupin, které jsou v běžném životě zanedbávány. Příznivě působí na činnost krevního oběhu, nervové soustavy a dýchacího ústrojí. Je jediným sportem, který výrazně usnadňuje práci krevního oběhu, zatímco tělo setrvává v horizontální poloze.

Vodní prostředí znemožňuje prudké pohyby, brzdí svalový pohyb, aniž by bránilo maximálnímu rozsahu pohybu v kloubech horních i dolních končetin a tím napomáhá udržovat rozsah kloubní pohyblivosti.

⁷ Pernicová H., Bělková T. a kol. – Zdravotní tělesná výchova, Praha, Fortuna, 1993, s 78

„Plavání má vliv na řízení tělesné teploty. Součástí plavání, zvláště v přírodní vodě, je otužování. Plaváním posílený a otužilý jedinec je více odolný proti různým nemocem z nachlazení.

*Pohyb ve vodě rovnoměrně rozvíjí organismus a tím působí preventivně proti různým chorobám“.*⁸

*„Pravidelné plavání pomáhá, především v období růstu, ke správnému formování páteře, k symetrickému rozvoji svalového aparátu, ke správnému vývoji vnitřních orgánů, především srdce a plic.“*⁹

*„Příznivý zdravotní dosah plaveckého výcviku byl pozorován u mládeže všech věkových stupňů. Děti se dobře vyvíjely, zlepšila se u nich chuť k jídlu, přiměřeně přibíraly na váze, jejich spánek byl hluboký a klidný, rodiče si pochvalovali jejich duševní vyrovnanost, poslušnost a méně časté konflikty.“*¹⁰

Bělková ¹¹shrnuje význam plavání do deseti bodů, které korespondují s názory předešlých autorů:

1. Všestranné a rovnoměrné zatěžování i v běžném životě zanedbávaného svalstva (např. svaly oblasti kyčelního kloubu). Posilování posturálních svalů trupu. Střídáním svalového napětí a uvolnění dochází ke zdokonalení svalového tonu.
2. Vyrovnání funkčních poruch páteře a stavby dolních končetin.
3. Udržování rozsahu kloubní pohyblivosti.
4. Díky vodorovné poloze přispívá k dobrému prokrvování tkání.
5. Rozvoj dýchacího aparátu a zdokonalování jeho funkcí.
6. Příznivé podmínky pro jedince s respiračním oslabením.
7. Rozvoj termoregulačních mechanismů.
8. Preventivní i kompenzační prostředek proti obezitě.
9. Vyvolává zklidňující pocity.

⁸ ZAHRADNÍKOVÁ, J. *Metody odstraňování strachu z vody u žáků*. Ústí nad Labem, 2004. s. 8.

⁹ RESCH, J., KUTNER, E. *Jak se neutopit*. Olomouc: Hanex, 1997. s. 4.

¹⁰ PUŠ, J., aj. *Plavání. Učební text pro cvičitele*. Praha, 1996. s. 35.

¹¹ BĚLKOVÁ, T. *Plavání. Zdokonalovací plavecká výuka*. Praha: NS SVOBODA, 1998. s. 6

10. Nízké úrazové riziko.

Výhodou pohybu ve vodě je i možnost integrace jinak zdravotně oslabených či postižených žáků a vhodná příležitost pro žáky obézní. Rovněž nenáročnost na výstroj plavce je příznivou okolností.

Plavat a provádět sportovní činnosti ve vodě se dá v každém věku. Tento druh sportu může provozovat kojeneček i starý člověk. Z hlediska absence prudkých nárazů, otřesů a nadměrnému namáhání šlach a svalů, je vynikajícím prostředkem rehabilitace. Význam pohybu ve vodě spočívá též v získání celkové vytrvalosti a odolnosti.

Další specifika vodního prostředí jsou :

- tlak vodního sloupce a vztlak působí jinak na naše tělo než plynné prostředí
- rychlost, síla, setrvačnost a odpor mají jiné vzájemné vztahy než v plynném prostředí
- termoregulace ve vodním prostředí probíhá vedením tepla
- tepová frekvence je ve vodě nižší než v plynném prostředí

3.3 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI Z HLEDISKA PEDAGOGICKÉHO PROCESU

Za pohybovou dovednost považujeme zvládnutý pohyb, který jsme schopni opakovaně a v různých podmínkách provést. *„Je to učením získaná způsobilost či pohotovost řešit správně pohybový úkol nebo provádět určitou činnost. Správným provedením rozumíme především koordinovanou součinnost, seřazení dílčích fází podle určitého řádu, soulad. Osvojené, naučené pohyby mají povahu podmíněných reflexů.“*¹²

Podmínkou vzniku určité dovednosti u člověka je předběžná představa pohybu, která se vytváří názorným předvedením daného pohybu a jeho slovním popisem či vysvětlením. Proto je nutné názorné předvedení cviku samotným cvičitelem, případně pomocí obrázku nebo filmové ukázky.

¹² DOVALIL, J., CHOUTKOVÁ, B. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia, 1988. s. 35

Při nácviu pohybových (plaveckých) dovedností jedinec prochází podle Hocha¹³ několika stádií, která se shodují s výše zmíněnými fázemi motorického učení:

Stádium generalizace – dítě se seznamuje s novým druhem pohybu, používá i jiné svalové skupiny, které nejsou pro daný druh pohybu potřebné; nedokáže je uvolnit. Z tohoto důvodu jsou pohyby strnulé, nemotorné a nedostatečně koordinované.

Stádium koncentrace - soustavným opakováním mizí nadbytečné pohyby a strnulost, pohyby jsou uvolněnější, přesnější a koordinovanější. Vznikají kladné podmíněné reflexní spoje mezi ústředními nervy a svaly, které se zúčastňují pohybu. Naopak mezi ústředními nervů a svalů, u kterých není žádoucí zapojení, vznikají záporné (tlumivé) reflexní spoje.

Stádium automatizace – dítě provádí své pohyby automaticky, nevadí mu ani činnost při ztížených okolních podmínkách.

3.4 TĚLESNÝ ROZVOJ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU Z POHLEDU VÝVOJOVÉ PSYCHOLOGIE

Mladší školní věk, u autorů odborných prací označovaný také jako ranný školní věk (M.Vágnerová, 2000), začíná nástupem školní docházky v šesti nebo sedmi letech a končí ve věku osm až devět let. Dále pak navazuje období středního školního věku – devět až dvanáct let. Čáp, Mareš a Říčan mluví o mladším školním věku obecněji v časovém období vývoje dítěte od šesti do deseti až jedenácti let.

„Dítě v mladším školním věku se vyznačuje mimořádnou tělesnou aktivitou, tělesný a pohybový vývoj dítěte je v tomto období velmi intenzivní, přibývá mu tělesných sil a dítě je potřebuje všemožně uplatňovat a rozvíjet. Dítě ještě neumí se silami hospodařit, snadno se vyčerpává, ale dokáže nabrat své síly rychle zpět (alespoň ve srovnání s dospělými)“¹⁴. Rozvíjí se motorika, je přesná, jemnější, zejména pohyby rukou se zdokonalují. Vzrůstá schopnost koordinace pohybů. Zlepšuje se například běh, velice oblíbené jsou míčové hry. Dítě dokáže donést plný talíř s jídlem, mělo by zvládnout jíst příborem. Na rozdíl od předškoláka má rozvinuté drobné svalstvo ruky, je schopno zvládnout jemnou motoriku důležitou pro nácvik psaní, lépe ovládá nůžky a v průběhu období dobře zachází např. i s jehlou. Má rozvinutou zrakově pohybovou koordinaci.

¹³ HOCH, M. aj. *Plavání*. Praha: Olympia, 1987, s 15 - 16

¹⁴ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha, Portál 2004

Dítěti záleží na dosahování určitých výkonů. Jeho velká tělesná aktivita se projevuje v různých pohybových hrách a cvičeních, nachází v pohybu potěšení a to je moment, který si žádný rodič či vychovatel nesmí nechat ujít a měl by dítě všemožně v rozvoji podpořit. Při nedostatku pohybu jsou děti nervózní, nesoustředěné a nedisciplinované (zlobí). Společně s jeho rychlým růstem výšky a váhy se zvyšuje také odolnost dítěte vůči nákazám.

Myšlení se zrychluje, je stále efektivnější, hlubší, pronikavější, dítě udrží v mysli více fakt na jednou, může tedy uvažovat složitěji. Dítě dokáže již odhadnout prostor zrakem, není tedy závislé jen na pohybu.

3.5 VODA JAKO PROSTŘEDÍ K REKREAČNÍM SPORTŮM A RELAXACI

Voda ve svých různých podobách nás, stejně jako ostatní živly, fascinuje. Jsme k ní přitahováni, i v nás vzbuzuje respekt. Život je od počátku spojen s vodou. Plod se vyvíjí ve vodním prostředí a z tohoto hlediska se vodní prostředí jeví jako přirozené. Dítě dokáže být vodou plně zaujato dlouhou dobu. Hrát si s vodou a ve vodě patří mezi nejoblíbenější činnosti dítěte. Kladný vztah k vodě je přirozený.

Relaxace znamená tělesné i duševní uvolnění. Jejím prováděním uvolňujeme svalové napětí (tenzi) a zároveň i napětí duševní. Oba typy napětí spolu úzce souvisejí.

Dovednost relaxovat, uvolnit se, je předpokladem uklidnění a duševní vyrovnanosti. Dítě, které ovládá relaxaci, mívá pevnější duševní i tělesné zdraví, lepší pracovní výkonnost, lépe se soustředí, méně se unaví, bývá v životě spokojenější.

Pohled do historie nám ukazuje, že různé formy teplých a chladných koupelí, stejně jako metody hydroterapie (např. minerální koupele, termální lázně, atd.), jsou známy před mnoha tisíci lety. První zmínky o koupelových a vodních relaxačních technikách nalezneme již ve Starém Egyptě asi 2000 př. n. l. (proslulé zkrášlovací koupele Kleopatry – voda, mléko, vonné oleje). Předchůdcem našeho SPA a Wellness by mohly být označovány římské lázně. Byly proslulé svým relaxačním i společensko-kulturním prostředím. První římské lázně byly postaveny kolem roku 1312 př. n. l. a sloužily nejen k očištění těla. Jejich popularita byla nesporná. Římské lázně byly komplexem se šatnou, chladnou a horkou lázní. K těmto „koupelovým místnostem“ patřili i místnosti určené pro sport a odpočinek, všechny byly vytápěné. Zajímavostí může být i sled lázeňských postupů: cvičení, naolejování těla, potírání se škrabkami, masáže a bazén. Tyto lázně byly

určené pro veřejnost a jejich návštěva zdarma. Toto by z hlediska péče o zdraví našich dětí, bylo jistě zajímavé i dnes, i s ohledem na to, že součástí lázní byla též knihovna, dá se s jistotou nadsázkou říci, že by byla ideálním místem pro využití volného času.

V dnešní době se římské lázně poněkud přestylizovaly do moderní podoby tzv. aquaparků či aquacenter, která postupně vyrůstají po celé republice. Na rozdíl však od svých předchůdců jsou cenově velmi náročné a tudíž i méně dostupné pro rodiny ze středních a nižších ekonomických vrstev. Další nevýhodou může být klimatizace, která není vždy dostatečná (zejména tam, kde je součástí jednotného prostoru i rychlé občerstvení). Oproti historickým předchůdcům v centrech není vyvěšen návrh na využívání procedur či vodních atrakcí (tzv. lázeňský sled). Zejména starší lidé by měli být seznámeni s účinky whirlpoolů a masážních proudů. Nadměrná masáž, či masáž nesprávných bodů, může být spíše škodlivá než ku prospěchu zdraví. Další nebezpečí shledávám v dojezdových drahách z tobogánů (dojezd více tobogánů či skluzavek do jednoho místa, dopad z větší výšky).

I přes výše uvedené námitky je přínos těchto center pro zdravý životní styl rodiny nesporný. Pokud bude pohyb v aquacentru lákadlem pro celou rodinu, splňují tato místa svou historickou roli relaxačního a společensko-kulturního objektu i dnes. V současnosti je v České republice nabídka 28 aquaparků se zastoupením ve většině krajů.

Nesmíme opomenout ani tradice lázeňské léčby obezity v České republice. Již v roce 1968 byla zahájena v léčebně Bludov na Moravě, dále pak například v Moravskoslezském sanatoriu v Metylovicích (Frýdecko-Místeko). V těchto lázeňských centrech se zaměřují na behaviorální nácvik při léčbě obezity a změnu životního stylu dětí i jejich rodinných příslušníků. Součástí je terapie, hydroterapie, balneoterapie a zvýšená pohybová aktivita.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

Tato část práce vychází z činností, které jsem měla možnost já, či moje kolegyně, ověřit v praxi. Všechny tyto části jsou pouze inspirací a náměty pro další činnost s dětmi ve školní družině.

4.1 ŠKOLNÍ DRUŽINA A MOŽNOSTI PREVENCE OBEZITY

Jak již vychází z předchozích kapitol, u dětí ve věku mladšího školního věku je velmi vysoká spontaneita a potřeba pohybu. Tato potřeba v dnešní době však poněkud klesá a je válcována konzumním stylem života. Školní družina je jedno ze zařízení, kde většina dětí tráví svůj volný čas po velkou část dne. Vychovatelka má tedy možnost ovlivňovat činnost dětí a zároveň v nich udržovat a podporovat jejich přirozenou potřebu pohybu. Děti jsou po celém dopoledni, kdy se musely věnovat vyučování a ve větší míře setrávat v klidu, nabyty pohybovou energií, kterou je potřeba uvolnit. Zde začíná první část podpory přirozené tělesné aktivity. Po vyučování, ještě před časem oběda, je vhodné zařadit krátkou pohybovou hru (honička, kontaktní skupinová hra...). Doporučený režim školní družiny je následně vhodné doplňovat krátkými sportovními chvilkami.

Sportovní a pohybové chvilky se snažíme zařazovat i do dalších činností školní družiny. Při výtvarných a pracovních činnostech mohou být pohybové chvilky vhodnou motivací (např. pantomima, živé obrazy, aj.). Při hudebních a dramatických činnostech se sám nabízí (co by pohybová aktivita) tanec, divadelní etudy, pantomima, vyjadřování se pohybem.

Velkou výhodou pro školní družiny bývá, má-li možnost využití sportovního či přírodního areálu pro pobyt venku. Ze své zkušenosti vychovatelky v ŠD vím, že většina dětí po odchodu z družiny nemá možnost volného pobytu venku (mnohé z dětí dokonce nechodí ven ani o víkendech), proto se domnívám, že by pobyt venku s dětmi měl být jedním ze stěžejních programů pro činnosti družiny. V dnešní, přeorganizované době, však děti navštěvují tolik zájmových kroužků „v budovách“, že se délka pobytu venku zkracuje z organizačních důvodů, což je jistě škoda. Při pobytu školní družiny venku se nedá spoléhat na to, že se většina dětí ihned sama sportovně zabaví, proto je třeba dětem nabízet tradiční (hry s míčem, badminton, švihadla a gummy) i netradiční (ringo, indiacca, frisbee) sportovní vyžití. Stále je však třeba mít na paměti, že, pokud chceme docílit spontánní a přirozenosti využívající hry, je potřeba být poradcem či řadovým hráčem při hře nikoliv organizátorem všech činností. Děti do sportovních aktivit v žádném případě nesmíme nutit, je třeba zvolit správnou, především kladnou motivaci.

V pozdějších odpoledních hodinách, po svačině a klidových činnostech, se doporučuje zařadit krátké pohybové hry ve třídě či na chodbě – společenské pohybové hry (twister, overbally, aj.). Pokud se nám, vychovatelům, podaří udržet touhu dětí po pohybu a odvrátíme je od mediální konzumní činnosti v čase, který tráví v družině, věřím, že tento návyk u dětí přetrvá i v jejich volných dnech a děti k pohybu podnítí i své rodiče.

4.2 KROUŽEK ŠD PLAVEME SI PRO ZDRAVÍ

Dalším nápadem, jak rozšířit pohybovou činnost ve školní družině a začít bojovat proti dětské obezitě a dalším jevům souvisejícím s úbytkem pohybových činností, se stal kroužek zaměřený na pohybové činnosti ve vodě. Ve spolupráci s místní plaveckou školou jsme nejprve zkusili kroužek plavání, který ale neměl u rodičů a dětí kladnou odezvu, vzhledem k tomu, že děti mají plavání jako součást hodin TV a některé se i vody bojí. Za pomoci fyzioterapeuta, který dohlíží na naše sportovní třídy (zaměření školy) a lektorů plavecké školy, vychovatelek a rodičů, se nám podařilo najít společnou cestu.

Kroužek „Plaveme si pro zdraví“ má za cíl formou her, cvičení a plaveckých nástinů zvyšovat tělesnou kondici dětí, posilovat jejich obranyschopnost, zajišťovat dostatečný pohyb pro děti, které nechtějí navštěvovat jiné sportovní kroužky kvůli nadváze, či jiným (např. motorickým) potížím. V kroužku se zaměřujeme na přirozený pohyb se zdravotním aspektem – správné držení těla, pohyby dolních končetin, ochablé břišní a zádové svalstvo, ploché nohy, posilování dýchacího systému (dýchací návyky), prokrvení, vytrvalost. Kroužek provozujeme na bazénu se slanou, teplou vodou a vše zakončujeme otužováním ve sprchách, čím zároveň posilujeme imunitní systém.

4.3 VLASTNÍ ČINNOST KROUŽKU PLAVEME SI PRO ZDRAVÍ

Cílem kroužku je vést děti k vědomým sportovním aktivitám v rámci zdravého využívání volného času i pěstování navracení přirozených potřeb pohybu u dětí.

Prostředí: bazén s hloubkou 120 cm s možností využití protiproudu (v jiných případech je třeba cviky a hry upravit) .

Pomůcky: nadlehčovací pásy, desky (cca 42 x 33 cm), podhlavníky (tzv. rybičky), noodless (nudle, hadi), malé desky (cca 30x 20 cm), míčky, plavecká kolečka s otvory, obruče, tyč (2 – 2,5 m dlouhé, dřevěné či umělohmotné), puky, míče se závažím, sílice prstů, polyethylenové láhve na potápění , kelímky, vodolepky, nafukovací míče a příp. další pomůcky na netradiční sporty (viz návrhy dle měsíčních plánů), využití protiproudu

Stavba hodiny:

1. rozcvička na suchu.....5´
2. aerobní část ve vodě.....10´
3. pohybové hry vodě.....20´
4. protahovací část.....5´
5. závěr lekce, relaxace.....5´

Po každé lekci následuje sprchování (ochlazování vody – otužování), aklimatizace, sušení vlasů, svačina a rozhovor s dětmi o prožitcích z lekce – možnost odbourání negativních prožitků, pokud k některým při lekci dojde – strach z vody, neznáma – skoky atd.

4.3.1 Pohybové hry ve vodě - zdravotní zaměření cviků a her ve vodě – příklady:

Plochá noha

- stoj na desce pod vodou, zvedání či posouvání předmětů po dně dolními končetinami, zvedání drobných předmětů dolními končetinami

Pohyblivost kloubů dolních končetin

- posilování a protahování svalových skupin v oblasti kyčelního kloubu – tzv. raketky – děti se drží kraje bazénu, zády k vodní ploše, na pokyn po zádech „vystartují“ (odraz od kraje bazénu)
- „malování“ po stěnách bazénu chodidly
- ve stoje oblouky nohou přes předměty různých velikostí ve vodě
- poskoky, podřepy

Posilování zádočných svalových skupin, správné držení těla

- „válení sudů“, „hříbek“, rotace ve vodorovné poloze kolem osy těla
- podlézání a podplouvání (obr.14)
- balancování na malých deskách pod vodou, chůze po deskách na hladině
- „svícen“ pažemi, různé prvky horních končetin vycházející z pozic rukou orientálních tanců
- u plavců možnost kotoulu ze splývavé polohy
- cvičení s noodles

Posilování dýchacího systému

- „bobing“ - dýchání do vody
- lovení předmětů pod vodou
- podplouvání více překážek za sebou
- foukání míčků po hladině
- „potápěčský dech“ – délka výdechu

Prevence obezity

- všechna výše uvedená cvičení
- vytrvalostní, silové a rychlostní hry,
- skoky a běhy ve vodě, kopy
- přemísťování předmětů pomocí vln od nohou
- štafety

4.3.2 Zaměření v jednotlivých měsících

Všechny uvedené motivace jsou pouze inspirativní a je na fantazii vedoucích kroužků a schopnostech dětí, jak si hry upraví do jejich konečné podoby, další náměty lze čerpat v níže uvedené literatuře.

Září

- před první hodinou doporučuji návštěvu lékaře či fyzioterapeuta ve školní družině, při této návštěvě je možná konzultace i pro rodiče, je větší pravděpodobnost, že budou do kroužku, díky této konzultaci, zařazeny i ty děti, u nichž by rodiče s přihlášením váhali z finančních důvodů
- vychovatelka má možnost navíc reagovat na hodnocení stavu dětí a přizpůsobit kroužek potřebám konkrétních dětí
- na bazénu – první poznávací lekce- rozřazení dětí dle plaveckých dovedností, zjištění pohybových schopností dětí
- nácvik režimu lekce
- odbourávání strachu z vody (obr.19)

- pozvolné zahájení nácviiku pohybových dovedností potřebných pro činnosti ve vodě – seznámení s vodním prostředím a reakcí těla na pohyb vody při hrách
- zahájení otužování – sprchování

Říjen

- zařazujeme i složitější prvky, cviky, hry
- děti již umí některé říkanky (je vhodné procvičovat je s nimi i v průběhu týdne), rozšiřujeme jejich zásobu
- klademe důraz na správné provedení cviků, aby nedocházelo ke špatným návykům
- pokračujeme celoročně v otužování
- motivace: podzim – „třídíme ovoce“ – děti sbírají na hladině míčky, dle barev – hrušky, jablka, švestky...,“ podzimní déšť“ – podplouvání pod konvičkou atd.

Listopad

- zkoušíme obměny her, složitější hry
- zařazujeme hry a cviky dle návrhu dětí (samozřejmě je vše korigovat a vše vyzkoušet nejlépe předem) – (obr.17)
- cvičíme na hudbu, využíváme protiproud (obr.16)
- děti jsou již zvyklé na prostředí bazénu i na vodní prostředí, je tedy potřeba dbát na bezpečnost, v listopadu bývá venku smogová inverze a špatné počasí, děti se mohou méně „vybít“ venku, proto jejich pohyb na bazénu je zpravidla nekoordinovaný z hlediska bezpečnosti
- důraz je třeba dát na vyloučení dětí při silné kapénkové nákaze, na aklimatizaci a dobré vysoušení vlasů po lekci (nebezpečí nachlazení)
- při lekcích využít motiv „listopadu“ – sbírání „listů“, skupinové „hrábě“ a vyrábíme „obracený liják“

Prosinec

- při lekcích je možno využít prosincové zvyky – čertovské vrtění, strašení pod vodou, honičky Lucií, potápění se pro mikulášskou berli, podplouvání pod „mikulášskou“ (tyč), lovení uhlíků, skákání čerta a jiné čertoviny, převážení dárečků na deskách, sběr dárků, Santovo spřežení, zdobení stromečků, atd.
- v lekcích zvolníme tempo, děti jsou před vánočními prázdninami nesoustředěné, volíme více relaxačních technik a cviků

Leden

- ke konci měsíce je potřeba počítat s nižší soustředěností dětí, vzhledem k blížícímu se stresu z důsledků konce pololetí (vysvědčení)
- zároveň znovu dbáme více na dobu aklimatizace po skončení lekce s ohledem na velké teplotní rozdíly v bazénu a venku
- v lekcích zařazujeme delší zahřívací část – honičky, aerobní činnosti
- náměty pro motivaci: sníh, sněhové radovánky (koulovaná s míčky, jízda po skluzavce, skok do „sněhové peřiny“, slalom mezi sněhuláky, klouzačka = splývání)
- zhodnocení činnosti za pololetí

Únor

- námětem v únoru může být např. vodnický karneval – maskou nám byla zelená trička, děvčata zvolila barevné gumičky a mašle do vlasů v tzv. vodnických barvách a všichni si dali kolem zápěstí stužky, vodnické hry se pak samy nabízely – chytání dušiček, hra s míčky na barvy, vodnický závod v potápění, atd.

Březen

- při lekcích je třeba počítat s nastupující jarní únavou, která se projevuje i u dětí
- dbáme na protahovací část v závěru lekce, správné držení těla
- při lekcích využíváme lidová říkadla vztahující se k jaru

- využíváme motivace jarních her našich předků pro hry ve vodě – foukání míčků (obr.6), skoky do vody, nahánění „hus“ (děti – honička), závody v přeplavání bazénu netradičními technikami, hra na píšťalky (brčka) pod vodou, sbírání „vajíček“

Duben

- měsíc s předpokládaným proměnlivým počasím tudíž i s výskytem většího množství virových onemocnění – je tedy velmi nutné dbát na aklimatizaci a rodiče upozorňovat na skutečnost, že se dítě s příznaky nákazy nemůže zúčastnit cvičení v bazénu (i když děti chodí celý rok plavat, otužují se a procento výskytu nemocí bývá u nich nižší)
- do lekcí zařazujeme složitější hry, nejlépe skupinové (obr.13)
- při činnostech již plně využíváme dětské spontaneity a toho, že je zcela překonaný strach z vody a prostředí bazénu (hry s využitím orientace v bazénu, pod vodou, činnosti na zádech a ve volném vodním prostoru)
- náměty pro motivaci: Velikonoce – honička s pomlázkou (noodles), polévaná, lovíme „vajíčka“ pod vodou, skáčeme přes noodles (hady), Zlatá brána otevřená, chybí vajíčko (všechny děti až na jedno mají svůj předmět, který po pokynu zahodí a snaží se získat jiný, nový předmět, kdo jej nezíská musí vykonat malý úkol, který děti předem znají – kotoul pod vodou, dřep, skok...)

Květen

- do lekcí zařazujeme skupinové hry, děti jsou zvyklé na prostředí a snadno si přivykají na nové a složité hry, závodivé hry jsou u dětí mladšího školního věku velmi oblíbené, proto se snažíme využívat jejich soutěživosti, je třeba dbát na vyrovnanost sil v družstvech, abychom nedávali možnost odsuzování a pocitům „outsiderství“
- vhodné jsou různé druhy štafet
- při motivaci využíváme sportovní motivy: známé a oblíbené sporty (fotbal, běh, orientační běh) a netradiční sporty (akvabely, vodní pólo)

- osvěžením je i zařazení nových netradičních sportů v kombinaci s pohybem ve vodě – ringo, frisbee, indiacca, rugby – pravidla všech těchto her je nutné přizpůsobit vždy konkrétnímu bazénu

Červen

- zejména koncem měsíce je potřeba počítat s minimální koncentrací dětí, které se již zcela soustředí na prázdniny, důraz klademe na bezpečnost
- do lekcí vkládáme více prvků zaměřených na plavání a důraz na protahovací část (děti v této době tráví již více času při pobytu venku – v družině, ve škole,...)
- motivaci volíme vzhledem k nadcházejícímu létu: vodní sporty (plavání, potápění, vodní pólo, aquafitness, skoky do vody,...) a prázdninové cestování (plaveme „za Velkou louží“, plavání na výdrž, „japonské lovkyně perel“- soutěž v potápění (obr. 8), „australské klokaní závody“ – dle vlastní fantazie volíme skoky do vody, atd.)
- zhodnotit činnost za celý školní rok spolu s dětmi

4.3.3 Stavba hodiny – příklady činností

Krátká rozcvička na suchu – zahřátí (obr.1)

- využití básniček a písniček
- děti při cvičení za doprovodu řeči či zpěvu musí hospodařit s dechem, což vede k využívání kapacity plic a jejímu zvyšování
- cviky evokující nástin plaveckých dovedností (pohyby kraulových a prsových rukou, v sedě nástin kraulových a prsových nohou – žabky) ramena a práce s horní částí trupu napodobující styl motýlek

Aerobní část ve vodě – rozcvičky ve vodě

- střídáme motivační legendy pro dívky i chlapce (pozn.zpočátku jsme měla strach, že zejména chlapci nepřijmou „ dívčí cvičení“, ale mile jsem byla překvapena, že na hru přistoupily všechny děti)

fotbalová rozcvička

- Zakopávání,
- předkopávání,
- rychlý „běh na branku“ (obr.9)
- brankář v brance – chytání předmětů
- výskoky na „hlavičku“

hokejová rozcvička

- slalom mezi puky
- lovíme puky pod vodou (variace – brankář do kleku a vytahovat puky)
- „bruslařský“ běh na místě
- rychlé změny směru – běh vpřed, vzad

basketbalová rozcvička

- rozběhání ve vodě
- bráníme jeden druhému v útoku
- výskoky na koš ve vodě (obr.2)
- běh s pokrčenými koleny (napodobování driblování, plovací kolečko)
- podřepy

aerobiková rozcvička

- krok „noha k noze – step touch step“
- zanožení noha za nohu
- přednožení, noha křížem přes nohu
- zakopávání
- „mlýnek“ rukama (obr.10)
- poskoky

rozcvička orientální tanečnice

- kroužení pánví
- „velbloud“ pohyb rameny – vyhrbování přes kulatá záda
- „hrnce“ – vaříme rukama- kroužíme pažemi od loktů vedle těla
- prvky orientálních tanců – ruce, nohy – Egypt
- „hadí ruce“
- twist tělem (variace: rozcvička na malé desce)

boxerská rozcvička

- výkopy nohou (stoj na jedné noze, úkopy druhou nohou) (obr.3)
- boxerské poskoky – střídání nohou- noha před nohu, pružit)
- box ve vodě rukama
- uhýbání tělem „krytí se“ před protivníkem

atletická rozcvička

- atletická abeceda
- startování
- běh přes překážky
- rotace při hodů koulí

gymnastická rozcvička

- přeskoky přes fiktivní švihadlo, hada (obr.7)
- mlýnek rukama
- skoky na „trampolíně“
- cvičení na kruhách – kruhy a práce rukama
- jelenní skoky
- kotoul

lyžařská rozcvička

- podřepy v „přezkáčích“ (chodidla pevně na dně)
- „běh na lyžích“
- slalom na místě – práce celým tělem
- sjezdový postoj s výskokem

plavecká rozcvička

- napodobujeme rukama plavecké styly – kraul, znak
- rotace trupu
- napodobování plaveckého stylu prsa jednou nohou, na druhé stoj
- rukama napodobování plav. stylu prsa a výdech do vody
- kopat nohama

Všechny rozcvičky a legendy k nim jsou jen motivační, cviky nejsou závazné a je možné přijít na mnoho nových způsobů a variací na sporty.

4.3.3.1 Pohybové hry ve vodě

Herní činnost, napodobivá cvičení, různé dovednosti a soutěživé prvky ve vodě jsou významným prostředkem pro utváření kladného vztahu k vodě a pohybu v něm. Hra je ta nejvhodnější forma jak seznámit děti se silami působícími ve vodě na jejich tělo tak, aby děti dokázaly vlastnosti vodního prostředí využít ve svůj prospěch.

Hry lze různě kombinovat, obměňovat a tématicky upravovat dle vlastní potřeby a schopností konkrétní skupiny dětí. Při provádění her je z pohledu vychovatelky snazší být přítomna hře ve vodě (organizace hry, bezpečnost, osobní příklad), u některých složitějších prvků je však třeba vysvětlit hru na břehu. Při každé hře je třeba jasně stanovit pravidla hry a upřesnit systém hodnocení a účast dětí ve hře vždy ocenit pochvalou či dodat povzbuzení při případném prvotním neúspěchu.

M. Hoch ¹⁵ dělí hry na několik skupin:

1. Hry pro seznámení s vodou.
2. Hry pro dýchání.
3. Hry pro splývání..
4. Hry pro orientaci ve vodě.
5. Skoky z okraje bazénu.

Hry pro seznámení s vodou - jejich klíčovou dovedností je technicky správné potopení hlavy, úkolem je odstranění nedůvěry dětí ve vodním prostředí.

Dalším podstatným momentem této kategorie her je zbavit děti zlovyku otírat si oči po vynoření z vody a naučit je plavat pod vodou s otevřenýma očima. Nezbytným předpokladem pro získání pocitu jistoty je osobní příklad vychovatelky či lektorky.

Do této kategorie zařazujeme např. různé druhy honiček.

Hry pro dýchání - cílem je vytvořit základy nácviku na plavecké řízené dýchání. Úkolem je prohloubit adaptaci na vodní prostředí s důrazem na dlouhý a úplný výdech ústy a nosem do vody.

Do této kategorie zařazujeme hry s nutností práce s dechem („foukání“ do vody), podlézání či podplavávání pomůcek .

Hry pro splývání - cílem je psychicky náročný prvek – odpoutat se od pevné podložky a položit se do vodorovné polohy na prsou nebo na zádech.

Splývání je považováno za podstatný prvek plaveckých dovedností, které slouží k praktickému pochopení fyzikálních vlastností (vztlaku) vody. Součástí zásobníku her pro tuto kategorii by měly být různé druhy her s tzv. rovným podplouváním překážek, podplouvání v přímém vodorovném směru, soutěže v délce splývání, skupinové splývání atd.

Hry pro orientaci ve vodě- úkolem je rozvíjet schopnost orientovat se pod vodou, rozvíjet odvahu a sebedůvěru.

¹⁵ Hoch a kol. - Plavání, Učební text pro cvičitele III. a II. třídy. 2. vyd. Praha, Olympia 1987

Zařazujeme složitější hry, které vyžadují nutnost součinnosti všech kategorií – dýchání, základy splývání, plaveckých či alespoň předplaveckých dovedností, lze připojit i skoky.

Skoky z okraje bazénu – pády a jednoduché seskoky do vody . Tato činnost je u dětí velmi oblíbená, pakliže již zvládly fázi překonání prvotního strachu z vody.

Resch a Kuntner¹⁶ dělí hry do jiných skupin:

- hry bez pomůcek
- hry s pomůckami
- hry družstev
- pohybové úkoly
- štafety
- veselé skoky

Po herní části zařadíme prvky k **protahování celého těla**, soustředíme se zejména na kritické partie unavené po školní činnosti (protažení dlaní, prstů u rukou, klouby a svaly nosného aparátu).

4.3.4 Zásobník her

4.3.4.1 Hry bez pomůcek

- Molekuly – na daný pokyn se děti shluknou do určeného počtu
- Překonej trasu netradičně – každé dítě zvolí způsob, jak se dostat na druhou stranu
- Na žraloka a rybku – obdoba hry Na kočku a myš
- Závody kamionů – dítě, které je vzadu se drží dítěte vpředu za ramena, leží na břiše – kraulové kopy
- Na opice – vychovatelka předvádí cviky, děti je opakují, po chvíli lze zvolit zástupce z řad dětí, který vychovatelku vystřídá v předvádění

¹⁶ Resch J., Kuntner E. - Jak se neutopit, Olomouc, Hanex 1997 s 4

- Splývání uličkou – tři a tři děti stojí proti sobě, dítě zaujme splývavou polohu a „ulička“ ho posunuje dál
- Gejzír – kopání nohama uvnitř v kruhu
- Napodobování pohybů zvířat – čáp, kachna, slon, žába, pták, ...
- Zkamenění – na pokyn zůstanou stát děti jako sochy
- Kdo bude poslední? – na pokyn vychovatele dítě zaujme určenou pozici (stoj na jedné noze, hříbek, ruce vzhůru, ...), kdo je poslední plní předem daný úkol
- Bloudění korálem – podplouvat pod rozkročenýma nohama ostatních, vhodné jen pro plavce
- Kruh – všichni se drží za ruce, jeden se potopí, jakmile se vynoří, potopí se druhý po jeho levici a tak pokračují do konce kruhu
- Plavání ve dvojících
- Honičky ve dvojících
- Hromadná honička – s možností záchrany, dotknout se dna určitou částí těla
- Bublající potůček – vydechování do vody se zvukem potůčku
- Horká kaše – „foukání“ do vody
- Vodníci – dítě se ponoří, postupně vypouští vzduch, sleduje, jak bublinky stoupají vzhůru
- Pumpa – dvojice se drží za ruce proti sobě, střídavě se potápějí, výdech pod hladinou, je třeba sladit rytmus
- Hadrová panenka – dítě se kácí zády na druhého, ten ho zachytává a vrací zpět
- Medúza – dítě se po nádechu volně položí na hladinu obličejem dolů, končetiny nechá volně viset a pomalu vydechuje
- Hříbek – dítě se po nadechnutí sbalí, uchopí rukama za nártý, vztlak vody ho vynese na hladinu
- Kompas – dvě děti otáčejí třetí, ve splývavé poloze na znaku, jako střelku kompasu
- Torpédo – dítě uchopí druhé, které leží na prsou ve vodě, pod koleny a tlakem druhé ruky na chodidla ho vyšle „proti lodi“

4.3.4.2 Hry s míčky

- Pan Čáp ztratil čepičku – hra s barvami
- Košíky s ovocem – každé družstvo sbírá svou barvu (obr.5)
- Chytání rybiček – ve skupinkách se snaží chytit, co nejvíce míčků
- Košíková – děti se trefují do koše, tři pokusy
- Horký brambor – tři míčky si děti rychle předávají mezi sebou, na pokyn „stop“ dítěti zůstane míček jako „Černý Petr“, dítě musí splnit předem daný úkol
- O jeden méně – každé dítě s výjimkou jednoho má svůj míček, na pokyn jej zahodí, musí sebrat jiný, na koho míček nezbude, dělá předem daný úkol
- Honění míčků – foukáním posouvat míčky po určité trati (rovně, kolem předmětu, na rychlost...) (obr.12)

4.3.4.3 Hry s kroužky

- Přehazovaná – snaha přehodit kroužek přes šňůru, před přehozením si musí přihrát ve svém družstvu

4.3.4.4 Hry s velkými deskami

- Živá lávka – desky jsou spojeny, děti po nich přebíhají (obr.15)
- Přejít přes most – obdoba, do otvorů velkých desek udělat oblouky z noodles (obr.18)

4.3.4.5 Hry s plovacími kolečky

- Poklad pirátů – piráti se snaží sebrat obráncům poklad z břehu (po jednom kolečku) a převést ho na svůj „ostrov“, pirát nesmí odebrat poklad, když se ho obránce dotkne, naopak se musí bez úlovku vrátit zpět

4.3.4.6 Hry s noodless (hady)

- Koňský závod – děti sedí na hadech, jako na koních, úkolem je zdolat co nejrychleji trať (obr.4)

4.3.4.7 Štafety

- Záchrana Robinsonů – dítě doplave na druhou stranu pro druhé dítě, zpět plavou s držení se (složitější varianta – uprostřed bazénu je pirát, který zabraňuje dostat se k Robinsonům, záchranáři jsou jen tři)
- Překonání bazénu daným způsobem – družstvo překonává bazén během, skokem, pozpátku, tanečkem, ...(obr.11)
- Ostatní - podávání předmětu nad hlavou, mezi nohama, podplouvat pod rozkročenýma nohama

4.3.4.8 Skoky

- Jeden krok vpřed
- Kotoul
- Klín – otočit vzad, předklonit, chytit se za kotníky, přenést váhu vzad (dítě dopadá do vody zadečkem)
- Skok s úkolem – tlesknout, upažit, rozpažit, roznožit, chytit se za uši, oči, atd.
- Skok s pomůckou – kruh na hlavě, míček mezi kolena, s destičkou, na „sedátku“
- Skrčka
- Turecký sed
- Čert – neboli Vrtulník
- Běh po vodě
- Twist
- Skok ve dvojici
- Námořník – po hlavě, ruce jsou připažené u těla

4.3.5 Relaxace

4.3.5.1 Jóga ve vodě

Jóga je velmi účinným prostředkem k závěrečné relaxaci vzhledem k neustálé nutnosti vyvažovat své tělo proti pohybu vodní plochy. Slaná voda je vhodnější, protože lépe nadnáší.

Základním předpokladem je schopnost ležet na vodní hladině v klidu – tuto fázi je třeba s dětmi nacvičovat, abychom dosáhli kýženého uvolnění a mohli přejít k nácviku dalších fází cvičení (využíváme plovací pásy a kolečka). Opět připomínám, že je třeba osobního příkladu vychovatelky a tedy pro činnost nutné, aby si každý cviky nejprve vyzkoušel, případně je upravil dle svých potřeb. Cviky vycházejí z běžných pozic jógy na suchu.(obr. 20)

Základní poloha je v leže na zádech, ruce a nohy jsou roztažené, dlaně směřují vzhůru. Hlava je lehce zakloněná dozadu, tak aby čelo omývala voda.

Pomalou připažíme, pak snožíme a napneme špičky chodidel. Případnou tendenci k otáčení těla kompenzujeme napínáním a povolováním svalů v ramenech a hýždích.

Pokrčíme nohy v kolenou, roztáhneme je a uchopíme rukama nad nártu. Hlavu lehce zvedneme z vody a udržujeme její náklon tak, aby špičky chodidel byly nad hladinou.

Opět připažíme a snožíme. Úklonem hlavy k prsům přejdeme do stoje ve vodě. Rovnováhu udržujeme lehkými pohyby hlavou.

Předpažíme. Tělo se automaticky přesune do lehu na břicho. Hlavu udržujeme dostatečně vysoko nad hladinou, abychom mohli dýchat.

Překřížíme nohy, poté překřížíme ruce za zády. Otočíme hlavu vlevo či vpravo a tím se přetočíme na záda. Roztáhneme ruce a nohy a vrátíme se zpět do základní polohy.

Postupně dětem odebíráme plavecké pomůcky, cviky nacvičujeme po částech.

4.3.5.2 Autogenní trénink¹⁷

Relaxace na deskách či na noodless (nudlích)

Ledňáček

Zavři oči a představuj si: Jsi ledňáček, který má hnízdo nedaleko krásného horského potoka. Tvé hnízdo je hluboko v horách a lesích, takže lidé nikdy neruší váš kout přírody. Dýcháte průzračný vzduch a lovíte rybky v křišťálově čisté vodě.

¹⁷ zdroj: <http://mojeskola.net/clovek-a-zdravi/clovek-a-zdravi>

Lodka na hladině

Zavři oči a představuj si: Po parném a dusném dni je chladivý podvečer. Ty ležíš v loďce, která si tiše plave po vodě. Kolem je zanedbaný a trošku záhadný zámecký park, smuteční vrby sklánějí své větve do jezírka, kde plave tvoje loďka. Kolem je ticho, park vypadá úplně opuštěný; ty ležíš na zádech a sleduješ oblohu, po které létají racci a divoké kachny. Představuj si dál tento příběh, jak bys chtěl, aby pokračoval. (obr.21)

Akvárium

Všichni se na chvílku změňte v rybky. Všechny rybky plavou ve velikém akváriu, bazénu (moři) . Pořádně si je představte... Volně si proplouvejte mezi řasami a skalkami. Občas sebou mrskněte — poskočte si, protáhněte se, a pak se zase vraťte. Pořádně si své plavání užijte! Při relaxaci ležíme na zádech.

Rybník

Představte si, jak ležíte na dece na sluníčku o prázdninách u rybníka, ve kterém jste až do teďka usilovně plavali. Proto jsou ty ruce tak unavené a bezvládné. Na sluníčku v teplém dni se jim po takové námaze moc příjemně odpočívá.

Nebudeme je tedy namáhat a zkusíme si jejich zvedání jen představit. Jednu po druhé. Představíme si, jak zvedáme pravou ruku a přitom se budeme zhluboka nadechovat. Pustíme ji dolů a vydechneme. A stejně s druhou rukou: nadechujeme se a představujeme si, jak ji zvedáme. Jde to strašně ztěžka, ještě, že ji nemusíme zvedat doopravdy.

Zkusíme to s pravou nohou. Raději ji také nebudeme zvedat a budeme si ten pohyb jen představovat. Nadechujeme se a přitom si představujeme pohyb nahoru. Je strašlivě těžká a unavená z toho plavání. Zkusíme i levou nohu — nadechujeme se a představujeme si její zvedání.

Nejde to! Je tak těžká a malátná... Všechny naše ruce a nohy jsou unavené z plavání a úplně bezvládně leží na dece. Jsou měkké a rozplizlé jako mokrý hadr.

4.3.5.3 Relaxace při hudbě

- doporučená jsou CD s relaxační hudbou zaměřená na relaxaci dětí či motivovaná vodním světem (odzkoušená jsou např. „*Lovely baby music*“ - Popron music 2003, „*Melodie pro miminka*“ - D Classics 2000, „*Dolphin love*“ – Chris Michell - Oreade music 1991)

- děti relaxují při tlumeném podvodním světle (dle možností) na zádech za podpory pásů či noodles
- při relaxaci v prvních hodinách je nutné naučit děti uvolnění těla a celkové zklidnění a naučit se vnímat své vlastní nitro, což bude pro děti velmi užitečné i při jiných činnostech, např. soustředění se na učení
- legendy k relaxacím jsou ilustrační a je možné využít z velké škály konkrétních situací, které reagují přímo na danou skupinu, specifika jednotlivých období roku či života (noční klid, jaké je asi ticho u maminky v bříšku, pláž u moře, cesta oblohou), záleží jen na fantazii a vypravěčských schopnostech vychovatelky
- při relaxaci nesmíme zapomínat dětem zdůraznit dechové nácviky (nádech nosem, hluboký nádech do břicha, pomalý výdech...)

5 ZÁVĚR

Během dvou let, kdy kroužek funguje, se vystřídalo v docházce asi čtyřicet dětí při pohybových aktivitách ve vodě. Velmi pozitivně lze hodnotit nárůst docházky (v počátcích kroužku deset dětí, dnes již dělíme děti do dvou skupin po deseti a pokud by nám kapacita dovolila, naplnili bychom skupiny více dětmi, což není možné vzhledem k bezpečnosti a technickému a personálnímu zázemí).

Děti samy přichází s nápady na oživení hodin, vymýšlí hry i vlastní náměty k legendám na relaxaci. Velice nás těší, že ani v jedné ze skupin, není již žádné dítě s negativním postojem k vodě.

Dalším pozitivem je i kladné vyjádření fyzioterapeuta, který sledoval děti na počátku a porovnával jejich zdatnost v pololetí i na konci roku.

Na základě činnosti v našem kroužku většina dětí doznala výrazného zlepšení zejména v oblasti rozsahu kloubní hybnosti. Tato informace byla pro rodiče zúčastněných dětí motivací pro znovu zařazení dětí do kroužku a přivedla k zápisu dětí nové.

Osobně si nesmírně cením spolupráce s lektorkami plavecké školy, které nám pomáhaly nejen v hodinách, ale i v přípravě celého programu. Naše spolupráce funguje i nadále a tudíž celý program je stále otevřený a doznává vývoje.

V průběhu tvorby programu kroužku se ukázaly některé prvky (zejména ty spojené s plaveckými styly), jako nezábavné z pohledu dětí, či zbytečně zařazené mezi hry.

Dalším průběžným kamenem byla relaxace. Trvalo několik týdnů, než se podařilo naučit děti uvolnění a zklidnění ve vodě (odbourat výbuchy smíchu, když se některé z dětí potopilo).

V letošním školním roce nás požádali o poskytnutí našeho „know how“ i vychovatelky z druhé školní družiny, které navštěvují jiný bazén. V průběhu minulého roku se vychovatelky byly na některé naše hodiny podívat a program se jim zamlouval. Rádi jsme jim naše náměty poskytli s podmínkou výměny zkušeností a dalších námětů pro pohybové hry ve vodě.

Domnívám se, že budou-li se zabývat problémem dětské obezity všichni, kteří mají na činnost a životní styl dětí vliv, máme naději, že se nám společně podaří dětem zajistit spokojený a zdravý život vyplněný plnohodnotnými zážitky. Naše děti se mohou vyvarovat

stravovacích a pohybových zvyklostí, které vedou k obezitě a zejména chyb, kterých jsme se dopustili my a naši rodiče (obr.22).

6 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY:

- BĚLKOVÁ, T., *Plavání. Zdokonalovací plavecká výuka*, Praha: NS SVOBODA ISBN 8020505504
- ČECHOVSKÁ, I., *Plavání dětí s rodiči, 2.vyd.* Praha, Grada 2007 ISBN 9788024716350
- DOVALIL, J., CHOUTKOVÁ, B. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*, Praha: Olympia, 1988.
- HOCH, M., aj. *Plavání*, Praha: Olympia, 1987
- MUCHOVÁ, M., JANOŠKOVÁ, H., *Aqua fitness*, Brno, Paido 2004 ISBN 807315076X
- PÁVKOVÁ, J., a kol. *Pedagogika volného času, 3.vyd.* Praha, Portál 2002 ISBN 8071787116
- PERNICOVÁ, H., BĚLKOVÁ, T. a kol. *Zdravotní tělesná výchova*, Praha, Fortuna 1993, ISBN 8071680869
- PUŠ, J., aj. *Plavání, Učební text pro cvičitele*, Praha, 1996
- RESCH, J., KUTNER, E. *Jak se neutopit*, Olomouc, Hanex, 1997
- RUCKI, Š., STOŽICKÝ, F. *Prevence nemocí oběhové soustavy v pediatrii*, Triton 2003, ISBN 8072543881
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, Praha, Portál 2004
- ŠAFRÁNKOVÁ, A., NEJEDLÁ, M., *Interní ošetřovatelství II*, Grada 2006, ISBN 8024717778
- VÁCLAVÍK, K. a kol.. *Praktický slovník cizích slov*, Nakladatelství XYZ 2007, ISBN 9788087021637
- VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie*, Praha, Portál 2000, ISBN 8071783080
- ZAHRADNÍKOVÁ, J. *Metody odstraňování strachu z vody u žáků*, Ústí nad Labem, 2004. ISBN neuvedeno
- ZVĚŘINOVÁ, A., KLOCOVÁ, M., MÁLKOVÁ, I. *S váhou na houpačce*, Praha, Grada 2006, ISBN 809036425X

Časopis Pediatr pro praxi, 4/2008

<http://www.fzv.cz/web> (20.2.2009) Komplexní přístup ke zdravému životnímu stylu

<http://mojeskola.net/clovek-a-zdravi/clovek-a-zdravi> (10.2.2009)

7 OBRAZOVÁ PŘÍLOHA

Úvod a rozvíčení:



obr. 1 - rozvíčka s básničkou

Rozvíčky ve vodě:



obr. 2 - rozvíčka basketbalová



obr. 3 - boxerská rozvíčka

Pohybové hry ve vodě:



obr. 4- závody na koních



obr. 5 - sběr jablíček



obr. 6 - foukaná v družstvech



obr. 7 - skáčeme přes noodle



**obr. 8 - japonské lovkyně perel
- s dopomocí**



obr. 9 - útok na fotbalovou branku



obr. 10 – mlýnek



obr. 11 - štafetový závod s deskou



obr. 12 - foukání míčků – závody



obr. 13 – košíková



obr. 14 - podplouvání překážek



obr. 15 - živá lávka



obr. 16 - jízda na protiproudu s malou deskou

Volné hry ve skupinkách:



obr. 17 - Kolo, kolo mlýnský



obr. 18 - zdolání mostu



obr. 19 - překážková dráha

Relaxace a závěr:



obr. 20 - nácvik klidové polohy na zádech



obr. 21 – relaxace



obr. 22 - rozloučení na závěr

SEZNAM OBRAZOVÉ PŘÍLOHY

Úvod a rozcvičení

Rozcvičení ve vodě

Pohybové hry ve vodě

Volné hry ve skupinkách

Relaxace a závěr