



FYZICKÝ VÝVIN DIEŤA

# STABILITA TELA

**Vidím**



**Rozumiem**



**Robím**

Praktické karty nielen pre učiteľky

Stačí 2-5 minút denne ➤ viditeľný rozdiel



1. vybrať si jedno dieťa
2. všimnúť si, čo robí (checklist)
3. použiť jednu kartu
4. zaradiť aktivity, ktoré trvajú 2-5 minút

Stačí:

Nemusíte robiť všetko naraz.

## AKO S MATERIÁLOM PRACOVAŤ

### KEĎ TELO NEDRŽÍ, HLAVA SA NEMÔŽE SÚSTREDIŤ

Dieťa sa pri kreslení "rozpadáva", opiera sa o stôl, nevydrží sedieť alebo sa rýchlo unaví. Často to vyzerá ako nesústredenosť alebo nezáujem. Veľmi často za tým nie je „nechce“. Telo to jednoducho nezvláda.

Stabilita tela je základ pre všetko, čo deti v materskej škole robia – sedenie, kreslenie, pohyb. Ak telo nemá oporu, dieťa musí vynaložiť veľa energie len na to, aby „držalo samo seba“. A potom už nemá kapacitu na učenie.

Preto vznikol tento balíček. Aby ste vedeli:

- ✓ čo si všímať u detí
- ✓ čo to znamená
- ✓ čo s tým robiť – jednoducho a hneď

Tento materiál nie je o zložitých cvičeniach. Je o malých zmenách, ktoré viete zaradiť priamo do dňa v triede. Stačí pár minút denne – a rozdiel uvidíte veľmi rýchlo.

## AKO PRACOVAŤ S KARTAMI

Vidím

### 1. POZORUJTE

Najprv si všimnite, čo dieťa robí. Pomôžte si checklistom a sledujte:

- ako sedí

- ako sa hybe

- ako dlho vydrží

Nehodnoťte. Len pozorujte.

### 2. VYBERTE KARTU

Vyberte kartu, ktorá najviac zodpovedá tomu, čo vidíte. Nemusí byť „dokonalá“. Stačí, že sa zhoduje približne.

## Rozumiem

### 3. POCHOPTE

Prečítajte si časť ROZUMIEM. Pomôže vám pochopiť, prečo sa dieťa správa tak, ako sa správa. Často nejde o správanie, ale o telo.

## Robím

### 4. POUŽITE

Vyberte si 1-2 aktivity z časti ROBÍM. Nepotrebuje robiť všetky. Menej je viac.

### 5. ZARAĎTE DO DŇA

Aktivity nemusíte plánovať zvlášť. Zaradiť ich môžete pred kreslením, medzi aktivitami, počas hry. Stačí 2-5 minút denne.

### 6. SLEDUJTE ZMENU

Všímajte si malé zmeny – vydrží o chvíľu dlhšie, menej sa opiera, lepšie spolupracuje. To je znak, že idete správnym smerom. Malé kroky každý deň robia veľký rozdiel.

## SED

- Pozorujem:
- opiera sa o stôl / lavicu
  - „rozpadáva sa“ (padnutý chrbát, hlava dole)
  - sedí len krátko (nevýdrží)
  - často mení polohu
  - sedí na nohách / klaká si
  - „visí“ na jednej strane

## PRI KRESLENÍ

- Pozorujem:
- ruka je ťažká / unavená
  - mení ruku alebo polohu
  - opiera sa celým telom o stôl
  - hlava je veľmi nízko
  - rýchlo stráca záujem

## POHYB

- Pozorujem:
- padá / zakopáva
  - pôsobí neisto
  - vyhyba sa pohybu
  - pohyb je „zakopávaný“
  - nevydrží dlhšie v aktivite

# AKO SPOZNAŤ OSLABENÚ STABILITU TELA U DIEŤAŤA (MŠ)

## CHECKLIST

Použite pri bežných aktivitách (kreslenie, sedenie, hra, pohyb)

## HRA NA PODLAHE

Pozorujem:

- rýchlo sa unaví
- opiera sa o ruky pasívne
- vyhyba sa lezeniu
- leží namiesto aktívnej hry

## AKTIVITY V STOJI

Pozorujem:

- často sa opiera (o stenu, stôl, človeka)
- nevydrží stáť bez pohybu
- prenáša váhu na jednu stranu
- má problém stáť na jednej nohe

## CELKOVÝ DOJEM

Dieťa pôsobí:

- „mäkko“
- unavené
- pasívne
- potrebuje oporu
- rýchlo sa vzdáva

AKO CHECKLIST POUŽÍVAŤ:

1. vyberte 1 dieťa
2. pozorujte ho počas dňa
3. označte, čo vidíte
4. vyberte kartu podľa problému

Ak vidíte viac prejavov naraz, dieťa pravdepodobne potrebuje podporu stability trupu.

## Rozumiem

Slabá stabilita trupu (core)  
Dieta nedokáže udržať telo vo vzpriamenej polohe bez opory.  
Veľa energie spotrebuje len na to, aby „držalo samo seba“;  
preto sa opiera, zosúva a rýchlo sa unaví



- po chvíli sa zosunie
  - opiera sa o lakťe alebo celým telom
  - hlava ide nízko
  - chrbát je zagnutý, „padá“ dopredu
- Dieta sa rozpadáva v sede

## Vidím

## Robím

### ✓ Medvedia chôdza

Ruky a chodidlá na zemi, kolená vo vzduchu, panva vyššie



### ✓ Plazenie po bruchu

Pohyb dopredu, opora o predlaktia, telo drží líniu

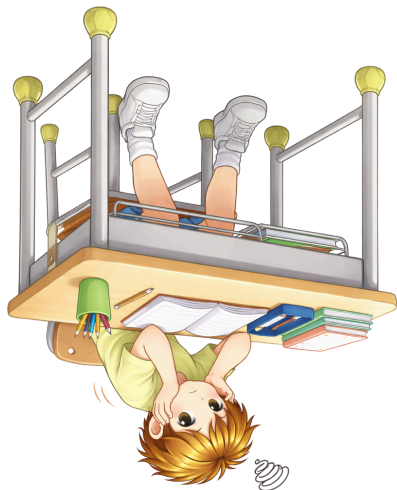


## Rozumiem

### Nevie udržať vzpriamený sed

Telo potrebuje oporu zvonka (ruky, stôl), lebo ju nevie vytvoriť samo. Ramená a trup nie sú dostatočne zapojené.

◀ bez opory nedokáže dlhšie sedieť



- Dieta sa opiera o stôl
- bez opory nevydrží sedieť
  - lakte sú stále na stole
  - trup nedrží sám, „visí“
  - prenáša váhu na ruky

## Vidím

## Robím

- ✓ **Opora o ruky na zemi**  
Sed na zemi, ruky za telom, trup jemne zdvihnutý



- ✓ **Kreslenie v ľahu na bruchu**  
Opora o lakty, hlava hore, aktivita pred sebou



## Rozumím

### Telo nevydrží v stabilite

Dieťa si neustále hľadá polohu, v ktorej by sa cítilo stabilne. Stála poloha je pre telo náročná.

preto sa vrtí a často mení polohy



Dieťa často mení polohy

- presúva sa, vrtí sa
- strieda sed, klak, stoj
- nevydrží v jednej polohe
- „hľadá“ pohodlie

## Vidím

## Robím

- ✓ Krátke pohybové vstupy  
2–3 min pohybu medzi aktivitami (skoky, chôdza, lezenie)



- ✓ Striedanie: pohyb – sedenie  
Po krátkom sedení vždy zaradiť pohyb



## Rozumiem

Slabá vydrž stabilizačných svalov  
Svaly sa rýchlo unavíajú, pretože pracujú neefektívne.  
Dieťa nemá „vytrvalosť“ udržať aktivitu dlhšie.  
preto odchádza z aktivity alebo sa opiera



- Dieťa sa rýchlo unaví
- po krátkom čase „odchádza“ z aktivity
  - opiera sa, ľahne si alebo prestane pracovať
  - spomaľuje tempo
  - stráca záujem

## Vidím

## Robím

- ✓ **Aktivity na podlahe**  
Lezenie, plazenie, opora o ruky – bez námahy na držanie tela



- ✓ **Krátke úseky aktivít**  
Radšej viac krátkych aktivít než jedna dlhá



## Rozumiem

» preto si vyberá pokojné aktivity

Pohyb je preň narocny  
Telo nemá dostatočnú stabilitu a koordináciu, preto je pohyb ťažky.  
Dieťa sa prirodzene vyhýba tomu, čo je preň narocné.



- nechce sa zapojiť do pohybových aktivít
- vyberá si pokojné činnosti
- rýchlo skončí pohyb
- pozoruje ostatných namiesto zapojenia

Dieťa sa vyhýba pohybu

## Vidím

## Robím

- ✓ Jednoduché pohybové hry  
Krátke, zvládnuteľné úlohy bez tlaku

- ✓ Zapojenie cez hru  
Pohyb ako hra, nie výkon



## Rozumiem

### Nízke svalové napätie

Svaly sú menej „aktívne“, telo pôsobí mäkkoko a bez opory. Dieta musí vyvinúť viac úsilia na bežné držanie tela.

- telo „nedrží tvar“
- sedí zvalené, opiera sa
- ruky a nohy pôsobia bez napätia
- potrebuje oporu (ruky, nábytok)



### Dieta pôsobí „mäkko“

## Vidím

## Robím

- ✓ **Opora o ruky**  
Váha ide do rúk, lakte jemne vystreté, ramená aktívne



- ✓ **Lezenie po štyroch**  
Ruky pod ramenami, kolená pod bokmi, pomalý striedavý pohyb



preto sa opiera a pôsobí unavene

## Rozumiem

preto sa kyve, padá alebo sa opiera >>

Slabá stabilita a rovnováha  
Telo nevie dobre reagovať na zmenu polohy a udržať rovnováhu.  
Chyba istota v stoji a pri pohybe.



Dieta padá / je neisté v stoji

- kyve sa, hľadá rovnováhu
- opiera sa o okolie
- má problém stáť na jednej nohe
- často padá alebo zakopáva

## Vidím

## Robím

- ✓ Stoj na jednej nohe  
Krátko vydržať, druhá noha vo vzduchu, pohľad dopredu



- ✓ Jemné kopanie lopty  
Stoj na jednej nohe, druhou kopni a zastav loptu



## Rozumiem

Slabá koordinácia pohybu  
Telo nevie presne zladit' pohyb rúk a nôh.  
Pohyb nie je plynulý ani presný.  
preto pôsobí neobratne



- pohyby sú nepresné
  - ruky a nohy "nespolupracujú"
  - pohyb pôsobí nekoordinovane
- Dieťa je neobratné

## Vidím

## Robím

- ✓ Prekážková dráha  
Jednoduché kroky: prejsť, preliezť, preskočiť



- ✓ Chôdza po čiare  
Päta tesne pred špičku, pomaly, pohľad dopredu



## Rozumím

Hľadá oporu, telo ju nevie vytvoriť samo  
Dieťa si pomáha vonkajšou oporou, lebo ju nevie vytvoriť v tele.  
Opora mu dáva pocit istoty.  
◀ preto sa vešia alebo opiera



Dieťa sa vešia (o nábytok, dospelého)  
• opiera sa o dospelého alebo nábytok  
• „visí“ na rukách  
• vyhladáva oporu  
• bez opory nevydrží stáť, sedieť

## Vidím

## Robím

- ✓ Tlačenie predmetov  
Tlačí stoličku alebo krabicu pred sebou, váha ide cez ruky



- ✓ Ťahanie predmetov  
Ťahá predmet za sebou, telo zapája celé



## Rozumiem

Telo nie je pripravené na jemnú prácu

Ruka nemá stabilnú oporu v tele.

Dieťa sa musí sústrediť na držanie tela, nie na činnosť.

preto nevydrží kresliť



- kreslí krátko a prerušovane
- odchádza od aktivity
- opiera sa o stôl
- rýchlo mení polohu

stráca pozornosť

Dieťa nevydrží pri kreslení / rýchlo

## Vidím

## Robím

- ✓ Aktivácia rúk pred kreslením  
Krátka opora o ruky (na zemi alebo o stôl), zapojiť ramená



- ✓ Krátka pohybová príprava  
1-2 min lezenie, skoky alebo jednoduchý pohyb pred sedením



Keď sa telo upokojí → môžete očakávať výkon

Použite jednoduché pravidlo: Keď sa telo "rozpadáva" → pridajte pohyb

◀ KED SI NIE STI

Co robiť: lezenie – plazenie – opora o ruky

Ideálny čas na rozvoj

◀ PRI HRE NA PODLAHE

Co robiť: krátky pohyb – jednoduchá hra v stoji, "reset" tela

Keď deti začínajú "odchádzať"

◀ PO DLHŠOM SEDENÍ

Co robiť: opora o ruky – medvedia chôdza – plazenie, pripraví telo na prácu ruky

◀ PRED SEDENÍM (kreslenie, pracovné aktivity)

Co robiť: krátke lezenie – jednoduchý pohyb (chôdza, skoky), stačí 2-3 minúty

Ciel: jemne "prebudit" telo

◀ RANO (po príchode detí)

do momentov, ktoré už v triede máte.

Nemusíte pridávať viac. Stačí to zaradiť správne. Tieto aktivity nie sú "navyše". Stačí ich zaradiť

## AKO ZARADIŤ AKTIVITY DO DŇA

### NAJČASTEJŠIE CHYBY PRI PRÁCI S DEŤMI

1. RIEŠIM LEN RUKU: "Nechce kresliť, má slabú ruku". V skutočnosti: problém je často v tele, ak telo nedrží, ruka nemá oporu

✔ SKÚSTE INAK: Najprv zapojte telo (pohyb, opora), až potom kreslenie

2. PRÍLIŠ DLHÉ SEDENIE: deti sedia dlho bez pohybu, telo sa unaví → výkon klesá

✔ SKÚSTE INAK: Striedajte pohyb – sedenie – pohyb

3. OČAKÁVAME OKAMŽITÝ VÝSLEDOK: "Skúsili sme to, nepomohlo", telo potrebuje čas

✔ SKÚSTE INAK: Sledujte malé zmeny, opakujte denne

4. IGNORUJEME SIGNÁLY TELA: Vidíme správanie, ale nie telo, riešime dôsledok, nie príčinu

✔ SKÚSTE INAK: Pýtajte sa – "Čo mi tým telo ukazuje?"

5. AKTIVITY DÁVAME „NAVYŠE“: Vnímame ich ako extra, potom na ne nie je čas

✔ SKÚSTE INAK: Zaradte ich do dňa (pred kreslením, medzi aktivitami)

KEĎ ROZUMIEME TELU, VIEME MENIŤ SPRÁVANIE.