



**Cvičíte s batolaty?
Má to svá úskalí!**

Hlavně nic nezanedbat, tak zní heslo mnoha rodičů malých dětí. Nabízí se tolik možností, jak své dítě rozvíjet, včetně mnoha pohybových aktivit. Ne všechno ale dětem doopravdy prospívá.

- Hana Perglerová

Stále více maminek dnes hledá, co vše by mohly udělat pro co nejlepší vývoj svého dítěte. Ruku v ruce s tím se množí nabídka nejrůznějších aktivit – plavání, masáže ... a také různá cvičení. Roste také počet rodinných a mateřských center či různých klubů. Většinou se nabízených aktivit ujímají nadšené maminky, které ale mnohdy nemají dostatečné znalosti či dovednosti. Na co si tedy především musíme dávat pozor?

Má cvičení smysl?

Prvotní zamyšlení zní paradoxně. Je vůbec důležité s malým miminkem či dítětem do tří let cvičit? Proces vzpřimování se totiž děje samovolně na základě vytvořeného láskyplného vztahu rodiče s dítětem. Dítě miluje svého rodiče, proto chce být jako on a proto ho napodobuje. Tím se učí. Nenaučí se otáčet, protože ho otočíme, či sedět, protože ho budeme posazovat, apod. Naopak, pokud uděláme nějaký pohyb za něj, vývoj tím spíše zůžijeme. Při procesu vzpřimování se dítě učí pracovat se svým těžištěm, hledá rovnováhu a dostává zpětnou vazbu o sobě samém například prostřednictvím pádů. Naším úkolem je jen vytvořit a zajistit podmínky pro tento rozvoj. Jestliže budeme do tohoto procesu zasahovat a snažit se děti „urychlit“, připravíme je o motivaci objevovat své tělo a rozvíjet své dovednosti, oslabíme jejich vědomí sebe sama a naučíme je spoléhat se na okolí. Po celý zbytek života pak budou i jako dospělí neustále hledat oporu jinde než v sobě. Veškeré pohyby je proto vhodné s miminkem provádět, nebo mu je nabízet, až když je samo dokáže s jistotou vykonávat. Pokud se ještě neumí otočit, pokládáme ho na břicho jen v případě potřeby. Do doby, než se samo dostane do sedu, dítě neposazujeme. Ani ho nevodíme za ruce, dokud samo nechodí bez opory.

Nesnažit se dítě předběhnout

Pokud položíme dítě na břicho předčasně, často se snaží zvednout hlavu nepřírozně, napětím zádočných svalů. V končetinách potom také bývá mnohem víc napětí než u dětí ležících na zádech. Často si fixují svou polohu tím, že kladou ruce do stran, oproti důležité poloze rukou před očima. Není pravda, že potřebují lehem na břisku posilovat, jak je u nás zvykem maminkám radit. Zdravé děti, ponechané samy sobě, se otáčí na břicho úplně přirozeně a spontánně samy ve stejném období jako ty ostatní. A jejich leh na břicho je potom ve stejném věku zřetelně jistější. Také není pravda, že lehem na břisku podporujeme správný vývoj kyčlí. Kyčle sice potřebují být ve správném úhlu, pokud ale nejsou nožky špatným či pevným balením fixovány, správný úhel zaujmou samy. Navíc

listečky. Až když několikrát zamáchá ručkama před obličejem, může si uvědomit, že to jsou jeho ruce, které může ovládat, a začne se natahovat po světě. Tím se nastartuje významný impuls k otočení se na břicho.

Nechejme dítě hrát si

Druhým nejdůležitějším prostředkem učení se je u malého dítěte volná hra. Radostná hra z vlastního impulsu je tím nejharmoničtějším způsobem rozvoje motoriky dítěte. Takovou hrou pro dítě může být práce v domácnosti nebo na zahrádce. Rozvíjí tak své všestranné pohybové dovednosti mnohem víc než cíleným cvičením. Měření výkonnosti čtyřletých dětí v základních dovednostech, jako je běh, hod, skok do dálky apod. ukázalo, že nejlépe na tom byly ty děti, které rodiče nechávali denně hrát si venku bez dozoru. Důležité

Jestliže budeme do tohoto procesu zasahovat a snažit se děti „urychlit“, připravíme je o motivaci objevovat své tělo a rozvíjet své dovednosti, oslabíme jejich vědomí sebe sama a naučíme je spoléhat se na okolí.

k vytvoření krků je třeba pohybu, který vytváří tření, a to stimuluje osifikaci, což se v poloze na břiše neděje.

Když miminko leží na zádech, učí se opírat o lopatky a kosti pánve a postupně ovládat své tělíčko. Může tak lépe pozorovat okolí, vidět maminku, otáčet hlavičku na obě strany, a tím procvičovat svaly krku, hlavy a zad. Končetiny se mohou libovolně pohybovat a miminko tak postupně zvětšuje rozsah pohybu v kloubech. Je jako semínko vystrkující první klíček a rozvíjející své první

tedy je, abychom dětem poskytovali prostor, ve kterém budou mít možnost objevovat a zkoušet vlastní dovednosti (třeba možnost něco přelézat, slézat, prolézat apod.).

Velký pozor bychom měli dávat na cílené posilování. Může se totiž snadno stát, že se tím různé svalové skupiny vychýlí z rovnováhy, a tím se naruší vývoj celého tělčka.

Dejme dětem prostor

Přání a očekávání rodičů by neměla dítě zahltnout. Některé děti si už v předškolním



věku nemají čas volně hrát, protože jejich čas vyplňují samé kroužky, povinnosti. Tento trend se šíří do stále nižšího věku. Rodiče chodí se svými dětmi plavat, na různá cvičení, zpívání a jinam. Měli bychom pro dítě zvolit snesitelnou míru takových činností. Při volné hře totiž dítě mnohem víc rozvíjí svou tvořivost a představitivost, chuť poznávat a učit se, chuť konat a měnit své okolí. Ve hře s ostatními dětmi rozvíjí komunikační dovednosti, umění se prosadit, ale i pomáhat si a sdílet. Naopak tam, kde je cílem výkon, kde je tlak na soutěživost, roste mezi dětmi agresivita a rivalita.

Volný pohyb je v tomto věku také mnohem důležitější než rozvíjení intelektu

nechce spolupracovat nebo se hry účastnit, je nejlepší, když bude s chutí cvičit nebo si hrát některý z rodičů. Dítě se k němu s největší pravděpodobností za chvíli přidá. Tlakem a donucováním dítěti aktivitu spíš znechutíme a podpoříme v něm odpor. I když se to třeba nezdá, i dítě, které ostatní jen pozoruje nebo se zabývá vlastní hrou, své okolí vnímá a učí se. Někteří děti, jež odmítají cokoliv dělat, pak doma často všechno, co slyšely a viděly, zopakují.

Rytmus dává dítěti oporu

Dítě potřebuje zažívat rytmus. Dává mu pocit bezpečí, klidu, jistoty, životní síly, zakořenění a mnoho dalšího. Rytmem je například pravidelnost nebo opakování známého. Účastnit se nějaké aktivity třeba každý čtvrtek může

k napětí a přetažení. Lekce by měla plynout jako nádech a výdech, náplň by měla být po každé se opakující podobnou strukturou, rituálem jasně daný začátek a konec, básničky a hry se mohou několikrát opakovat...

Malé dítě se nenaučí skoro nic na základě toho, co mu říkáme. Jak již bylo řečeno, napodobuje nás se vším všudy. Tímto způsobem „nasává“ i další lidi ze svého okolí, s nimiž má láskyplný vztah. Osobnost lektora nějakého kroužku je proto důležitá. Výběr činnosti pro dítě a možnosti setkávání se s ostatními hleďte srdcem. Radost a smích jsou pro děti stejně důležité jako lektorovy odborné znalosti.

Rodiče si často myslí, že navštěvovat kroužky je důležité proto, aby bylo dítě v kontaktu se svými vrstevníky. Tak tomu ale není. Dítě přibližně do tří let kontakt s ostatními dětmi nijak zvlášť nepotřebuje. Co je ale důležité, je kontakt maminek (tatinek) mezi sebou. Sdílení podobných starostí a radostí, získávání informací a inspirací, vzájemná podpora a pochopení dává rodičům větší sebejistotu, rozhled a klid. Pohoda se pak přenáší na dítě, pro které je tak „cvičení“ nepřímou přínosem. Prostor pro sdílení, ať už během lekce, nebo po ní, by tak neměl chybět. Důležitá je tedy hlavně radost ze hry, ze setkání, ze života samého.

Při volné hře totiž dítě mnohem víc rozvíjí svou tvořivost a představitivost, chuť poznávat a učit se, chuť konat a měnit své okolí.

pomocí nejrůznějších pomůček, knížek nebo počítače. Činnosti, které dítě v pohybu nepodporují, vedou nejen ke špatnému držení těla a pohybovým problémům. Především ale berou dětem životní síly pro vývoj a růst. Děti, které často sledují televizi (i když třeba výukové programy) a málo se hýbou, bývají pobledlé a často nemocné.

S tím vším souvisí také další princip: nikdy dítě do žádné aktivity nenutit. Když zrovna

být velmi prospěšné. Rytmem je také nádech a výdech.

Po aktivitě je důležité mít čas na vstřebání zažitého, čas pro sebe sama, a to jak během dne, tak třeba v rámci jedné lekce cvičení. Mít každý den v týdnu nějaký kroužek, nebo dva kroužky v jednom dni může být pro malé dítě velká zátěž. Stejně tak když během cvičení střídáme hry a básničky jednu za druhou, bez možnosti, aby si dítě vydechlo, povede to



Hana Perglerová

Autorka je ředitelkou pražského rodinného A cen tra, které nabízí široké spektrum aktivit pro těhotné, maminky po porodu a rodiče s dětmi.