

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

Organizované pohybové aktivity pro děti kojeneckého věku
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Lucie Pomahačová

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Věra Knappová, Ph.D

Plzeň, 2017

PROHLÁŠENÍ:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny jsem uvedla v seznamu použitých zdrojů.

V Plzni dne.....

.....

Poděkování:

Děkuji Mgr. Věře Knappové, Ph. za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce. Dále děkuji Mgr. Petře Obytové a Jitce Pomahačové za spoustu cenných rad a morální podporu. Dále můj vděk patří všem maminkám, které byly ochotné a trpělivé při focení snímků pro zpracování praktické části této práce.

Obsah

Obsah.....	4
Úvod	7
1 Cíl a úkoly práce.....	9
1.1 Cíl práce.....	9
1.2 Úkoly práce	9
2 Psychomotorický vývoj	10
2.1 Vývoj dítěte před narozením	10
2.2 Novorozenec	10
2.3 Kojenec	12
2.3.1 1. trimenom: 2-3 měsíc	12
2.3.2 2. trimenom: 4-6 měsíc	12
2.3.3 3. trimenom: 7-9 měsíc	14
2.3.4 4. trimenom: 10-12 měsíc	15
3 Organizovaná pohybová aktivita pro děti kojeneckého věku.....	16
3.1 Dětské kluby, centra nabízející organizované aktivity pro děti kojeneckého věku v Plzni a okolí.....	18
4 Organizovaná pohybová aktivita ve vodním prostředí.....	19
4.1 kategorie 0-3 měsíce.....	21
4.2 Kategorie 3-6 měsíc – polohování ve vaně.	23
4.3 „Kojenecké plavání“ 3. a 4. trimenom 6-12 měsíc.....	24
4.4 Role pomůcek v plavecké výuce	26
5 Organizovaná pohybová aktivita v tělocvičně.....	27
5.1 Kojenecké cvičení.....	27
5.2 Dětská masáž	28
6 Zásady správné manipulace s kojencem.....	30
6.1 Manipulace s kojencem ve vaně.....	30
6.2 Využití pomůcek při polohování s dítětem ve vaně	33
6.3 Příklad lekce ve vaně.....	36
6.4 Zásady správné manipulace s kojencem v bazénu	40
6.5 Příklad plavecké kojenecké lekce.....	42
6.6 Využití pomůcek v kojeneckém plavání	49
7 Kojenecké cvičení - zásady správné manipulace	51
7.1 Cvičení v polohách – příklady cviků.....	51
7.2 Cvičení s pomůckou – příklady cviků	55
7.3 Příklad cvičební lekce (jednotky).....	60
Diskuse	65
Abstrakt	68
Abstrac.....	69
Zdroje	70
Seznam obrázků.....	73
Seznam tabulek.....	75

Seznam příloh.....	75
--------------------	----

Seznam zkratk

LZ	Leh na zádech
LB	Leh na břiše
DK	Dolní končetiny
HK	Horní končetiny
ACT	Akrální koaktivační terapie
PA	Pohybová aktivita

Úvod

Téma bakalářské práce jsem zvolila proto, že je mi problematika dětských pohybových aktivit velice blízká. Již 5 let vedu plavecké lekce dětí od 6. měsíce věku. Poslední 2 roky se také věnuji kojeneckému a batolecímu cvičení. V minulém roce jsem získala certifikát o „Cvičení dětí kojeneckého a batolecího věku“ tento seminář je určený instruktorům dětských pohybových aktivit pro doplnění jejich vzdělání, který se konal pod záštitou Aliance kojeneckého plavání. Ve své bakalářské práci se věnuji kojeneckému plavání a cvičení, které patří mezi nejmasověji navštěvované aktivity, často doporučované i pediatry. Zmiňuji se ale i o méně tradičních a nově se prezentujících aktivitách.

Pohybové hry a různé formy polohování dětí ve vodě, které jsou nabízené dětem již od kojeneckého věku, jsou základem pro pozdější pozitivní vnímání vodního prostředí. Správné vedení dětí a přesně provedené úchopy jsou základem pro klidný průběh jednotlivých lekcí, a to jak cvičebních, tak i plaveckých. Proto ve své bakalářské práci věnuji velký prostor právě správné manipulaci, přesnému držení dětí ve vodě i na suchu a pohybovým hrám, které jsou pro daný věk dětí vhodné. Tyto aspekty vedou k pozitivnímu ovlivnění motorického vývoje dítěte.

Pohyb je základním projevem dítěte, které svým pohybem vyjadřuje emoce i potřeby. Kvalita pohybu by měla být úzkostlivěji sledována právě především v prvním roce života dítěte. Manipulace s kojence při pohybové aktivitě na suchu či ve vodě má svá specifika. Vhodné držení dětí a správně provedené pohyby jsou pro klidný průběh plaveckých a cvičebních lekcí nezbytné. Veškeré aktivity by měly být přizpůsobeny motorickým možnostem dítěte. Nabízená cvičení by neměla předbíhat motorický vývoj dítěte. Nevhodná manipulace spolu s nesprávně zvolenými cviky například předčasná vertikalizace (stavění do chodítek, předčasné posazování, předčasná chůze s dosud nechodícími dětmi), může negativně ovlivnit psychomotorický vývoj dítěte. Dítě ztrácí motivaci k aktivnímu pohybu čímž se špatně rozvíjí jeho motorické dovednosti. V krajních případech může docházet i k nenapravitelným deformitám páteře a kyčlí.

Pohybové aktivity v tělocvičně i ve vodním prostředí by měly korespondovat s psychomotorickým vývojem dětí. Znalost psychomotorického vývoje dětí je pro instruktory pohybových aktivit nutná, proto se jím též ve své práci obsáhle věnuji.

Cílem mé práce je vytvořit příručku se zásobníkem cviků pro rodiče či instruktory kojeneckých pohybových aktivit.

Pravidelné návštěvy kurzů různých pohybových aktivit rodičů s kojenci pomáhají vytvářet kladný vztah ke sportu a tím i k zdravému životnímu stylu.

1 Cíl a úkoly práce

1.1 Cíl práce

Cílem mé práce je zpracovat psychomotorický vývoj dítěte od narození do ukončeného 12. měsíce. Navrhnout a popsat konkrétní vhodné organizované pohybové aktivity pro rodiče s dětmi kojeneckého věku.

1.2 Úkoly práce

Mezi základní úkoly této bakalářské práce patří:

- Předložit zásobník cviků a úchopů pro kojence.
- Vytvořit fotodokumentaci úchopů a správné manipulace při pohybových aktivitách.
- Shrnout nabízené aktivity pro kojence.
- Vytvořit metodický zásobník pro plavání a cvičení kojenců

2 Psychomotorický vývoj

Psychomotorický vývoj znamená vývoj po stránce pohybové a psychické. Prenatálně a v prvním roce života se projevuje především pohybem. Převládá tedy stránka motorická, která ale odráží i stránku psychickou. Rozvoj psychiky i motoriky v tomto období probíhá současně a je nesmyslné tyto stránky od sebe oddělovat (Pospíšilová 2007, s. 22) „Psychomotorika je forma pohybové aktivity, která je zaměřena na prožitek z pohybu. Vede k poznávání vlastního těla, okolního světa i k prožitkům z pohybových aktivit.“ (Blahutková, 2003, str. 12).

2.1 Vývoj dítěte před narozením

„Pohyb jedince se začíná vyvíjet dlouho před termínem porodu. Již v první třetině těhotenství probíhají pochody, které zajišťují, aby tzv. blízké smysly převzaly funkci pro pocitování poloh, hloubek a rovnováhy. Pohyby a pocity jsou spolu systematicky provázány. Každý pohyb je vnímán smyslovými orgány, je zažit a zanechává po sobě v našem nitru vjemy, které se ihned spojují s ostatními zkušenostmi. Vývoj mozku trvá prakticky po celý nitroděložní život. Pohyb plodu začíná v době, kdy je mozek zcela nezralý, ale mícha a periferní nervy jsou již vytvořeny. Prvním fungujícím smyslovým orgánem člověka je kůže. Dítě cítí plodovou vodu na své kůži, vnímá doteky různých částí těla i kontakt se stěnami dělohy. Jak dítě roste, prostor v matčině těle je pro ně stále těsnější. Vzniká tak stále víc povrchových doteků. Těsnost a přibývající omezení výživy přispívají k tomu, aby dítě naznačovalo, že se porod blíží.“ (Dolínková, 2012. s.11).

2.2 Novorozenec

Autoři (Čechovská, Nováková, Dolínková) zabývající se psychomotorickým vývojem svorně uvádějí, že novorozenecké (neonatální) období zahrnuje dobu od narození do ukončeného 28. dne jejich života. První měsíc je pro dítě obdobím převratných změn, jedná se o dobu přizpůsobování novému prostředí. Pohybový projev prvních 6-ti týdnů života se nazývá holokineze, která se vyznačuje chaotickým hybným projevem, který je nekoordinovaný a neúčelný. Pohyby jsou symetricky rozloženy na obě poloviny těla. Posturálně se projevuje polohová asymetrie, dítě leží v poloze „šermíře“ (obr. 1) jedná se o tonický šíjový reflex. Ručičky novorozence jsou sevřené v pěst. Reflexní úchop by měl časem vymizet a vystřídat ho volný úchop. Proto je důležité stimulovat ruku dítěte

dotekem. Pokud se ruka dítěte dostane do blízkosti úst a zároveň si strčí palec do pusy, stále mluvíme o neúmyslném a náhodném činu (Sobotková, 2012, str. 22–26).

Obrázek č. 1 Poloha „šermíře“



Zdroj: Palaščíková, 2011

Adaptační reflexy novorozence:

„Mezi adaptační reflexy řadíme potravní, orgánové a obranné. Potravní reflexy se mohou dále dělit na úchopový, sací a polykací. Reflex vypouštění moči patří mezi orgánové reflexy a obranné reflexy jsou reakce na nepříjemný podnět novorozence. Postupem času adaptační reflexy vymizí“ (Vašutová, 2010, str. 96).

- Hledací – mechanismus, kterým je schopen novorozenec najít matčinu bradavku.
- Labiální – mechanismus, kterým dítě uchopuje bradavku do úst.
- Sací – vyvolán vložím jakéhokoliv předmětu do úst.
- Polykací – synchronizace polykání a dýchání.
- Uchopovací – palmární (dlaňový) a plantární (úchop nohou) vymizí do 4. měsíce.
- Tonicko-šijový reflex - „šermířská poloha“ – dítě v lehu na zádech má hlavu otočenou na stranu ruky v extenzi.
- Moroův reflex – úleková reakce, dítě reaguje na hluk, nebo jiný hlasitý, lekavý podnět či náhlý pohyb rozhozením horních končetin a vypnutím těla do „luku“, ruce pak připaží. Vymizí do 6. měsíce.
- Babkinův reflex – dítě reaguje na současné stýsknutí dlaní otevřenými ústy, doprovázené zatnutím předloktím, otočením hlavy a zavřením očí.

- Reflex Babinského – při zatlačení na chodidlo dítěte se roztáhnou prsty na noze.

2.3 Kojenec

Kojenecké období trvá do ukončeného 1. roku života dítěte. Toto období je z hlediska psychomotorického vývoje velmi rychlé. Během 1. roku života zvládne dítě velký skok, od stavu, kdy neudrží zpřímá hlavu až do stavu vzpřímeného postoje. Kojenecké období rozdělují autoři zabývající se psychomotorickým vývojem dítěte na 1,2,3 a 4 trimenom. Trimenomem nazýváme období, které zpravidla trvá cca 3 měsíce. Rozdělení do jednotlivých kategorií (trimenomů) dle věku podle Obytová a kol. (2006)

1. kategorie 0-3 měsíc (novorozenec)
2. kategorie 4-6 měsíc
3. kategorie 7-9 měsíc
4. kategorie 10-12 měsíc

2.3.1 1. trimenom: 2-3 měsíc

- 2. měsíc – kojeneček je aktivnější než novorozenec. V poloze na zádech volněji drží horní i dolní končetiny, ruce stále svírá v pěst. V poloze na břiše na krátkou dobu zdvihne hlavu, přetrvávají u něj všechny reflexy.
- 3. měsíc – ve třetím měsíci zmizí kojenci většina novorozeneckých reflexů. Končí období holokineze a začíná období cílené motoriky. Uvolňují se pěsti a objevuje se úchopové funkce ruky. „V období 2. a 3. měsíce je otočení hlavy většinou motivováno zrakovým nebo sluchovým podnětem a je třeba zajistit, aby dítě dostávalo podněty z obou stran tak, aby nedocházelo k výrazné preferenci otočení hlavy na jednu stranu.“ (Nováková. 2015 s.77)

2.3.2 2. trimenom: 4-6 měsíc

- 4. měsíc – zdokonaluje se volný úchop a postupně u kojence vyhasíná reflexní uchopení. Probíhá 1. vzpřímení, které se postupem času zdokonaluje (obr.2). „U dokonale zvládnutého prvního vzpřímení se opírá dítě rovnoměrně o stydkou sponu, která je v pravém úhlu s podložkou a v rozpětí na šíři ramen. Hlavičku zvedá nad podložku v úhlu cca 60°. Postupné zvládnutí obrátů ze zad na bok, na břicho a později i zpátky na záda je důležitou dovedností pro rozvoj rovnováhy, koordinaci pohybů,

orientaci dítěte a síly svalů, které bude potřebovat k dalšímu správnému rozvoji vzpřímování.“ (Kiedroňová, 2005, str. 163 - 167).

Obrázek č. 2 1. vzpřímení



Zdroj: Palaščáková, 2011

- 5. měsíc – dítě zvládá přendávání předmětů z jedné ruky do druhé, v poloze na zádech si začíná sahat na své nohy a hraje si s nimi, otáčí se na bok.
- 6. měsíc – dítě se začíná samo otáčet z lehu na zádech (LZ) do lehu na břiše (LB). Otočení by mělo dítě zvládnout plynulým pohybem, který spouští hlava. Do ukončeného 6. měsíce by dítě mělo mít dítě zvládnuté 2. vzpřímení (viz.obr.3), kdy v poloze na břiše rozšiřuje svoji orientaci v prostoru, opřením dlaní s nataženými horními končetinami. Hlava nepadá naopak je držena zpříma. „U dokonale zvládnutého druhého vzpřímení se dítě opírá rovnoměrně o spodní stranu stehen a roztažené dlaně napjatých rukou. Svaly podél páteře by měly být natolik pevné, že nepustí páteř dítěte do prohnutí a na zádech ani na pánvi nemá kůže tvořit příčné řasy.“ (Kiedroňová, 2005, str. 163–167).

Obrázek č. 3 2. vzpřímení

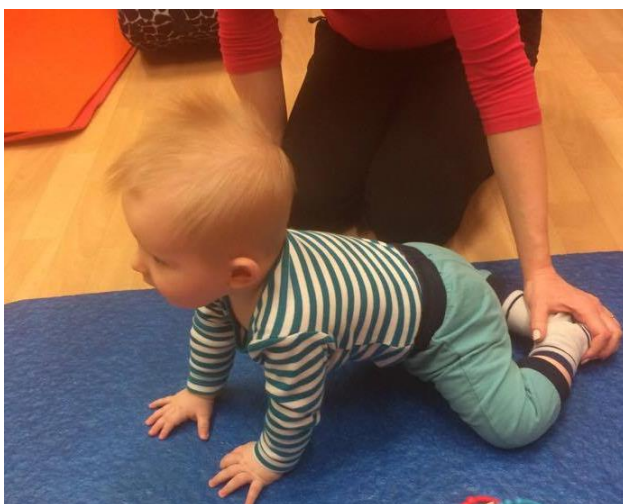


Zdroj: Palaščáková, 2011

2.3.3 3. trimenom: 7-9 měsíc

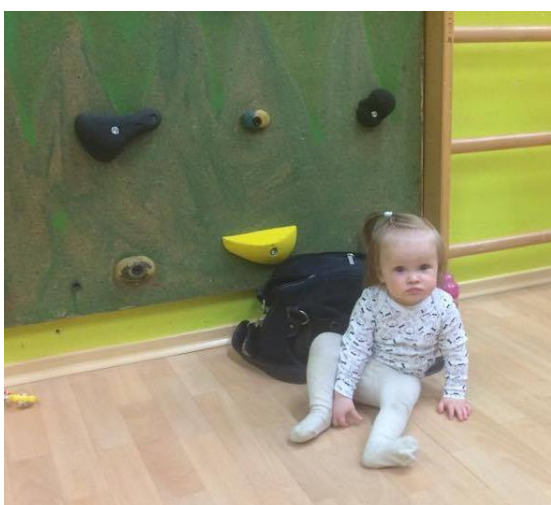
V tomto období zdokonaluje kojeneček obracení, začíná válet sudy, upřednostňuje polohu na břiše před lehem na zádech. Kojeneček se začíná plazit aktivně se zapojují horní i dolní končetiny. Dítě zvládá zdvih do kleku a také následné pohupování v této poloze, které je velice důležité při vytváření podmínek pro oporu o tři body (viz.obr.4). Díky této schopnosti dokončuje pohyb v kleku – lezení. Z kleku se dítě postupně dostává přes šikmý sed do klasického stabilního sedu. (obr.5)

Obrázek č. 4 Klek



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 5 Stabilní sed



Zdroj: vlastní zpracování 2017

2.3.4 4. trimenom: 10-12 měsíc

V 10. měsíci dítě sedí v šikmém sedu, zdokonaluje svůj pohyb v prostoru, zdokonaluje lezení. Přes polohu „rytíře“ se dítě dostává do stoje (obr.6,7).

Obrázek č. 6 Zdvih přes „rytíře“ do stoje 1



Zdroj: vlastní zpracování 2017

Obrázek č. 7 Zdvih přes „rytíře“ do stoje 2



Zdroj: vlastní zpracování 2017

V posledním trimenomu se u většiny dětí projevuje jasná tendence se vertikalizovat (rozvoj vertikalizace), která je realizována nejdříve pouhým vytažením trupu bez zapojení DK (bez nároku), pouze silou horních končetin. „V tomto období je zřetelná nezralost funkce DK, které dítě nepoužije v nároku často, stoj“ skončí na špičkách nebo dokonce na prstech nohou, které jsou flektovány při kontaktu s podložkou výbavným tónickým úchopem DK. Takové „postavování“ není třeba stimulovat nebo podporovat, ale je součástí rozvoje vnímání prostoru dítěte ve vertikální poloze a jeho socializace.“(Nováková 2015 s.121). Samotná chůze (bez opory horních končetin) se začíná zpravidla u dětí objevovat na přelomu 12. – 13- měsíce.

3 Organizovaná pohybová aktivita pro děti kojeneckého věku

„Pohyb jedince se začíná vyvíjet v prvním trimestru gravidity. V těle jedince vznikají pochody k zajištění smyslových funkcí pro pociťování poloh a hloubek. Pohyby jsou vnímány smyslovými orgány, od kterých se odráží zkušenosti jedince. Počátky pohybů vyskytující se v nitroděložním životě nejsou vázány na zralost mozku, avšak mícha a periferní nervy jsou již vytvořeny. Během gravidity dokáže dítě spojit ruky, přitáhnout je k obličeji nebo si hrát s nožičkami. Ve dvanáctém týdnu gravidity dítě provádí prudké pohyby celého těla při napínání nebo skrčení. Dovede se také posunovat zády po stěně dělohy. Na konci těhotenství začíná mít plod málo místa v děloze, které je způsobené jeho růstem. Těsností v děloze vzniká více povrchových doteků. Blížícím se termínem porodu je dítě více neklidné a vytváří více pohybů. Podporuje tak kontrakci dělohy a aktivně pomáhá při porodu. Po porodu je dítě zralé po bazální ganglia. Novorozenec je schopen primitivních reflexních pohybů, avšak vlastní vůli ovládat nedokáže“ (Dolínková, 2006, str. 11).

Každé dítě má jedinečnou genetickou výbavu, se kterou dědí i typické držení těla a způsob chůze. Jednou z mnoha příčin funkčních nedostatků je právě nedostatek pohybu nebo naopak přetěžování nevhodně zvolenou pohybovou aktivitou. „Dnešní doba je plná elektronických vymožeností a rizika nízké spontánní pohybové aktivity dětí jsou pro všechny rané pohybové programy stěžejní. Důležité je vycházet z aktuálních odborných znalostí neurofyziologických, kineziologických i psychologických principů vývoje dítěte. Pouze pravidla vytvořená propojením současných vědeckých poznatků a empirických zkušeností mohou být základem efektivního pohybového programu, který nebude pouze komerčním vyplněním času rodičů a jejich dětí, ale má potenciál se stát stavebním kamenem při budování pohybové či specifické plavecké gramotnosti“ (Nováková, 2015 s.).

Aktivita, které podporují psychomotorický vývoj u novorozenců a kojenců mohou být cvičení kojenců, polohování ve vodním prostředí novorozenců, polohování ve vodním prostředí kojenců, které přispívá ke správnému formování páteře, k symetrickému rozvoji svalového aparátu. Dále pak baby masáže, které spíše, než do organizovaných aktivit můžeme zařadit do rituálů matky a dítěte. V bakalářské práci se zaměřuji na aktivity v kojeneckém věku, především na „plavání“ (polohování) kojenců ve vodním prostředí

(vana, bazén), kojeneckému cvičení v kontextu sním, zmiňuji i dětskou masáž. Organizovaná aktivita s kojencem může mít mnoho podob, níže zmíněné aktivity nejsou náplní této bakalářské práce, zmiňuji je zde z hlediska nepřilíš vhodné až místy nebezpečné manipulace s kojencem.

Cvičení či tanec s dětmi v šátku, nosítku - při této aktivitě dochází dle mého názoru k předčasné vertikalizaci kojenců a znemožnění aktivního pohybu zejména končetin dítěte. Dítě setrvává upevněno ve stálé pozici bez možnosti pohybu či s pohybem velmi omezeným. V této pozici dochází k pasivnímu záklonu krční páteře, který je v tomto období nežádoucí. Úlohu šátku či nosítka ve vývoji dítěte jsem si ve své práci nedala za úkol posuzovat. Česká pediatrická společnost uvádí možnosti nepříznivého dopadu „šátkování“ například:

- předčasná vertikalizace – obavy z možné deformity páteře či nevyváženého vývoje svalového napětí (pozn.: neexistují však studie, které by toto prokazovaly Evelin Kirkilionis z University ve Freiburgu nenašla u 200 dětí, které byly nošeny, žádné významné odchylky od běžné populace)
- pozice s těsnou addukcí kyčlí (přinožení)- riziko tendence k možnosti luxace (vykloubení) kyčlí. Dítě by v šátku mělo mít pokrčeny nohy tak, aby úhel mezi stehenní kostí a trupem byl nejméně 90%, lépe ještě více. A přitom by abdukce v kyčlích měla být taková, aby úhel mezi stehenními kostmi byl skoro 90 stupňů. Pak je naopak tato poloha považována za příznivou pro správný vývoj kyčelních kloubů.
- rizika časných úrazů – pád rodiče s dítětem v šátku, náraz o nábytek, veřeje dveří, větší akční dosah dítěte (kamna, horká voda, výše položené předměty apod.)
- riziko asfyxie (zadušení dítěte) v nevhodném závěsu – předklon hlavičky, ucpání úst a nosu tělem matky nebo látkou závěsu

(ČPS ČLS JEP, 2011–2017)

- **Létání dětí** („Baby létání“) – tato metoda která pochází z Ruska, se v České republice dostala do povědomí v roce 2010 díky Kláře Kolářové - Sudíkové, která metodu létání dětí v Čechách propaguje. Dosud o této metodě nevyšla jediná odborná studie. Lékaři se ale v odborných člancích shodují, že tato metoda dětem nemůže přinést nic pozitivního. „Baby létání“ opakovaně uvádí dítě do zcela nestabilních a pro dítě

nepřirozených pozic, které rozhodně odporují správné, šetrné a adekvátní manipulaci s dítětem. Během takového zacházení se posturální aparát dítěte dostává do stavu, ve kterém organismus reaguje „vypnutím“, apatií kontrolních propriceptorů. Dítě je pasivně a opakovaně uváděno do pozic, které by za normálních podmínek nikdy nezaujalo. Extrémní pohyby, zcela neadekvátní pro dětský organismus, mají za příčinu mikrotraumatizaci posturálního aparátu“.

(Aliance plavání, 2017)

„V současnosti se většina baby klubů nezaměřuje úzce jen na „kojenecké plavání“. Zpravidla poskytuje širší služby – poradenství v těhotenství (cvičení a plavání), přípravu na porod a rodičovství, poradenství pro kojení a výživu dětí, programy ve vodě pro děti i rodiče, cvičení pro kojence a batolata a další služby, které v minulosti chyběly, a byla a je po nich značná poptávka. Jako určitý vedlejší, ale ne nevýznamný, efekt poskytují baby kluby především rodičům na mateřské dovolené přiměřený sociální kontakt.“ (Čechovská, 2007.s.127)

3.1 Dětské kluby, centra nabízející organizované aktivity pro děti kojeneckého věku v Plzni a okolí

V Plzni a přilehlém okolí existuje nespočet center, která nabízejí organizovanou pohybovou aktivitu právě pro kojence. Jsou centra, která se specializují pouze na cvičební aktivity, jako jsou například: Rodinné centrum Vlnka, Dětské a mateřské centrum Cvrček, Motýl Plzeň, Centrum S dětmi Plzeň, Pohybové studio Moxie, Pařezová chaloupka.

Aktivitám ryze plaveckým v našem případě polohování ve vodním prostředí se věnují centra: Plavecká škola Rosnička a SK Radbuza Plzeň. Mimo plzeňská plavecká centra Bazén Domažlice, Bazén Klatovy.

Centra, která nabízejí pohybové aktivity jak v tělocvičně, tak v bazénu jsou: Dětský aqua club Hobit, Plavecká škola Lochotín.

Ve všech výše zmiňovaných klubech by měl v ideálním případě pohybovou aktivitu provádět proškolený personál, který by měl být seznámen se základy psychomotorického vývoje dítěte, se základními potřebami dítěte, dobrými komunikačními vlastnostmi, příjemným vystupováním, kreativitou a kladným vztahem k dětem.

4 Organizovaná pohybová aktivita ve vodním prostředí

„Voda, stejně jako ostatní živly, nás ve svých různých podobách fascinuje. Jsme k ní přitahováni a zároveň v nás vzbuzuje respekt. Život je od počátku spojen s vodou. Plod se vyvíjí ve vodním prostředí a novorozenec se může za dodržení určitých podmínek a s naší pomocí do vody vracet tak, aby mu tam bylo velmi příjemně. Malé dítě dokáže být plně zaujato vodou po dlouhou dobu. Pozorovat proud vody, stavět mu překážky, nořit do vody ruce, brouzdat se vodou, do neomrzení vodu nabírat, přenášet a vylévat. Hrát si s vodou a hrát si ve vodě. Kladný vztah dítěte k vodě je přirozený. Pro výuku s nejmenšími je třeba volit vhodný obsah, ale současně i odpovídající organizační formy a metody výuky. Ideální formou je individuální výuka, kdy učitel plavání pracuje s jedním dítětem. Je však organizačně náročná a málo ekonomická. Nejobvyklejší organizační formou je skupinová výuka.“ (Čechovská, 2007.s.8,s.12).

„Pobyt ve vodě podporuje a urychluje psychomotorický vývoj kojenců, zlepšuje jejich pohybovou koordinaci. O skutečném plavání nemůže být řeč, děti si na vodu pouze zvykají a otužují se, zato v pozdějším věku se mohou rychleji naučit plavat. Každá společná sdílená aktivita posiluje citovou vazbu mezi rodičem a dítětem. Ve fyzioterapii se cvičení/“plavání“ ve vodě v kombinaci s rehabilitací úspěšně využívá při léčení tělesně postižených dětí, kojenců s lehkými odchylkami neuropsychického vývoje nebo lehkými mozkovými dysfunkcemi. Společný pobyt rodiče a dítěte ve vodě má tedy určitě pozitivní aspekty.“ (ČPS ČLS JEP, 2011–2017)

„V prvních letech života dítěte jsou možnosti kontaktu s vodou zcela v rukách rodiny. Plavecké kluby a školy však svojí nabídkou služeb rodičům pomoci rozhodnout se, kdy a jak s dětským plaváním začít. „Kojenecké plavání“ slouží dětem v novorozeneckém, kojeneckém a batolecím období a jejich rodičům. Mezi dětmi mohou být ve vývoji značné rozdíly. Také s plaváním můžeme začít ve vaničce a plynule pokračovat, nebo můžeme vstoupit do plavecké výuky kdykoliv později.“ (Čechovská, 2007.s.13)

Kojenecké pohybové aktivity můžeme rozdělit do čtyř kategorií dle věku dítěte. Každá kategorie má své specifické podmínky pro absolvování (prostředí, teplota vody, motorické dovednosti dětí...). Lekce ve vanách by měli vytvářet pevný základ pro celoživotní pohyb dítěte ve vodě. Zejména v novorozeneckém ale i kojeneckém věku má dítě sníženou schopnost termoregulace a je třeba tomu podmínky přizpůsobit.

„Pokud bude dítěti nabídnuto kvalitní prostředí a bude respektováno jeho psychické rozpoložení i fyziologické potřeby, dítě většinou pohybovou aktivitu ve vodním prostředí bez problémů akceptuje.“(Nováková, Čechovská, Pathyová, Obytová. 2015 s. 27). V tomto věku nehovoříme o plavání ale o tzv. polohování na vodě. „V prvních fázích nácviku polohování na vodě pozorujeme zvýšení svalového napětí, tj. nižší míru uvolnění, než by bylo pro kvalitní zaujetí plaveckých poloh a výdrž v ní třeba. I přes výhodné anatomické parametry a složení těla, které polohu blízko hladiny u novorozence a kojence usnadňují, můžeme zvýšený svalový tonus a asymetrické držení trupu a hlavy bezpečné vznášení s obličejovou částí nad hladinou komplikovat. Proto je setrvání ve vznášející poloze na zádech (floating) nutná kontaktní dopomoc vhodným úchopem.“ (Čechovská, Nováková 2013, vol 17, no 4, p. 13-23)

Obecně je však třeba dodržovat tyto pravidla:

- Jedním ze základních předpokladů pro začátek pohybových programů ve vodním prostředí je zhojení pupečnickového pahýlu dítěte.
- Dítě nemá žádné zdravotní problémy, které by bránily v provádění této aktivity (tzn. dítě je donošené, bez kožních, respiračních či jiných obtíží).
- Velice důležité je dobré načasování s dostatečnou prodlevou po jídle a odpočinku.
- S dítětem je třeba neustále komunikovat verbálně i nonverbálně, snažíme se i o neustálý oční kontakt.
- Poloha dítěte ve vodě musí být zajištěna vhodným výběrem manipulačních technik.
- V každém věku a při jakékoliv manipulaci s dítětem musíme respektovat jeho vnější projevy a reagovat na ně přizpůsobením úchopu nebo změnou polohy, popř. při přetrvávající známce nelibosti činnost ukončit. (viz. kapitola negativní a pozitivní reakce).
- Ve všech pohybových aktivitách je nutné postupovat individuálně.
- V neposlední řadě je důležité se do dalších kroků pouštět až ve chvíli kdy dítě zvládne lehčí variantu pohybu. (Nováková, 2015 s.27)

„Při rovnovážném a nenásilném přístupu má plavání, cvičení a otužování příznivý vliv na zdravý vývoj dítěte. Otužování samotné je prevencí před onemocněním. Významnou roli hraje podráždění pokožky chladnou vodou. Tím dojde k zúžení cév, sníží se tepelný výdej a současně je organismus nucen zvýšit aktivitu k produkci tepla. Následuje zvýšení oběhu krve a lepší prokrvení kůže, což příznivě působí na látkovou výměnu.“ (Kiedroňová, 1991, str. 29).

Irena Čechovská a další autoři také uvádějí reakce dětí na pohybovou aktivitu, které rozdělují na:

1) Pozitivní reakce:

- Dítě je uvolněné, klidné, oči sledují hračky zavěšené nad vanou nebo obličej dospělého, který ho drží. V této pozici na znak může dítě setrvat 3–4 min. Provádíme s ním klidné, plynulé pohyby po hladině.
- Dítě je v pozici na znak pohybově aktivní – dolními končetinami intenzivně kope a tím vytváří velké vlny na hladině. V pozici setrváváme kratší dobu cca 1 min a kompenzujeme toto pohybově namáhavé cvičení s relaxačním držením – dvouoporové držení bokem k dospělému.

2) Negativní reakce:

- Zvýšené svalové napětí dítěte – natažené dolní končetiny, horní končetiny v pěst, flexe krční páteře. V této poloze dítě nenecháváme – kompenzace relaxační polohou.
- Úleková reakce – natažené dolní končetiny, horní končetiny rozpažené, rozevřené dlaně, prsty od sebe. Pokusíme se dítě zklidnit, uchopíme jej za ruku a přitiskneme k hrudníku. Když se dítě uklidní, můžeme v pozici na znak setrvat 3–4 min.
- Pláč dítěte – v poloze na znak nezůstáváme, přejdeme do relaxační polohy (dvouoporové držení bokem k dospělému).

4.1 kategorie 0-3 měsíce

Tato kategorie není vhodná pro skupinovou výuku ani pro individuální výuku ve veřejných prostorách. Seznamování s vodním prostředím lze provádět v domácím prostředí pod

odborným vedením či instruktáží proškoleného lektora. V domácím prostředí můžeme využít:

- dětské vany – dětská vanička patří mezi základní výbavu pro miminka. Rozměry cca délka 80–100 cm, hloubka 20 cm, šířka. (obr.8)

Obrázek č. 8 Dětská vanička



Zdroj: Vše pro miminko, 2017

- velké domácí vany – klasická vana 120–180 cm, hloubka 50 cm, šířka cca 50-60cm (obr.9)

Obrázek č. 9 Velká domácí vana



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

- koupací kyblík – speciální plastová nádoba vytvořená pro koupání novorozenců. (obr.10)

Obrázek č. 10 Dětský koupací kyblík



Zdroj: Baby shop Dino, 2017

„Základní plavecké dovednosti se provádí ve vaničce, vaně, sprše, kyblíku nebo při společné koupeli s rodiči. U novorozence je vhodná vanička v domácím prostředí, kterou můžeme zkombinovat se společnou koupelí ve vaně, a to jednou týdně. Na konci novorozeneckého období se přidává sprcha jednou týdně. Od třetího měsíce změníme malou vaničku za vanu a zde mohou rodiče pokračovat ve společné koupeli dva krát i tři krát týdně. Kyblík je vhodné použít v pozdějším věku, a to od šestého měsíce. Dříve kyblík není vhodný. Od šestého měsíce věku se doporučuje navštěvovat odborné kurzy“ (Kiedroňová, 2012, str. 50–55). „Při opakované pozitivní zkušenosti a reakci novorozence s koupáním či aktivním polohováním ve vodě můžeme sledovat rychlejší nástup zaujetí klidné polohy bez projevů stresu a následně náznaky potřeby prozkoumávat prostředí a experimentovat s ním.“ (Nováková, 2015 s.74).

4.2 Kategorie 3-6 měsíc – polohování ve vaně.

Pohybové aktivity ve vodě u této věkové kategorie již lze navštěvovat i ve specializovaných zařízeních (v Plzni jsou to například: DAC Hobit, Plavecká škola Lochotín, Plavecká škola Rosnička). „Pro pohybový program ve vodě v prvním půlroce života dítěte je využíváno vhodné vany s bezpečnostním přístupem. Vana musí být očištěná, dezinfikovaná a opláchnutá. Voda se nijak chemicky neupravuje, napouští se z vodovodního řádu. Optimální teplota okolí je 24-25 C a teplota vody cca 36 C, kterou postupně snižujeme až na 32 C. V komerčních podmínkách se kvalita vody řídí vyhláškou č.238/2011 Sb.zákon č. 258/2000 Sb. – o ochraně veřejného zdraví a souvisejícími

předpisy)“ (Nováková, 2015 s.27). Četnost pohybových lekcí je individuální, ideálně 1x týdně, lekce trvá 15-45 minut. Vždy je třeba dbát hlavně na momentální motorické schopnosti daného kojence i jeho aktuální psychické rozpoložení (viz. Psychomotorický vývoj kapitola 3. - pozitivní, negativní reakce).

„Silnější šíjové svalstvo umožňuje dítěti v tomto věku držet vodorovnou polohu těla na hladině již pouze s malou podporou hlavičky pod temenem. I tuto podporu můžeme postupně odbourávat. Při důsledném vedení dítěte můžeme dosáhnout samostatného splývání na hladině v poloze na zádech. Ne všem rodičům a dětem se povede tuto dovednost nacvičit, ještě náročnější bývá ji udržet. Možnosti úchopů dítěte v poloze na zádech jsou bohatší. Můžeme střídat polohu na bříšku s polohou na zádech pomocí hry „máchání prádla“. Polohu na bříšku i na zádech můžeme také udržovat pomocí šňůrek z podhlavníku (viz. Kapitola VYUŽITÍ POMŮCEK) velikost nadlehčení regulujeme mírou jeho nafouknutí. V tomto věku již většinou dítě udrží hlavičku v poloze na bříšku nad hladinou samo a není tedy nutné mu ji podpírat. Volíme tedy úchopy oběma rukama kolem hrudníku kojence.“(Čechovská, 2007, s.58)

4.3 „Kojenecké plavání“ 3. a 4. trimenom 6-12 měsíc

„V kojeneckém věku je „plavání“ vhodným prostředkem pro aktivní přirozený pohyb. „Plavání“ zásobuje dítě dostatkem podnětů provokujících rozvoj nejen tělesných, ale i psychických funkcí. V průběhu plavecké výuky mohou děti získávat nové různorodé zkušenosti, rozvíjet své poznání, osvojovat si nové dovednosti jak motorické, tak třeba i sociální, rozvíjet komunikační schopnosti, regulovat svoji emocionalitu a osamostatňovat se a zdokonalovat např. i své hygienické návyky atd. Pro rodiče je „plavání“ možností setkávat se s lidmi v podobné životní situaci, konzultovat rodičovské nejistoty nebo spolu sdílet obdobné prožitky. V částečné sociální deprivaci na mateřské dovolené může být tento společenský kontakt pro matku blahodárný. Baby kluby nabízejí často i poradenství v různých oblastech spojených s péčí o dítě, kterých mohou méně jistí rodiče využívat.“ (Čechovská 2007 s.16). „Plavání hraje významnou roli i po sociální stránce, kdy půlroční kojenci navazují vztahy s ostatními dětmi a zvykají si na přítomnost nového kolektivu a spolupráci s ním“ (Gregora, 2013, str. 228).

I. Čechovská také uvádí, že v zásadě „kojenecké plavání“ vstoupilo do všeobecného povědomí, řada rodičů má již osobní praktické zkušenosti, které dokážou účinně

zprostředkovat dalším zájemcům. V souladu se zahraničním vývojem je možné i u nás rozčlenit baby plavání se zaměřením:

- Na prožitkové činnosti dětí a rodičů ve spojení s vodou a na nácvik prvotních plaveckých dovedností.
- Na aktivity spojené s nácvikem dovedností vedoucích k ochraně před tonutím. V zahraničí se této oblasti věnuje mnohem výraznější pozornost než u nás, např. v USA nebo Austrálii řada klubů zakládá svůj image výhradně na nácviku sebezáchranných dovedností již od kojeneckého věku (po pádu do vody přetočení do šikmé polohy na zádech a vznášení se). Tato oblast je určena opět převážně zdravým dětem.

„V pohybovém programu ve vodě pro kojence a později i batolata je možné již určitým způsobem zakládat plavecké vzdělání, ale je nutné počítat s tím, že spolupráce dítěte je zpočátku velmi nízká a nelze mluvit o plavecké výuce v běžném slova smyslu. Přesto obsah plavecké výuky se objevuje velmi záhy. Je řešena jednak adaptace na vodní prostředí, jednak nácvik důležitých plaveckých dovedností, které jsou nutným předpokladem pro pozdější nácvik plavecké lokomoce v době, kdy ho umožní postupující vývoj dítěte.“(Nováková 2015 s.29).

Irena Čechovská ve své publikaci *Plavání s rodiči (2007)* také rozlišuje činnosti ve vodě podle dynamiky pohybu na:

- Převážně statické polohování na zádech, na prsou, ve svislé nebo v některé z relaxačních poloh, dítě je klidné, nebo provádí spontánní pohyby končetinami, trupem, může tak dosáhnout i přirozeného, mírného pohybu z místa.
- Převážně dynamické polohování, v různých polohách může jít o pohupování, náklony kojence (z ouška na ouško), promáchnutí v držení (šikmo vpřed, šikmo vzad), pohyb, tažení za hlavičkou, za nohama, po vlnovce, po kruhu, po elipse, po osmičce.
- Změny úchopů, změny poloh, přechody – využíváme variabilitu polohování, tažení dítěte vodou, podněcujeme vlastní pohyb dítěte ve vodě. Důležitou podmínkou vedení dítěte ve vodě je udržování neustálého zrakového kontaktu. Také bohatý slovní kontakt, povzbuzování, písnička, říkadlo, je žádoucí. Důležité je dodržovat plynulost při změnách poloh, aktivovat pohyb končetin, hlídat přechody mezi jednotlivými cvičeními bez prostojů, aby dítě při plavání neprochládalo a neztrácelo zájem o činnost ve vodě.

Každému posunu v nárocích na dítě předchází dokonalé zvládnutí učitelských dovedností rodiče. Potopení obličeje (úst, nosu, očí) a celé hlavy (uší) je důležitou plaveckou dovedností aktuálně pro kojence, i do budoucna. Potápění se věnujeme postupně od nejjednodušších činností, od kontroly zatajení dechu při kontaktu s vodou v obličeji, ke složitějším dovednostem (zvládnutí pádu do vody a orientace pod hladinou). Dovednosti rozvíjíme citlivě a trpělivě, ale systematicky a vytrvale.

4.4 Role pomůcek v plavecké výuce

„Používat vhodné pomůcky v plavecké výuce je žádoucí. Proces adaptace na vodní prostředí i senzomotorické učení mohou usnadnit tím, že pozitivně vyladují psychický stav dítěte, motivují ho ke spolupráci při nácviku plaveckých dovedností. Pomůcky ovlivňující polohu těla užíváme pouze za účelem zefektivnění záběrových pohybů, ne primárně pro zajištění bezpečnosti dítěte ve vodě.

Využití pomůcek, stejně jako např. hra, nejsou v plavecké výuce cílem, ale prostředkem k dosažení cíle. Jsou metodou. Vždy dominuje plnění určitého pohybového úkolu.“ (Fakulta tělesné výchovy, 2017)

Rozdělení pomůcek:

- Motivační pomůcky (malé hračky, vodolepky),
- Pomůcky pro adaptaci na vodní prostředí (kelímky, potápěcí předměty, předměty plující po hladině).
- Pomůcky pro nácvik základních plaveckých dovedností (plavecké desky, pontony, plavecké pásy). (Fakulta tělesné výchovy, 2017)

5 Organizovaná pohybová aktivita v tělocvičně

Pohyb je základním projevem dítěte, které svým pohybem vyjadřuje emoce i potřeby. Specifickým pohybem začíná komunikovat s okolním prostředím. Kvalitu pohybu úzkostlivěji sledujeme v prvním roce života, a právě kvalita pohybu nám udává i míru zrání, růstu a vývoje dítěte. Hovoříme o tzv. psychomotorickém vývoji dítěte (viz. kapitola 3 Psychomotorický vývoj).

Autoři zabývající se problematikou dětských pohybových aktivit uvádějí, že cvičení v každém věkovém období musí zcela korespondovat s dětským dosaženým vývojem. Vývojová zralost nemusí být vždy v souladu s kalendářním věkem dítěte, které se může oproti standardům jevit jako vývojově rychlejší nebo pomalejší. Dítě se vyvíjí ve vlastním nastaveném režimu. Pokud je tato skutečnost v toleranci a dítě prochází vývojem v postupných krocích, není potřeba se znepokojovat a při cvičeních dětský pohybový vývoj respektovat.

Jak ve své publikaci uvádí Vaňková a kol. (2013, s.1): "Společné cvičení přináší vyšší míru tělesného kontaktu, tolik potřebného jak pro děti, tak pro rodiče. Patříme ke kultuře, která vzájemné fyzické doteky spíše omezuje – ke škodě dospělých a především dětí. Při cvičení se dospělý nejen naučí mnohem zručněji "manipulovat" se svým dítětem, ale díky vzájemnému tělesnému kontaktu se oběma dostane řada informací, které slovně nejsou sdělitelné."

5.1 Kojenecké cvičení

Jedná se o oblíbenou formu společných činností rodičů s dětmi. Organizované cvičení vede v ideálním případě školená cvičitelka. Kojeneckým cvičením myslíme aktivitu, kterou navštěvuje se svým dítětem (kojencem) matka a tato aktivita probíhá v uzavřené skupině dětí podobného věku nebo stupni vývoje.

„Veškeré cviky jsou v novorozeneckém a kojeneckém věku zaměřené na zdokonalení držení a ovládnutí těla v prostoru. Posilují svalovou souhru tří nejdůležitějších pilířů, souvisejícím se vzpřímením člověka – pletence ramenního, pletence pánevního a chodila nohy. Rozličný způsob pohybu zlepšuje držení těla, rozvíjí motorické dovednosti, posiluje sebedůvěru a zlepšuje náladu. Děti nikdy ke cvičení nenutíme, musíme dodržovat výchozí postavení a přesnost pohybu.“ (Dolínková, 2006, str. 9)

Skupinou myslíme ideálně 4-6 dětí. Prostor pro cvičení by měl být adekvátní velikosti skupiny, teplý, dobře odvětratelný. Cvičení probíhá na omyvatelných karimatkách nebo cvičebních podložkách. Pomůcky a hračky používané při cvičení musí být z materiálu vhodných k dezinfekci a častému čištění.

- Ideální věk pro 1. návštěvu kojeneckého cvičení je dokončený třetí měsíc věku dítěte. Matka by vždy měla být schopna podřídit cvičení dennímu režimu dítěte.
- Rozložení věku ve skupině by mělo být 3-5 měsíců, 6-9 měsíců a 9-12 měsíců cvičební lekce může trvat 30-45 minut.
- Ideální stav pro cvičení je ten, kdy je dítě čilé, vyspalé a cca 1 hodinu po jídle.
- Ke cvičení je důležité přizpůsobit oděv dítěte i matky. Pro dítě nejsou vhodné dupačky nebo overaly, ideální kombinací je oděv skládající se ze dvou částí, kalhot a body. Matka by měla být také připravena ve volném oděvu, kdy si může kleknout, sednout na podlahu a nebude ji při pohybu oděv omezovat.
- Na poskytnutou podložku matka položí svoji tetra osušku nebo látkovou plenu, na kterou pak pokládá své dítě. Druhou plenku pro případné nehody si připraví k ruce.

Během cvičební lekce dítěti nabízíme polohy, které dítě zvládá a jsou základem pro pohybový vývoj.

V polohách využíváme především dětské paže a dolní končetiny ke hrám a pohybovým hříčkám. Pohyb doprovázíme rytmiizací jednoduchých lidových písniček, říkanek a básniček.

Během pohybu by měla matka být v co nejideálnějším očním kontaktu s dítětem.

Pohyby, které s dítětem provádíme, jsou volné, pasivně komplexní pohyby vycházející nejčastěji z ramenního, kyčelního a kolenního kloubu. Mezi jednotlivými cvičebními prvky, by měl být prostor i pro možnost spontánního pohybu dítěte.

5.2 Dětská masáž

Dětská masáž v pravém slova smyslu na lekce kojeneckého cvičení nepatří. Do cvičebních lekcí je lepší zařazovat spíše masáž přes oblečení. Dětskou masáž můžeme zařadit

do rituálů matky a dítěte v domácím prostředí. Existují instruktážní kurzy, které se kojeneckou masáží zabývají, jak jsem již výše uvedla dětská masáž v pravém slova smyslu na lekce kojeneckého cvičení nepatří. „V mnoha výzkumných projektech bylo dokázáno, že masírování dětí v rané fázi života nepodporuje pouze jejich fyzický a psychický vývoj, ale pomáhá také navázat láskyplný vztah mezi dětmi a rodiči. Skrze doteky novorozence pociťuje přítomnost, lásku a energii rodičů. Hmat je první ze smyslů, který se vyvíjí“ (Guzmán, 2009, s. 11).

I. Dolínková ve své publikaci (2012) uvádí:

- Dítěte se dotýkáme po celém těle jemnými vytíracími krouživými pohyby. Zvlášť se zaměříme na chodidla, dlaně a záda. (obr.) Po celou dobu na dítě tiše promlouváme, zpíváme či říkáme básničky a říkadla. Při dětské masáži bychom se měli vyvarovat rychlým pohybům a příliš velkému tlaku.
- Cílem by mělo být zvýšení přísunu sensorických informací z kůže a ostatních smyslů (zrak, sluch, čich) do centrálního nervového systému.

Dětská masáž není náplní této bakalářské práce. Do cvičebních lekcí je, ale velice vhodné zařadit různé formy hlazení a „mazlení“. Hlazením je myšlena „masáž“ přes oblečení, při kterém je důležité dodržovat základní směry jako při klasické dětské masáži. Jedná se o velice vhodnou formu relaxace během cvičební lekce.

V učebním textu Cvičení dětí kojeneckého věku, Obytová a kol. (2006) autorky uvádějí tyto příklady směrů pro „masáž“ přes oblečení vhodnou k zařazení na cvičební lekce:

- Horní končetiny: od ramene po ruku.
- Dolní končetiny: od kyčle po chodidla.
- Břicho: ve směru hodinových ručiček – průběh střevní peristaltiky.
- Hrudník: s vynecháním prsních bradavek, při okrajích hrudníku, ve tvaru srdce.
- Záda: od lopatek srdcovitě přes ramena, po okrajích hrudníku až po hýždě.

6 Zásady správné manipulace s kojencem

6.1 Manipulace s kojencem ve vaně

Základním úchopem je dvouoporové držení (hlava, hýždě) bokem k dospělému, kdy lehce flektujeme hlavu na hrudník a DK k břichu. Zanoříme dítě do vody po bradu. (obr. 11) v této pozici setrváme 2–4 min, lehce pohybujeme dítětem ve vodě. Vhodné jsou houpavé pohyby, mírné pohyby nahoru – dolů a točení.

Poté přecházíme do lehu na zádech s oporou hlavy a hýždí. Dítě zanořujeme po obličejovou linii (obr. 12) a sledujeme jeho reakci.

Obrázek č. 11 Dvouoporové držení



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 12 Leh na zádech s oporou hlavy a hýždí



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Polohu na zádech kompenzujeme relaxační polohou. Mírným tlakem do třísel dítěte se dostaneme opět do flekční šikmé polohy bokem k dospělému. V této pozici je vhodné otírat dítěti obličej mokrou dlaní, tím ho připravujeme na pozdější přelévání obličeje souvislým proudem vody, jak vidíme na obr. 13 (kelímek, sprcha, konvička).

Obrázek č. 13 Přelévání obličeje souvislým proudem vody



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Je-li reakce dítě na vodní prostředí kladná, můžeme následné „plavecké“ lekce zpestřit o další možnosti úchopů:

V poloze na zádech

- držení v oblasti pletenců ramenních, opora v oblasti lopatek (obr.14)
- držení ze strany za hrudník (obr.15)
- držení ve flekční šikmé poloze – zády k dospělému, držení na předloktí opora pod hýžděmi (obr. 16)

Obrázek č. 14 Držení v oblasti pletenců ramenních



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 15 Poloha na zádech – držení ze strany za hrudník



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 16 Flekční šikmá poloha s oporou na předloktí



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

V době, kdy má dítě zcela zvládnuté 1. vzpřímení, můžeme začít s polohováním ve vodě na břiše. Základním úchopem je držení na předloktí. Zanořená dlaň dospělého podpírá hrudník dítěte, druhá dlaň v oblasti hýždí udržuje šikmou polohu dítěte. (obr. 17)

Obrázek č. 17 Polohování na břiše



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

6.2 Využití pomůcek při polohování s dítětem ve vaně

Pomůcky můžeme rozdělit na:

- a) nadlehčovací pomůcky – podhlavník, nafukovací kruh, nadlehčovací plovák,
- b) motivační pomůcky – balonky, plovoucí tvary, kelímky.

Při pohybových aktivitách ve vodě má využití pomůcek velký význam. Nadlehčovací pomůcky pomáhají a zpestřují dětem polohování na vodě v pozici na zádech, na břiše i ve flekční šikmé poloze.

Jako první nadlehčovací pomůcku využíváme podhlavník – dva částečně nafouklé rukávky spojené tkalounem. Podhlavník vytváří oporu hlavy dítěte v poloze na zádech. (obr. 18)

Nafukovacím kruhem můžeme zpestřit flekční šikmou polohu. Nutná je opora hlavy a hýždí dítěte. (obr. 19)

Obrázek č. 18 Podhlavník – opora hlavy



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 19 Flekční šikmá poloha – nafukovací kruh



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Nadlehčovací plovák je pomůcka, která obejmě a podpírá hrudník dítěte. Využívá se při polohování dítěte na břicho. (obr. 20)

Obrázek č. 20 Polohování dítěte na břicho s využitím plováku



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Mezi motivační pomůcky můžeme zařadit všechny hračky, která jsou vhodné pro hru ve vodě (vodolepky, nafukovací menší hračky – obr. 21,22), které většinou plují na hladině. Motivují děti k aktivnímu pohybu horních končetin, k tréninku úchopu.

Obrázek č. 21 Vodolepky



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 22 Nafukovací hračka



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

6.3 Příklad lekce ve vaně

Nicol (6 měsíců), 4 lekce

Teplota vody: 35°C

Doba trvání lekce: 20 min

Rozpis poloh a úchopů, časový harmonogram:

1. Flekční šikmá poloha dvouoporová (3 min.) - zanoření
 - osmělení, přetření obličeje mokrou dlaní (obr.23)
 - kruhové pohyby po hladině
 - houpavé pohyby

Obrázek č. 23 Osmělení přetřením obličeje dlaní



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

2. Poloha na zádech, jednooporové držení (3 min.) - klidný pohyb po hladině (obr.24)
- využití zavěšených hraček nad vanou k očnímu kontaktu dítěte.

Obrázek č. 24 Jednooporové držení – poloha na zádech



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

3. Střídání polohy na zádech a na břicho (1 min) - pravidelné, klidné přechody z jedné polohy do druhé (Obr.25,26)

Obrázek č. 25 Střídání poloh záda – břicho 1



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 26 Střídání poloh záda – břicho 2



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

4. Poloha na břiše, držení na předloktí (3 min) - pohyb po hladině
- přelití obličeje, nácvik kontaktu s vodou
 - úchopy balonků na hladině

V případě, že dítě reaguje dobře na přelití obličeje proudem vody, můžeme již ve vanové lekci vyzkoušet potopení obličeje pod vodu, kterému předchází slovní kontakt s matkou přelití kelímkem a pak následný ponor. (Obr.27)

Obrázek č. 27 Zanoření pod vodu



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

5. Flekční šikmá poloha, opora o předloktí (1 min) - relaxace (obr.28)
- klidné, houpavé pohyby

Obrázek č. 28 Flekční šikmá poloha – na předloktí, relaxace



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

6. Poloha na břiše, držení na předloktí (2min) - pohyb po hladině
 - střídání P a L HK dospělého
 - 2x přelití obličeje
7. Poloha na zádech, střídání úchopů (2 min) - držení ze strany za hrudník, matka
 - držení v oblasti ramen, instruktorka
 - výměna úchopů matka – instruktorka
8. Flekční šikmá poloha dvouoporová (2 min) - relaxace
 - využití nafukovacího kruhu
 - polévání dítěte konvičkou (ne obličej)
9. Poloha na břiše, držení na předloktí (2 min) – pohyby po hladině (obr. 29)
 - hra s vodolepící (nafukovací) hračkou

Obrázek č. 29 Stimulace aktivity horních končetin – hra s vodolepící hračkou



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

10. Flekční šikmá poloha dvouoporová (1min) - klidné, houpavé pohyby
 - slovní kontakt s dítětem
 - vymoření

6.4 Zásady správné manipulace s kojencem v bazénu

Poloha na břicho

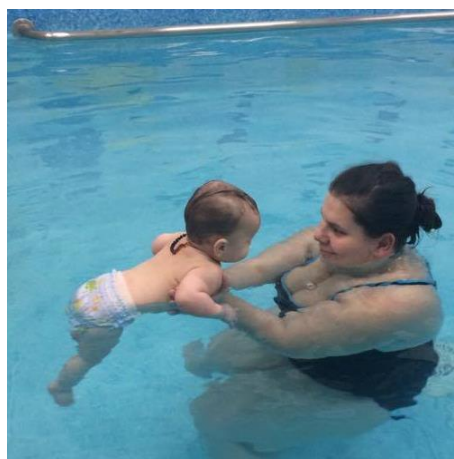
Jedna z nejzákladnějších poloh pro bazénovou lekci je v poloze na břicho – držení na předloktí, které je totožné s manipulací ve vaně. (obr.32) Zanořená dlaň dospělého podpírá hrudník dítěte, druhá dlaň v oblasti hýždí udržuje šikmou polohu dítěte. Dále je také hojně využíváno držení dvouoporové – v poloze na břicho, ze strany za hrudník, které se dá využít bokem či čelem k dospělému. (obr.30, 31) V obou případech manipulace má dítě volné HK pro držení různých plaveckých pomůcek.

Obrázek č. 30 Poloha na břicho – držení ze strany za hrudník bokem k dospělému



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 31 Poloha na břicho – držení ze strany za hrudník čelem k dospělému



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 32 Poloha na břicho – držení na předloktí



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Poloha na zádech

Další možností polohování dítěte je poloha na zádech. Ve věku 9–12 měsíců bývá často dětmi negativně snášena. Proto ji do lekcí zařazujeme velmi málo, nejčastěji v pozici zády k matce či vedle matky v držení ze strany za hrudník. Nejedná se o klasické splývání na vodě ale o flekční držení (hlava ve flexi, DK nad hladinou). V této pozici nesetrváváme příliš dlouho, kompenzujeme ji právě polohováním na břicho, které děti lépe snášejí. (obr.33)

Obrázek č. 33 Držení ze strany za hrudník – vedle matky



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

6.5 Příklad plavecké kojenecké lekce

Počet účastníků: 5 dětí (5 dospělých) + 1 instruktorka
Věk dětí: 7–9 měsíců
Délka trvání lekce 30 min.

1. **Úvod do hodiny** – vstup do bazénu, osmělení

2. **První cvičení** – čelem k dospělému úchop přes záda druhá ruka pod hýžděmi – poskoky matky po bazénu – doprovázené zpěvem „*Běží liška k táboru nese pytel zázvoru ježek za ní pospíchá, že jí pytel rozpíchá. Běž zajíčku běž za ní seber jí to koření, liška se mu schovala ještě se mu vysmála*“. (obr.34)

Obrázek č. 34 Poskoky po bazénu – čelem k dospělému



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

3. **Společné přivítání všech dětí ve skupině:** poloha na břicho – zanořená dlaň dospělého podpírá hrudník dítěte, druhá dlaň v oblasti hýždí, předloktí udržuje šikmou flekční polohu. Pohyb dětí směrem do středu kruhu doprovázen říkankou: „ *Berany, berany, berany duc*“. Cvičení dvakrát zopakujeme. (obr.35)

Obrázek č. 35 Společné přivítání



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Plavecké dráhy:

4. **Dráha 1:** Poloha a držení zůstává stejná jako u předchozího cvičení – pohyb po bazénu do kruhu, instruktorka drží konvičku a vytváří souvislý proud vody. Děti jednotlivě proplavávají pod proudem vody, doprovázíme zpěvem: „ *Prší, prší, jen se leje kam koničky pojedeme ,pojedeme na luka až kukačka zakuká. Pojedeme na luka až kukačka zakuká. Kukačka už zakukala má panenka zaplakala,ty kukačko nekukej má panenko neplakej. Ty kukačko nekukej má panenko neplakej.* “(obr.36)

Obrázek č. 36 Poloha na břicho – proplavání pod proudem vody



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

5. **Dráha 2:** Na dva k sobě spojené plavecké pontony, připravíme malé motivační hračky (např. plastové želvy). Poloha dětí na břiše – držení ze strany za hrudník. Na pontonu trénink úchopu malých hraček, pohyb po bazénu v poloze na břiše. (obr.37) Na druhém konci bazénu hračku matku dětem hračku odeberou a odloží. Cestou zpět matka přelévá dítěti hlavu proudem vody, matka před dítě na polévání slovně upozorní. (obr.38) Celé cvičení třikrát zopakujeme.

Obrázek č. 37 Uchopování předmětu



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 38 Přelévání proudem vody



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

6. **Doplňkové cvičení mezi jednotlivými dráhami:** Držení čelem k dospělému, držení ze strany za hrudník – polohování dětí na boku. Střídáme levý a pravý bok, doprovázíme zpěvem: „*Pásla ovečky v zeleném háječku. Pásla ovečky v černém lese. Já na ní dupy dupy dup. Ona zas cupy cupy cup. Houfem ovečky seberte se všechny, houfem ovečky seberte se*“. (obr.39)

Obrázek č. 39 Držení ze strany za hrudník, čelem k dospělému



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

7. **Dráha 4:** Z připraveného pontonu si děti uchopí hračku, a ve splývavé poloze na zádech následuje pohyb po bazénu – držení v oblasti pleťců ramenních a klíčních kostí. Pohyb po bazénu zpět k pontonu v poloze na břiše – držení ze strany za hrudník. Cvičení třikrát zopakujeme. (obr.40,41)

Obrázek č. 40 Uchopování předmětu



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 41 Poloha na zádech – držení v oblasti pleťců ramenních



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

8. **Potápění:** po slovním kontaktu a přelití proudem vody kelímkem sleduje zanoření dítěte do vody. Poloha na břiše – držení pod hrudníkem, druhá ruka drží kelímek. (obr.42)

Obrázek č. 42 Potopení dítěte



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

9. **Relaxační cvičení:** na vodě necháme plout dva pontony, na které položíme děti proti sobě. Matka drží děti ze strany za hrudník. Pontonem kroužíme po bazénu, doprovázíme zpěvem: „*Kolo kolo mlýnský, za čtyři rýnský, kolo se nám polámalo, mnoho škody nadělalo, udělalo bác. Vezmeme si hoblík, pilku, zahrajem si ještě chvilku, až to kolo spravíme, tákhle se zatočíme.*“ (obr.43)

Obrázek č. 43 Poloha na bříše – ponton



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

10. **Závěrečné cvičení:** Instruktorka drží dva pontony do tvaru střechy, děti i s dospělým projíždějí pod pontony v poloze na bříše v držení ze strany za hrudník. Doprovázíme zpěvem: „*Zlatá brána otevřena, zlatým klíčem odemčena, kdo do ní vejde, tomu hlava sejde. Ať je to ten nebo ten, praštíme ho koštětem.*“ (obr.44)

Obrázek č. 44 Poloha na bříše – držení ze strany za hrudník



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

11. **Závěr** – rozloučení stejné jako v úvodu - „*Berany berany duc...*“

6.6 Využití pomůcek v kojeneckém plavání

Z praxe vyplývá, že plavecké pomůcky musí být nedílnou součástí dětských plaveckých pohybových aktivit. Zpestřují výuku, motivují děti ke správnému postavení HK při polohování v pozici na břiše. Dále také slouží jako motivace pro pohyb po bazénu z předem určeným směrem (vodolepky přilepené na zdi, připravené kelímky na okraji bazénu, míčky v košíku). Pomůcky procvičují jemnou motoriku dětí (vkládání balonků do děr pontonu, skládání komínu z kelímků). Závěrem lze říct, že bez využití pomůcek by bylo plavání dětí jednotvárné a pro malé plavce nezáživné.

Pomůcky, které při kojeneckém plavání využíváme, můžeme rozdělit na:

a) nadlehčovací pomůcky – nafukovací kruh, nadlehčovací plovák, bederní pás („ježek“) (obr.45)

Obrázek č. 45 nadlehčovací pomůcky



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

b) plavecké pomůcky - plavecké desky, plavecké kroužky, plavecké střechy, plavecké pontony obr.46

Obrázek č. 46 Plavecké pomůcky



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

c) motivační pomůcky– balonky, plovoucí tvary, kelímky, vodolepky, malé plastové hračky, konvičky obr.47

Obrázek č. 47 Motivační pomůcky



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

d) potápěcí pomůcky – potápěcí kroužky, potápěcí neoprenové hračky obr.48

Obrázek č. 48 Potápěcí pomůcky



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

7 Kojenecké cvičení - zásady správné manipulace

Správná manipulace s dítětem kojeneckého věku je základem, který zaručuje dobré předpoklady pro ideální psychomotorický vývoj dítěte, je také důležitým faktorem pro bezproblémový průběh cvičebních lekcí.

7.1 Cvičení v polohách – příklady cviků

Při sestavování hodiny, je důležité vědět, jaké děti dosáhly motorické schopnosti. Lekci je nutné přizpůsobit momentální náladě dětí. Z počátku volit polohy a cviky, které nevyžadují přímý kontakt matky a dítěte.

- Leh na zádech – příklady cviků: (tab. 1, obr 49)

Tabulka č. 1 Leh ba zádech

Poloha dospělého	Úchop	Cvik
klek, sed	Palce matky v dlaních dítěte, prsty přes zápěstí	Pohyby horních končetin(HK): <ul style="list-style-type: none">• Vzpažit, připažit, upažit překřížit• Dlaň na opačné rameno
klek sed	HK a opačná DK	HK vzpažit, DK koleno a kyčelní kloub flexe – HK připažit, DK koleno a kyčelní kloub extenze, zápěstí se dotýká opačného kolene

Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 49 Upažit, připažit



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

- Leh na břicho – příklady cviků (tab 2, obr.50,51)

Tabulka č. 2 Leh na břicho

Poloha dospělého	Úchop	Cvik
klek, sed	Nad zápěstím	<ul style="list-style-type: none">• Bubnování do podlahy, tleskání• Protahování HK vpřed
klek sed	Za bérce	<ul style="list-style-type: none">• Kolena flexe – extenze• Kroužky kotníky

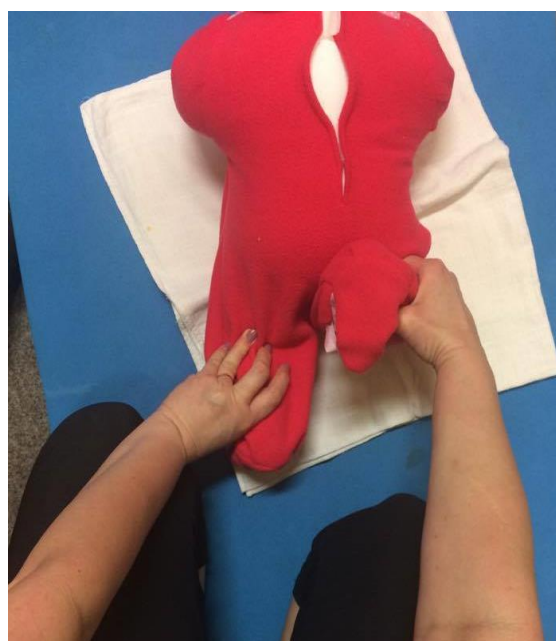
Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 50 bubnování do podlahy



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 51 flexe a extenze v kolením kloubu



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

- V klubičku – příklady cviků (tab. 3, obr.52)

Tabulka č. 3 Cviky v klubičku

Poloha dospělého	Úchop	Cvik
Sed	Nad kotníky	<ul style="list-style-type: none"> • dotyky plosek nohou o sebe • kopání DK do stehen matky (dospělého)

Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 52 Sed – kopání do stehen matky



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

- Cviky v prostoru – příklady cviků (tab.4, obr.53,54)

Tabulka č. 4 Cviky v prostoru

Poloha dospělého	Úchop	Cvik
Stoj	Klubíčko – úchop dítěte přes hrudník, za hýždě	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxace, dívání do zrcadla • Chůze (dospělého)
Stoj	Úchop dítěte přes hrudník, dlaň matky pod břichem dítěte	<ul style="list-style-type: none"> • Houpání v prostoru • Zrcadlo

Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 53 „Klubíčko“



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 54 Houpání v prostoru



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

7.2 Cvičení s pomůckou – příklady cviků

Při cvičení s pomůckami je vždy nutné dbát na správné držení a provedení cviku. Tím zajistíme především bezpečnost při cvičení. Cvičení s pomůckou by mělo být vždy náplní cvičební lekce jen z části cca 5-10 minut.

Seznam vhodných pomůcek pro kojenecké cvičení:

- Gymball – velký nafukovací míč, průměr 55–75 cm – pro kojenecké cvičení jsou z bezpečnostních důvodů vhodnější míče dvouplášťové např. Powerball ABS.
- Overball – malý gymnastický míč o průměru 22–26 cm – pro kojenecké cvičení využíváme míč plně nafouklý.
- Cvičební podložka – může být různě silná žíněnka, využívá se jako podložka při cvičení nebo cvičební pomůcka viz. tabulka níže.
- Šikmá plocha – šikmou plochu lze v tělocvičně vytvořit např. z kladiny zaháknuté za žebřiny či z dřevěných modulů vyrobených přímo pro účely dětského cvičení. Maximální sklon šikminy do 30 stupňů.
- Kus látky – při kojeneckém cvičení se kus látky využívá jako hygienická ochrana pomůcek či jako samostatná pomůcka k houpání viz. tabulka níže. Velikost látky 150x90 cm, pevnější materiál.
- Egball – balanční pomůcka oválného tvaru, různých rozměrů a povrchů.
- Gymball – příklad cvičení (tab.5, obr.55,56)

Tabulka č. 5 Gymball

Poloha dospělého	Poloha dítěte	Cvik
Matka: za míčem mírný stoj rozkročný, koleno jistí stability míče, dítě držíme za kyčle	Leh na břicho	<ul style="list-style-type: none">• Mírné pohyby míčem- vpřed,vzad,stranou• krouživé pohyby• sběr hračky pohybem vpřed
Matka: na míči sed roznožný	Klubíčko	<ul style="list-style-type: none">• Přenášení váhy• Houpání• Poskoky na míči

Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 55 Relaxační pozice



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 56 LB – sběr hračky pohybem míče v před



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

- Overball – příklad cvičení (tab. 6, obr.57)

Tabulka č. 6 Overball

Poloha dospělého	Poloha dítěte	Cvik
Matka: klek	Leh na břicho	<ul style="list-style-type: none"> • Pohyby do stran, vpřed, vzad • Z kleku do polohy na břicho

Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 57 Pohyby overballem do stran



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

- Cvičební podložka (karimatka) – příklady cvičení (tab. 7, obr.58)

Tabulka č. 7 Cvičební podložka

Poloha dospělého	Poloha dítěte	Cvik
Stoj za hlavou dítěte – podložku zvednout u hlavy	Leh za zádech	Zatáčky po podlaze

Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 58 LZ – zatáčky po podlaze



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

- Šikmé plochy – příklady cvičení (tab. 8, obr.59)

Tabulka č. 8 Šikmé plochy

Poloha dospělého	Poloha dítěte	cvik
Klek pod šikminou – chytat dítě pod šikminou	Leh na zádech	Přetočení na břicho

Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 59 Přetočení z šikmé plochy na břicho



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

- Kus látky, psychomotorický padák – příklady cvičení (tab. 9, obr.60)

Tabulka č. 9 Kus látky

Poloha dospělého	Poloha dítěte	Cvik
Dvě osoby proti sobě, uchopit šátek – pomalu zvednout	Leh na zádech	Houpaní – relaxační cvik

Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 60 Houpaní v lehu na zádech



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

- Eggball, nafukovací válec – příklady cvičení (tab. 10, obr.61)

Tabulka č. 10 Eggball

Poloha dospělého	Poloha dítěte	cvik
Klek	Leh na břicho	Pohyby válcem do strany

Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 61 Pohyby válcem do strany



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

7.3 Příklad cvičební lekce (jednotky)

Čas: 45 minut

Počet cvičenců: 8

Věkové rozpětí: 5-7 měsíců

Úvodní část:

- 5 minut – přivítání (básnička, říkanka): Pro přivítání volíme pozici v lehu na břiše na matčiných stehnech. Flexí v kolenou a kyčli matky, se dítě dostane do zvýšené šikmé pozice – za doprovodu říkanky „*Já jsem malý šroubek vyvrtám si vroubek, já jsem malý šroubeček vyvrtám si vroubeček.*“ Pohupujeme stehny do stran. Děti jistíme ze strany za hrudník. (obr.62)

Obrázek č. 62 Šikmá pozice v lehu na břiše na stehnech matky



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Hlavní část:

Cvičení doprovázené říkadly, zpíváním, básničkami

- 5 minut cvičení v lehu na zádech: Dítě leží na podložce v poloze na zádech, matka sedí klečmo nad ním či v sedu roznožném palce matky položeny v dlaních dítěte – prsty objímají zápěstí. Za doprovodu básniček např. „*Šel tudy měl dudy ani nezapískal, bodejž mu ty dudy rarášek roztrískal...*“ pohybujeme HK dítěte. Vzpažit, připažit. Upažit, překřížit přes hrudník. (obr.63)

Obrázek č. 63 LZ pohyby horních končetin dítěte

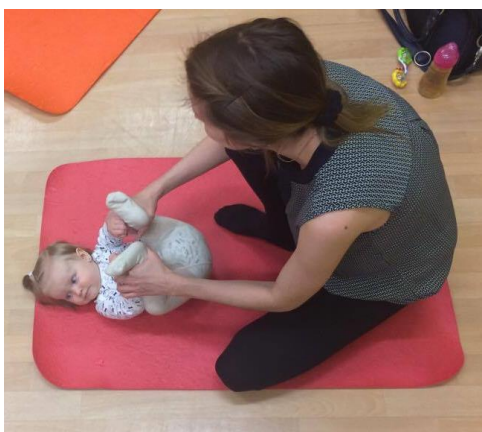


Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Další cvičební pozice: matka sedí klečmo, dítě v poloze na zádech. Uchopíme dítě za lýtka palce na kolena. Pohyby DK - extenze, flexe kolenou a kyčlí (obr.64)

- - flexe kyčle, kolena natáčení trupu do strany (obr.65)

Obrázek č. 64 extenze a flexe v kolenou



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 65 natáčení trupu do strany



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

- 5- minut cvičení v lehu na břiše: Matka sedí v sedu klečmo, nad dítětem, které leží v lehu na břiše. Uchopí jeho HK nad zápěstím a za doprovodu říkanek např., „*Tluče bubeníček, tluče na buben. A svolává hochy, hoši pojd'te sem...*“ bubnujeme HK dítěte do podlahy. Dále můžeme tleskat dlaněmi dítěte o sebe či protahovat HK dítěte vpřed. (obr.66)

Obrázek č. 66 Leh na břiše



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

- 5 minut relaxační polohy: Matka stojí v prostoru tělocvičny uchopí dítě přes hrudník, dlaň matky pod břichem dítěte. S dítětem se můžeme pohybovat po prostoru, pohupovat s ním, nebo využít možnosti zrcadla, psychomotorický padák. (obr.67)

Obrázek č. 67 Relaxační poloha



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

- 5-10 minut cvičení s menší pomůckou: Cvičení s menší hračkou- dítě leží na břiše, uchopuje hračku čímž trénuje jemnou motoriku, může se za ní i otáčet z boku na bok. (obr.68). U kojenců, kteří se již plazí či lezou položíme hračky do prostoru a necháme rozvíjet jejich aktivní pohyb. (obr.69)

Obrázek č. 68 Ležící dítě



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 69 Lezoucí dítě



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

- 5–10 minut cvičení na větší pomůcce – Dítě leží v LB na gymballu, matka stojí za míčem v mírném stoju rozkročném, koleno a noha jistí míč. Dítě držíme ze strany za hrudník, pohubujeme gymballem vpřed, vzad. Můžeme zařadit i houpání do stran. (obr.70). Další možností využití gymballu – matka sedí na míči v mírném sedu rozkročném. Dítě v „klubíčku“, na míči poskakujeme, pohupujeme se do stran. (obr.71)

Obrázek č. 70 Leh na míči



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Obrázek č. 71 Sed na míči



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Závěrečná část

- 5 minut relaxační polohy – kontaktní polohy – využijeme podobné cviky jako v předchozí relaxační části
- Rozloučení – matka stojí s dítětem v prostoru, držení přes hrudník, dlaň pod břichem dítěte. Za doprovodu říkanky „*Berany, berany, duc*“ děti přiblížíme k sobě, poté uděláme krok zpět. 2x opakujeme. (obr.72)

Obrázek č. 72 Rozloučení



Zdroj: vlastní zpracování, 2017

Diskuse

Zvolené téma bakalářské práce pro mě bylo velmi zajímavé, zejména z toho důvodu, že jsem mohla svoji praxi a zkušenosti propojit se psaním bakalářské práce.

Při studování odborné literatury, která se zabývá problematikou kojeneckých pohybových aktivit, jsem si rozšířila své vědomostní obzory o pár nových poznatků. V praktické části jsem využila zejména své osobní zkušenosti a znalosti dané problematiky čerpané z absolvovaných školení.

Při zpracovávání teoretické části v oblasti kojeneckého cvičení, jsem došla k názoru, že publikace věnující se této problematice jsou značně omezené svým počtem. Je škoda, že o kojeneckém či batolecím cvičení existuje tak málo odborných publikací, které by pomohly zejména instruktorům či rodičům rozšiřovat znalosti a být novou inspirací pro pohybové lekce.

Pohybová aktivita s kojenci se v současné době těší velké oblibě což můžeme brát jako velice pozitivní aspekt. Úloha pohybové aktivity v raném věku dítěte by neměla být podceňována ani opomíjena. Domnívá se, že pohybová aktivita s kojenci by měla mít své pevné místo v životě každého dítěte.

Jak jsem již uváděla v úvodu své práce, může právě navštěvování pohybových kurzů vést k pozitivnímu ovlivnění motorického vývoje dítěte. Práce s každým dítětem je velice specifická a individuální věc a mělo by být k ní také tak přistupováno.

Do výčtu aktivit s kojenci každým rokem přibývají nové možnosti, jak s dítětem trávit aktivně svůj volný čas. Je však velice důležité dbát především na správnou manipulaci a bezpečnost dítěte jako takovou. Některé aktivity jako je tanec nebo cvičení matek s dítětem v šátku či nosítku vede k pasivnímu pohybu dítěte a nijak nerozšiřuje jeho motorické dovednosti.

V praktické části jsem se zaměřila na pohybové aktivity ve vodním prostředí, které se v posledních letech těší velké oblibě. Ze všech pohybových aktivit má PA ve vodním prostředí nejlépe propracovanou metodiku zaměřenou na správnou manipulaci, které jsem se ve své bakalářské práci rovněž věnovala. Dalším tématem mé bakalářské práce bylo kojenecké cvičení. Cvičení s kojenci není náročné na speciální prostory a dá se tedy

provádět ve většině mateřských center. Uvedla jsem výčet možných držení, pohybů a cviků včetně správné manipulace s kojencem při cvičební lekci.

Ke všem zmiňovaným aktivitám ve své bakalářské práci jsem vytvořila fotodokumentaci, která zobrazuje správné úchopy, možnosti držení, využití pomůcek a příklady cviků.

Závěr

Cíl mé bakalářské práce byl zaměřen na popis psychomotorického vývoje dítěte od narození do ukončeného 12. měsíce věku a seznámení se základními pohybovými aktivitami pro kojence. V teoretické části bylo v rámci psychomotoriky popsáno novorozenecké a kojenecké období, ve které jsem se snažila přiblížit a zdůraznit úlohu správného motorického vývoje. V teoretické části byly také dále popsány základní informace o organizovaných pohybových aktivitách pro kojence. Detailně jsem se věnovala aktivitám ve vodním prostředí a kojeneckému cvičení.

V praktické části jsem zpracovávala konkrétní pohybové aktivity včetně správné manipulace s kojencem a správně provedené úchopy dítěte při pohybové aktivitě. Hlavní cíl mé práce směřoval ke zpracování uceleného souhrnu cviků, a poloh pro plavecké i cvičební lekce. K zásobníku cviků byla vytvořena fotodokumentace správného provedení, fotografie byli doplněny i do teoretické části k problematice psychomotorického vývoje. K vytváření fotodokumentace do své práce jsem vyhledávala děti podle motorických schopností vhodných pro dané příklady.

Tato práce by měla sloužit jako základ přehledné příručky manipulačních technik pro pohybové aktivity ve vodním prostředí a v tělocvičně. Existuje mnoho aktivit pro správnou podporu psychomotorického vývoje a je jen na rodičích jakou aktivitu si vyberou. Vždy by měli dbát hlavně na bezpečnost dané pohybové aktivity a na bezpečnost při samotné manipulaci s dítětem. Domnívám se, že vytvořením uvedeného výčtu pohybových aktivit pro kojence jsem splnila cíl práce a zmíněné konkrétní aktivity se stanou vhodnou náplní pro aktivně strávený čas s dítětem.

Abstrakt

Bakalářská práce je zaměřena na podrobný popis a rozbor pohybových běžně nabízených činností pro děti kojeneckého věku do jednoho roku. Hlavním cílem mé práce je vytvořit seznam aktivit, které lze s dětmi realizovat a poukázat na jejich vhodnost či nevhodnost z hlediska rozvoje motoriky dítěte. V bakalářské práci se zaměřuji především na příklady cvičení ve vodním prostředí a v tělocvičně.

Klíčová slova: kojeneček, cvičení, polohování, psychomotorický vývoj, manipulace s dítětem

Abstract

Bachelor thesis is focused on the description of a detailed analysis of physical activity for children ages infant to do one year. The main aim of my work is to create a list of activities that can be implemented with children. In the thesis I mention examples of exercises in the aquatic environment and in the gym.

Keywords: infant, exercise, positioning, psychomotor development, handling child

Zdroje

1. BLAHUTKOVÁ, M. Psychomotorika. 1. vydání, Brno: Masarykova univerzita, 2003. 92 s. ISBN 80-210-3067-4.
2. ČECHOVSKÁ, I., NOVÁKOVÁ, T. Česká kinantropologie 2013, vol 17, no 4, p. 13-23
3. DOLÍNKOVÁ, Iva a Jaroslava DITTRICHOVÁ, 2006. Cvičíme s kojenci a batolaty: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí do 6 let. Vyd. 1. Praha: Portál, 123 s. Rádcí pro rodiče a vychovatele, 4. ISBN 80-736-7072-0.
4. DOLÍNKOVÁ, Iva. Cvičíme s kojenci a batolaty. Vyd. 2 – Praha: Portál 2012 – 128 s. ISBN 978-80-7367-379-6
5. GREGORA, Martin a Miloš VELEMÍNSKÝ, 2013 Čekáme děťátko 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 373 s. ISBN 978-80-247-3781-2.
6. GUZMÁN, C., 2009. Masáže nastávajících maminek a miminek. Vyd. 1. Brno: Computer Press. 104 stran. ISBN 978-80-251-2471-0
7. KIEDROŇOVÁ, E. Jak se rodí vodníčci. 1. vydání, Ostrava: Salvo, 1991. 261 s. ISBN 80-85236-18-4.
8. KIEDROŇOVÁ, Eva, Jana KOMÁRKOVÁ a Dalibor GLÜCK, 2012. Jak se rodí vodníčci: Moderní poznatky o významu a způsobu koupání a plavání s kojenci doma v dětské vaničce, velké vaně, kyblíku, sprše i při společné koupeli s rodiči. Vyd. 1. Praha: Grada, 379 s. ISBN 9788024746678.
9. KIEDROŇOVÁ, E. Něžná náruč rodičů. 1. vydání, Praha: Grada Publishing, 2005. 304 s. ISBN 80-247-1210-5.

10. NOVÁKOVÁ, T.;ČECHOVSKÁ, I.;PATHYOVÁ, M.;OBYTOVÁ, P. Předpoklady primární gramotnosti v raném věku. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2859-2
11. PALAŠČÁKOVÁ ŠPRINGROVÁ, I. Akrální koaktivační terapie. Rehaspring, 2011. ISBN-13: 978-80-260-0912-2
12. POSPÍŠILOVÁ, L. Fyziologický vývoj komunikace u batolete a možnosti jeho ovlivnění. Vox pediatric. 2007, Roč. 7, č. 5, s. 22-23. ISSN: 1213- 2241
13. SOBOTKOVÁ, D.; DITTRICHOVÁ, J. Hra ve vývoji dětí v prvním roce života. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1137-0
14. SOBOTKOVÁ, Daniela a Jaroslava DITTRICHOVÁ, 2012.Vývoj a výchova děťátka do dvou let: psychomotorický vývoj. Vyd. 1. Praha: Grada, 165s. ISBN 978-802-4733-043.
15. VAŇKOVÁ, Jana, Lucie NEČASOVÁ, Dana SKŘIČKOVÁ, Kateřina SEDLÁKOVÁ a Irena CHALOUPKOVÁ. Cvičení rodičů s dětmi: Metodický materiál. Šesté vydání. Brno: Centrum pro rodinu a sociální péči, 2013.
16. VAŠUTOVÁ, Maria a Jaroslava DITTRICHOVÁ, 2010.Základy biodromální psychologie: vývoj a výchova od početí do tří let. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta, 374 s. Pro rodiče. ISBN 978-807-3689-346.
17. učební text Cvičení kojeneckého věku, OBYTOVÁ,P. a kol. (2006)

Elektronické zdroje:

1. http://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-6_role_pomucek_v_plavecke_vyuc.pdf
2. <http://www.pediatrics.cz/stanoviska-cps-a-doporuceni/> - Stanovisko ČPS k nošení dětí v šátku
3. <http://www.pediatrics.cz/stanoviska-cps-a-doporuceni/> - Kurzy plavání pro kojence a batolata - co by měly vědět jejich rodiny

4. <http://www.babyshopdino.cz/deltadiffusion-koupaci-kyblik-shantala-limetka/d-71151/>
5. <http://www.vsepromiminko.cz/Detske-vanicky-c25-385-3.htm>
6. <http://www.alianceplavani.cz/stanovisko-k-praktikam-delfinkovani-letani>

Seznam obrázků

Obrázek č. 1 Poloha „šermíře“	11
Obrázek č. 2 1. vzpřímení.....	13
Obrázek č. 3 2. vzpřímení.....	13
Obrázek č. 4 Klek	14
Obrázek č. 5 Stabilní sed	14
Obrázek č. 6 Zdvih přes „rytíře“ do stoje 1	15
Obrázek č. 7 Zdvih přes „rytíře“ do stoje 2	15
Obrázek č. 8 Dětská vanička	22
Obrázek č. 9 Velká domácí vana	22
Obrázek č. 10 Dětský koupací kyblík.....	23
Obrázek č. 11 Dvouoporové držení	30
Obrázek č. 12 Leh na zádech s oporou hlavy a hýždí	30
Obrázek č. 13 Přelévání obličeje souvislým proudem vody	31
Obrázek č. 14 Držení v oblasti pletenců ramenních.....	32
Obrázek č. 15 Poloha na zádech – držení ze strany za hrudník.....	32
Obrázek č. 16 Flekční šikmá poloha s oporou na předloktí	32
Obrázek č. 17 Polohování na břicho	33
Obrázek č. 18 Podhlavník – opora hlavy.....	34
Obrázek č. 19 Flekční šikmá poloha – nafukovací kruh	34
Obrázek č. 20 Polohování dítěte na břicho s využitím plováku	34
Obrázek č. 21 Vodolepky	35
Obrázek č. 22 Nafukovací hračka.....	35
Obrázek č. 23 Osmělení přetřením obličeje dlaní	36
Obrázek č. 24 Jednooporové držení – poloha na zádech.....	37
Obrázek č. 25 Střídání poloh záda – břicho 1.....	37
Obrázek č. 26 Střídání poloh záda – břicho 2.....	37
Obrázek č. 27 Zanoření pod vodu	38
Obrázek č. 28 Flekční šikmá poloha – na předloktí, relaxace.....	38
Obrázek č. 29 Stimulace aktivity horních končetin – hra s vodolepící hračkou	39
Obrázek č. 30 Poloha na břicho – držení ze strany za hrudník bokem k dospělému.....	40
Obrázek č. 31 Poloha na břicho – držení ze strany za hrudník čelem k dospělému.....	40
Obrázek č. 32 Poloha na břicho – držení na předloktí	40

Obrázek č. 33 Držení ze strany za hrudník – vedle matky	41
Obrázek č. 34 Poskoky po bazénu – čelem k dospělému	42
Obrázek č. 35 Společné přivítání.....	43
Obrázek č. 36 Poloha na břiše – proplavání pod proudem vody	44
Obrázek č. 37 Uchopování předmětu	45
Obrázek č. 38 Přelévání proudem vody	45
Obrázek č. 39 Držení ze strany za hrudník, čelem k dospělému.....	46
Obrázek č. 40 Uchopování předmětu	47
Obrázek č. 41 Poloha na zádech – držení v oblasti pletenců ramenních.....	47
Obrázek č. 42 Potopení dítěte.....	47
Obrázek č. 43 Poloha na břiše – ponton	48
Obrázek č. 44 Poloha na břiše – držení ze strany za hrudník.....	48
Obrázek č. 45 nadlehčovací pomůcky.....	49
Obrázek č. 46 Plavecké pomůcky.....	50
Obrázek č. 47 Motivační pomůcky.....	50
Obrázek č. 48 Potapěcí pomůcky	50
Obrázek č. 49 Upažit, připazit.....	51
Obrázek č. 50 bubnování do podlahy	52
Obrázek č. 51 flexe a extenze v kolením kloubu.....	52
Obrázek č. 52 Sed – kopání do stehen matky.....	53
Obrázek č. 53 „Klubíčko“	54
Obrázek č. 54 Houpání v prostoru.....	54
Obrázek č. 55 Relaxační pozice	56
Obrázek č. 56 LB – sběr hračky pohybem míče v před	56
Obrázek č. 57 Pohyby overballem do stran.....	57
Obrázek č. 58 LZ – zatáčky po podlaze	57
Obrázek č. 59 Přetočení z šikmé plochy na břicho.....	58
Obrázek č. 60 Houpání v lehu na zádech	58
Obrázek č. 61 Pohyby válcem do strany	59
Obrázek č. 62 Šikmá pozice v lehu na břiše na stehnech matky	60
Obrázek č. 63 LZ pohyby horních končetin dítěte	61
Obrázek č. 64 extenze a flexe v kolenou	61
Obrázek č. 65 natáčení trupu do strany	61
Obrázek č. 66 Leh na břiše	62

Obrázek č. 67 Relaxační poloha	63
Obrázek č. 68 Ležící dítě	63
Obrázek č. 69 Lezoucí dítě	63
Obrázek č. 70 Leh na míči	64
Obrázek č. 71 Sed na míči	64
Obrázek č. 72 Rozloučení	64

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 Leh ba zádech	51
Tabulka č. 2 Leh na břicho	52
Tabulka č. 3 Cviky v kloubíčku	53
Tabulka č. 4 Cviky v prostoru	54
Tabulka č. 5 Gymball	56
Tabulka č. 6 Overball	57
Tabulka č. 7 Cvičební podložka	57
Tabulka č. 8 Šikmé plochy	58
Tabulka č. 9 Kus látky	58
Tabulka č. 10 Eggball	59

Seznam příloh

Příloha A