

Marie Zemánková
Jana Vyskotová

Cvičení pro hyperaktivní děti

Speciální pohybová výchova

- Pravidla učení se pohybu
- Poruchy
- Používané metodiky
- Cvičební sestavy



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Poděkování

*Krajskému úřadu Moravskoslezského kraje za finanční podporu
této publikace, která má zlepšit zdraví mladé generace nejen v kraji,
ale i v celé republice.*

MUDr. Marie Zemánková, pediatr, neurolog, dětský neurolog
Mgr. Jana Vyskotová, Ph.D., FZS OU – katedra rehabilitace, Ostrava

CVIČENÍ PRO HYPERAKTIVNÍ DĚTI

Speciální pohybová výchova

Autorský kolektiv:

PhDr. Zdeňka Krhutová, Ph.D., FZS OU – katedra rehabilitace, Ostrava
Mgr. Hana Freywaldová, Waldorfská škola Ostrava

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 3941. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Drahuse Mašková
Sazba a zlom Radek Vokál
Návrh a realizace obálky Antonín Plicka
Ilustrace Anna Georgiadu, akademická malířka
Počet stran 64
Vydání 1., 2010

Komentář:

MUDr. Naděžda Franková, dětský neurolog
MUDr. Marie Foltýnová, dětský psychiatr
Mgr. Eva Jemelková, dětský psycholog

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2010
Cover Photo © foto archiv autorek

ISBN 978-80-247-3278-7 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6405-4 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

OBSAH

Úvodem	7
1. Trocha teorie na úvod	9
1.1 Pravidla učení se pohybu v dětském věku	10
1.2 Poruchy	11
1.3 Používané metodiky	12
1.4 Použití vhodných cviků	12
2. Cvičební sestavy	15
2.1 Rovnovážná cvičení	15
2.1.1 Kymácení ve stoji	15
2.1.2 Chůze na místě	17
2.1.3 Modifikace chůze	19
2.1.4 Rovnováha při poskocích	19
2.1.5 Rovnovážné cviky vleže	20
2.1.6 Rovnovážné cviky v různých polohách	22
2.1.7 Rovnováha na labilních plochách	24
2.2 Relaxace	26
2.2.1 Relaxace blesková	28
2.2.2 Relaxace povelová	28
2.2.3 Hudba	28
2.2.4 Vyvedení z relaxace	29
2.3 Dýchání	29
2.4 Rytmizace činností – nácvik rytmu	31
2.5 Cvičení rukou	32
2.5.1 Dotečky rukou, prstů	32
2.5.2 Cvičení poklepem	33
2.5.3 Polohocit a pohybovit	33
2.5.4 Chytání a házení míče	35
2.6 Cvičení jazyka	36

2.7	Tělesné schéma a orientace v prostoru	38
2.7.1	Rozcvičkové prvky z orientálních tanců	41
2.7.2	Rozcvičkové prvky z bojových umění	42
2.7.3	Zvířátka	43
2.8	Pozornost a zapamatování	47
	Literatura	49
	Příloha – osobní karta dovedností	51

ÚVODEM

Tato brožura vznikla na žádost rodičů, kteří docházeli se svými „neklidnými dětmi“ na léčebnou tělesnou výchovu (LTV) do zdravotnických zařízení. Po instruktážích a aplikaci pohybové terapie potřebují rodiče mít doma praktickou příručku, která by jim potřebná cvičení připomenula, aby je mohli doma s dětmi opakovat. Může posloužit i dětem, které dosud necvičily, ale i dětem zdravým pro jejich lepší kondici.

Brožura využívá zkušenosti z praxe i nové poznatky o pohybu a učení se pomocí pohybu. Navazuje na knihu MUDr. Marie Zemánkové *Pohyb nad zlato*, která je nyní k dispozici na následující internetové adrese: <http://fzs.osu.cz/kre> – sekce „Ze života katedry“.

Vzhledem k cílové skupině, které je tato brožura určena, budeme používat populárně naučný styl i jazyk.

1. TROCHA TEORIE NA ÚVOD

*„Dítě, by andělem bylo, metly potřebuje.“
J. A. Komenský*

Pohyb je základní princip přírody živé i neživé, pozemské i vesmírné. Je projevem života a funkce lidského organismu, je signálem i nositelem informací o procesech ve vnitřním prostředí lidského těla, ve vnitřních orgánech i o stavu mysli. Podílí se na tvaru a funkci organismu, a to jak v dětství a v dospělosti, tak i ve stáří – stále utváří a usměrňuje jeho vývoj. Rozmanitost pohybu je nesmírná. Pohyb není vlastností života, která se k němu přidává, nebo se od něho odděluje, pohyb a život je totéž. Pohyb je jednou z cest života, který napomáhá udržovat zdraví, splňuje požadavek přirozenosti a harmonie těla, souvisí se zdravým životním stylem a životní spokojeností.

Kalokagathia je řecký výraz pro harmonickou osobnost. Řecká kultura, ze které vychází naše civilizace, pečovala o harmonický rozvoj tělesných i duševních schopností člověka. Takoví si přejeme být i my.

V lidském pohybu rozlišujeme velké pohyby (hrubá motorika), jemné pohyby (jemná motorika). Ty se propojují do větších celků a pak mluvíme o hybnosti.

Hybnost z hlediska funkce dělíme na několik skupin:

- hybnost pro dýchání (respirační motorika) – má rozsáhlé užití ve všech dalších typech hybnosti;
- hybnost obrannou – reflexní (zavřeme oko před letící muškou apod.);
- hybnost k udržení polohy těla vůči gravitaci, jejíž osou je páteř (posturální motorika);
- hybnost pro změnu polohy (lokomoční motorika) – přemísťování, chůze apod.;
- hybnost obratnou (jemná motorika) – nejčastěji práce rukou;
- hybnost komunikační (komunikační motorika) – gesta, mimika, řeč atd.

Každá hybnost užívá různě rychlých pohybů; ty nejrychlejší – reflexní – jsou v obranných pohybech, které se dějí mimo naši vůli. Pohyby, které jsme se naučili a ovládáme je, jsou také rychlé – švihové –, které při chybě nestačíme opravit, jsou částečně automatizované.

Pokud se chceme něco naučit, používáme pomalý pohyb, který se může uložit v mozku jako stopa, pohybový vzor, odkud jej podle potřeby znovu a znovu spouštíme.

Pokud chceme pohyb opravit, používáme suprapomalé pohyby, které jsou známé v orientálních ozdravných systémech (tai-chi, čikung, Feldenkraisova metoda apod.).

Bez viditelného pohybu uchováváme nebo se učíme pohyb při cvičení v představě. Takový pohyb využíváme např. při aplikaci sádrového obvazu u zlomeniny, kdy si pohyb můžeme představovat, a tím zlepšujeme stav dočasně nepoužívaných svalů, aby nebyly po sundání sádry tolik atrofované.

1.1 PRAVIDLA UČENÍ SE POHYBU V DĚTSKÉM VĚKU

Rádi bychom dosáhli cíle, aby se děti věnovaly pohybovým aktivitám denně. K tomu je nutno vytvořit prostředí přirozeně působící na vnitřní motivaci dětí a jejich zapojení do pohybových aktivit. Pokud dětem nabídneme pestrou paletu aktivit, ze které si mohou vybrat jim blízké, poutavé a lákavé činnosti, můžeme je snadněji získat pro náš záměr. Snažíme se nabízet takové aktivity, které lze využívat v průběhu dne i celého aktivního života.

Zásady pro učení se pohybu:

- respektování biologického času – dítěti plyne čas pomalu, ve stáří však čas utíká rychle; cvičení proto bývá kratší než u dospělých;
- motivace – příkladem podle zvířat, vlastním předvedením;
- zábavnost – vyvolat zájem, pak je učení snadné a důkladné;
- kontakt s dítětem přes všechny smysly (zrak, sluch, hmat atd.);
- opakování – aby se vytvořila paměťová stopa v mozku;
- střídání protikladů – záklon po předklonu apod.;
- kontrola – zpětná vazba – upravujeme vadné provedení;
- nenapomínání – místo kárání chválit, upravit příkaz, říci „ne“ jiným způsobem.

Mezi obecná doporučení patří, že dítě potřebuje každý den minimálně jednu hodinu pohybové aktivity pro svůj zdárný motorický vývoj, nejlépe rozložené v kratších úsecích do celého dne.

Je vhodné postupně zabudovat správné držení těla do všech činností.

1.2 PORUCHY

Jde o poruchy pohybových funkcí z hlediska různých odborností – pedagogiky, léčebné rehabilitace, foniatrie a logopedie, psychologie a psychiatrie, nefrologie, očního lékařství atd. U dětí se nejčastěji jedná o stavy po úrazech, vývojové vady, vadné držení těla, neobratnost, neklid, koktání a jiné poruchy řeči, poruchy grafomotoriky, tiky, pomočování, agresivitu, poruchy chování a další.

Těžší postižení patří rozhodně do rukou odborníků, kteří jsou vyškoleni a ovládají specifické postupy terapie, takže mohou dítěti adekvátně pomoci.

Tato příručka je určena především pro rodiče dětí se syndromem poruchy pozornosti a hyperaktivitou (ADHD), dříve známým jako „Lehká mozková dysfunkce“ (LMD).

K hlavním potížím těchto dětí patří:

- porucha pozornosti (93 %);
- hyperaktivita (80 %);
- drobné neurologické příznaky – třesy, neklid, porucha koordinace atd. (76 %);
- emocionální labilita – úzkost, neurotické projevy apod. (70 %);
- poškození percepce – vážné rozlišování hlásek, prostorové orientace aj. (67 %);
- impulsivnost – jednání bez zábran (66 %);
- zvýšená unavitelnost.

Za důležité považujeme, že i zdravé děti si cvičením mohou upevnit zdraví při nedostatku pohybu, při nedostatečné péči o pohyb apod.

1.3 POUŽÍVANÉ METODIKY

K ovlivnění pohybového systému dětí lze využít celou řadu metodik. Jedná se o komplexní systém, pomocí kterého můžeme pozitivně ovlivňovat psychomotorický vývoj dítěte jak v domácím prostředí, tak v prostředí školských či zdravotnických zařízení atd.

V prostředí školy (mateřské, základní) lze využít školské postupy, např. dle Kovalikové, Kadeřávkové, Montessori či waldorfského školství.

Ve zdravotnických zařízeních se využívají speciální kineziologické metody, které respektují poznatky vývojové kineziologie a psychologie. K ovlivnění poruch psychomotorického vývoje dětí se nejčastěji využívá Vojtův koncept, Bobath koncept, propioceptivní nervosvalová facilitace (PNF), Feldenkraisova metoda, jóga pro děti, Klappovo lezení, senzomotorická cvičení, cvičení posturální korekce a celá řada dalších metod a postupů.

Navíc se mohou přidávat i systémy používané v občanských aktivitách, jako je například jóga (hathajóga a pranayama), prvky z bojových umění – zejména tai-chi –, z orientálních tanců, plavání, hippoterapie a další.

1.4 POUŽITÍ VHODNÝCH CVIKŮ

Pro důležité funkce těla jedince byly vybrány takové cviky, které představují obecný základ pro cvičení. Tyto cviky byly podle úrovně obtížnosti seškuseny do jednotlivých úrovní, které jsme nazvali **OKADO** (osobní karta dovedností dítěte).

Základní řada (OKADO 1) může být rozvíjena pomocí obměn, nových detailů a může být doplněna vysvětlením podle potřeb dítěte, rodičů, zdravotníků a pedagogů, ve spolupráci autorů, kteří se na vytvoření brožury podíleli.

Jde především o motorické učení, tedy vytvoření dobrých pohybových vzorců, nutných pro zdraví a dobrý výkon. K tabulce patří nejen zvládnutí cviků, ale i přístup k dítěti, psychologická hlediska (např. empatie – vcítění se).

Učení probíhá přes smysly. Malé děti se učí všemi smysly, proto snadno a rychle. Jestliže některé smysly potlačujeme nebo si neuvědomujeme jejich podíl, učení je těžší a delší a hůře si pamatujeme. Kovaliková (1993) rozvádí 5 známých smyslů do 19 kvalit, aby učení mohlo být ještě cílenější

(zrak, sluch, hmat, čich, chuť, vnímání rovnováhy, vestibulární, vnímání teploty, vnímání bolesti, vnímání eidetických představ, magnetický, infračervený, ultrafialový, ionický, vomeronasální, proximální, elektrický, barometrický, gravimetrický). (Podrobněji viz učebnici *Pohyb nad zlato* Marie Zemánkové.)

Přehledná tabulka základních cvičení OKADO 1 je umístěna v Příloze.

2. CVIČEBNÍ SESTAVY

2.1 ROVNOVÁŽNÁ CVIČENÍ

Rovnováha (balance) je označována jako soubor statických a dynamických strategií, které slouží k zajištění posturální stability a zabraňují pádu.

Rovnováha je funkce, kterou je nutno trénovat. Neustálé balancování, vyrovnávání pozice proti přitažlivosti zemské patří ke každodenním aktivitám člověka. Na jejím zvládnutí se podílí rovnovážný orgán ucha, podněty z kloubů a svalů, napomáhají oči, dech, pozornost – tedy práce mozku, který vše vzájemně koordinuje. U člověka se dlouho vyvíjí, je potřeba ji neustále trénovat. Proto existuje velká řada cvičení, z nichž jsou následující cviky vybrány.

Trénujeme rovnováhu se zpevněním osy těla v různých směrech:

- kymácení ve stoji;
- při chůzi na místě;
- při modifikacích chůze;
- při poskocích v různých úhlech (jako veverka);
- vleže na zádech (loďka, houpající se klubíčko, „mosty“);
- v různých polohách (kohout, medvěd, vrána, opička, strom, holubička, hříb, vítěz atd.);
- se stabilizací na labilní ploše (úseče, gymnastické míče atd.).

2.1.1 KYMÁCENÍ VE STOJI

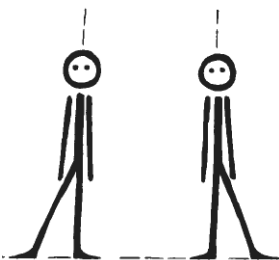
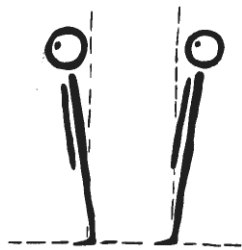
Postavíme se rovnoběžně, plně na obě chodidla na šířku ramen, srovnáme osu těla, tj. brada rovnoběžně s podložkou, ramena odtazena od uší dolů a dozadu, pupík přitažen k páteři, kostrč dopředu s podsazením pánve. Po srovnání osy přenášíme váhu těla dopředu a dozadu, postupně bez souhybu končetin. Zkusíme i zavřít oči. Pohyb se odehrává především v kotnících

a svalstvo celého těla se stará, aby udrželo tělo stabilní, bez zalomení, úchylek nebo souhybů rukama.

Motivace: udržíme tělo rovně jako pravítko, ať se vychyluje kamkoli. Zpočátku přímka těla většinou velmi vážne, postupně to děti zvládají.

Varianty:

- Totéž provádíme s přenášením váhy těla z jedné nohy na druhou. Nezvedáme chodidla od země. Jde o testování a cvičení přenosu těžiště ze strany na stranu. Důležitá je přesnost.
- Můžeme také pohybovat tělem jen od pasu dolů, zatímco horní polovina těla zůstává nehybná (jde o pohyb v kyčlích a spojení mezi páteří a pánví, které je náročné na nácvik). Je to však velmi důležitý prvek.
- Zkusíme kroužit tělem od kotníků směrem nahoru (jako trychtýř). Kroužení směrem dozadu je náročné, postupně je lze zvětšovat. Motivovat můžeme představou, že na hlavě máme tužku, která kreslí kruh na strop.
- Zvedneme jednu nohu – napřed odlepíme patu, pak zvedáme koleno do pravého úhlu, vydržíme dle věku 2 sekundy až 120 sekund, vystřídáme nohy (volavka).
- Pokud nám stojí na jedné noze dělá potíže, zkusíme kroužit kotníkem. Pokud toto vážne, pak je nutné procvičovat kotník, kde je často pohyblivost nezvládnuta (viz níže).



Doplnění variacemi na postavení základny:

- Postavíme se se špičkami chodidel mírně od sebe, provedeme vše jako v předchozím cvičení, pak zastavíme v uvolněném stoji, srovnáme pocity z obou cvičení.
- Po zvládnutí těchto úkonů můžeme zvyšovat obtížnost tak, že překřížíme nohy v oblasti kotníků – se stejným procvičením.

Provedení jednotlivých cviků opakujeme 4krát až 10krát dle věku.

2.1.2 CHŮZE NA MÍSTĚ

Toto cvičení používá metoda „One brain“, u nás mylně označovaná jako kinéziologie. Pro školní práci ji doporučuje Paul Dennison (1989). Jedná se o cvičení mozku, brain gym, jehož cílem je dosáhnout spolupráci mozkových hemisfér. Můžeme je provádět sami nebo s partnerem.

Základem je vzpřímený stoj a přesné provedení chůzového mechanismu. Přitom dochází ke spirálovému pohybu celé páteře, kterému napomáhají končetiny. Jde vlastně o spinální cviky, prováděné vstoje a dynamicky. Existuje řada variací.

Nácvik (obr. 1) v přímém stoji zvedneme patu, pak koleno, které přitáhneme ke střední čáře a opačnou rukou koleno pohladíme směrem zvenčí dovnitř (tím docílíme většího překřížení končetin ve smyslu cvičení přes střední čáru, a tím spolupráce a harmonizace hemisfér mozkových). Provádíme střídavě, počítáme nebo můžeme zpívat pochodovou píseň. S dětmi zpíváme např. „*Jedna, dvě, Honza jde*“. U mentálně postižených dětí píseň spíše vadí, děti se soustředí na ni a vlastní cvičení provádějí nedbale nebo zcela ustávají.

Varianty:

- (obr. 2) U dětí nezapomínáme pohyby a cvičení motivovat, např. cvičení páteře do flexe (předklonu) označujeme jako „razítkování“, kdy se loket jedné ruky dotkne opačného kolena, lze provádět třeba s písní: „*Skákal pes přes oves*“.
- (obr. 3) Varianta „generál“ spočívá v tom, že se nohy pohybují stejně, ale ruce provádí „salutování“. Při něm směřuje salutující ruka palcem před špičku nosu, cloní opačnému oku, a proto se hlava lehce pootočí stranou, takže se pak při opačném pohybu vykonává jemná rotace hlavy ze strany na stranu a tak se docílí spirály od začátku páteře až na její konec. Ruka je v celém pohybu lehce napjatá, aby ramenní pletenec se rovněž procvičil, tím i dýchání a srdce. Smyslem této varianty je docílit pohybu v celé páteři, ve spirále od atlasu až ke kostrči. Používáme třeba píseň „*Generál Laudon*“.