



Projekt pro předškolní vzdělávání

Ferdova mravenčí stezka

Popis vady – plochá noha a návrh vhodných cvičení sloužících k její prevenci



Zpracovala: Jana Vondráčková BBS,
výhradně pro účely MŠ nám. Jiřího z Lobkovic 23/119

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Zdravý vývoj dětské nohy..... | 1 |
| Plochá noha..... | 2 |
| Prevence..... | 4 |
| Ferdova mravenčí stezka projekt | 5 |
| Ferdova mravenčí stezka - zařazení preventivního cvičení v MŠ | 8 |
| Závěr..... | 13 |
| Zdroje | 13 |
| Příloha | 14 |
| Exteriérová bosá stezka – možnosti realizace | 14 |
| Interiérové a mobilní varianty bosých chodníků | 16 |
| Píseň vhodná k motivaci – mravenec jde trávou | 18 |

Zdravý vývoj dětské nohy

Dětská noha se vyvíjí již v raném stadiu těhotenství. Ploska nohy je z počátku zcela plochá bez rozpoznatelné klenby (kostra nohy kojence je z měkké chrupavky a plosku v mediálním vyklenutí vyplňuje tukový polštář) a teprve v batolecím věku se začíná formovat klenba nohy. Z ortopedického hlediska rozlišujeme klenbu podélnou *obr. 1a* a příčnou *obr. 1b*.



Obr. 1a



Obr. 1b



Obr. 2

Klenební oblouky primárně vytvářejí kosti nohy a zajišťují je vazy. Svaly pak pomáhají udržovat klenbu především během dynamického zatížení.

Z anatomického hlediska umožňuje klenba nohy pružnou chůzi ve vzpřímené poloze a zabezpečuje tříbodovou stabilitu chodidla tzv. nosný trojúhelník.



Obr. 3

Klenby se vytvářejí postupně, jak se dítě staví a začíná chodit. Postupně zatěžuje nohy a vývoj klenby reaguje na zátěž, kdy je váha těla přenášena na chodidla. Klenba nohy se zevnitř trojrozměrně přetvoří – pata se otočí a nárt vytvoří podélnou klenbu. Okolo třetího roku věku bývají klenby plně vyvinuty.

Správné postavení nožní klenby je důležité správné držení lidského těla.

Zdravá noha plní tyto funkce:

- Statickou (je oporou vzpřímeného těla)
- Dynamickou (nezbytná pro chůzi a běh)
- Adaptační (tlumení nárazů, přizpůsobení nohy povrchu apod.)

Při zatížení se pružností klenby chodidlo prodlužuje až o 1,5 cm. Nejstabilnější postoj máme při lehkém vytočení špiček chodidel od sebe v úhlu 10–15°, zatímco chůze se špičkami od sebe více než 30° vede k přetížení nohy a „oploštění“ podélné nožní klenby.

Plochá noha

Plochá noha (pes planus) je popisný termín označující výrazné snížení, případně úplné vymizení podélné klenby nožní. Formování podélné a příčné klenby nožní je dáno konfigurací kostí, tvarem kloubů tarzu, napětím vazů a tonem svalů.

Při nepoměru mezi zatížením nohou a pevností svalů, vazů či deformitou kostí dochází k vývoji ploché nohy (příčně, podélně či kombinovaně).



Obr. 3 Otisky zdravého chodidla a chodidel s problémovou klenbou

Dětská plochá noha je pravděpodobně podmíněna zvýšenou uvolněností vazů, kde vede k poklesu podélné klenby a k valgozitě (vbočenosti kloubů).

Nejčastější příznaky dětské ploché nohy jsou výrazné vybočení pat do X, velmi zřetelná chůze špičkami ven, velmi zřetelné vyosení kolínek do X a souměrné pozátěžové, nebo večerní bolesti na přední straně bérce.

Příčiny vzniku ploché nohy můžeme rozdělit na:

- Vrozené – vrozené vady nejsou příliš časté a většinou je jejich řešení složité a vyžadují chirurgickou léčbu.
- Získané – vznikají v období růstu a v některých případech mohou přetrvávat až do dospělosti. Následující faktory mohou přispět ke vzniku ploché nohy:
 - dědičná predispozice
 - oslabení svalů, uvolnění a nedostatečná pevnost vazů – flexibilní plochá noha
 - nadváha, nedostatek pohybu
 - přetěžování
 - následky úrazu
 - dlouhodobé nošení nevhodné obuvi
 - předčasné nošení bot u nechodících dětí
 - celkové oslabení organismu (infekce, nedostatečná výživa, nervosvalová onemocnění)
 - nedostatečná stimulace chodidla, nedostatečné chození naboso po vhodném povrchu

Prevence

Příčina přechodu od normální do flexibilní ploché nohy je většinou nejasná, a proto je dlouhodobě diskutována účinnost a vhodnost terapie při výskytu ploché nohy.

V případě podezření na plochu nohu po 3. roce dítěte je vhodné nechat dítě vyšetřit u ortopeda a na základě výsledků zvolit případně vhodnou terapii a kompenzační pomůcky.

Prevence vzniku ploché nohy:

- Nepovzbuzovat dítě k předčasnému vstávání a chůzi (počkat až se vyvine nervová soustava a svalstvo a dítě vstane samo)
- Nepřetěžovat dítě dlouhým stáním a chůzí do únavy
- Vhodná obuv – nevhodné jsou boty pro nechodící děti, pozor na malé, těsné ponožky, dostatečný prostor v prstové části obuvi, dokonalá flexibilita obuvi, hlavně v místě prstových kloubů, anatomicky správně modelovaný svršek obuvi, vyhovující materiál z hlediska hygienicko-zdravotnického, ne příliš malá, nebo velká obuv, certifikovaná obuv
- Senzomotorická stimulace - chůze na boso v nerovném terénu, nejlépe v přírodě (stimulace nervových zakončení), otužování
- Především u malých dětí není vhodné „preventivní“ nošení ortopedických vložek pokud nejsou z nějakého důvodu doporučené ortopedem

Ferdova mravenčí stezka - projekt

Forma realizace: úvodní motivaci a uvedení do tématu je vhodné zařadit na začátek školního roku, poté v průběhu celého roku pravidelně zařazujeme cviky v rámci TVP do ranní rozvíčky, cvičení v tělocvičně, cvičení na školní zahradě i jako spontánní aktivitu

Dílčí vzdělávací cíle, účel projektu: □ □ Dítě a jeho tělo

- Uvědomění si vlastního těla
- Rozvoj psychické i fyzické zdatnosti
- Osvojení poznatků o těle a jeho zdraví
- Osvojení poznatků o pohybových činnostech
- Osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí
- Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.)
- Ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí
- Vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu
- Stimulace nervových zakončení a procvičení plosek nohou, udržení rovnováhy, správná chůze a držení těla.

Cílová skupina: 3-6 let, heterogenní třída

Místo a prostředí konání: třída, tělocvična, školní zahrada

Kompetence:

- Činnostní a občanská: dítě dbá na osobní zdraví a bezpečí svoje i druhých, chová se odpovědně s ohledem na zdravé a bezpečné okolní prostředí (přírodní i společenské)

Nabízené činnosti:

- zdravotně zaměřené činnosti.(vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení)
- příležitosti a činnosti směřující k ochraně zdraví, osobního bezpečí a vytváření zdravých životních návyků
- cílem je zvládnutí a zachování správného držení těla z hlediska fyzické stránky
- umět rozlišit, co prospívá zdraví a co mu škodí
- chovat se tak, aby dítě v pro něj běžných a známých situacích neohrožovalo své zdraví, bezpečí a pohodu a totéž platí i o druhých
- mít povědomí o významu aktivního pohybu

Rizikové faktory - Dítě a jeho tělo:

- absence či nedostatek řízených pohybových aktivit vedoucích k osvojení nových pohybových dovedností.
- dlouhodobé statické zatěžování bez pohybu
- uplatňování nevhodných cviků a činností
- nevhodné oblečení při pohybových činnostech
- nedostatek či zkreslení elementárních informací o lidském těle, o jeho růstu a vývoji, o zdraví i možnostech jeho ohrožení, způsobech ochrany zdraví a bezpečí neznalost zdravotního stavu a zdravotních problémů dítěte.

Očekávané výstupy:

- Dítě chápe na své úrovni důležitost zdravých nohou
- Dítě má povědomí o některých způsobech prevence ploché nohy
- Dítě dokáže vědomě napodobit jednoduchý pohyb dle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu
- Dítě dokáže koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla

V předškolním zařízení nemůžeme nahradit péči ortopeda či rodičů a provádět cílenou rehabilitaci, ale můžeme zařadit do programu pravidelné preventivní cviky pro posílení svalů a podporu rovnováhy.

Cílem je především stimulace nervových zakončení a procvičení plosek nohou, udržení rovnováhy, správná chůze a držení těla.

Vhodné cviky posilují správný vývoj kostí, svalů, osvojení si správného pohybového návyku při chůzi. Cvičení by mělo odpovídat věku dítěte, měli bychom se soustředit na správnost pohybu, nespíchat.

Příklady vhodných aktivit:

- **Aktivní**
 - klopení a odchylování chodidel
 - chození naboso po nerovném terénu
 - našlapování na tyče, lana atd.
 - úchopový reflex nohou – zvedání drobných předmětů, rolování utěrky (v současnosti je toto cvičení některými autory zpochybňováno)
 - krouživé pohyby chodidel
 - výpon na špičkách, chůze se skrčenými prsty
 - strečink tricepsu, korekce postavení paty – dítě postavíme čelem ke zdi ve vzdálenosti cca 30-50cm. Patou stojí pevně na zemi a s napnutými koleny se předklání tak aby se dotklo zdi nejprve rukama, poté i čelem. Dítě cítí tah v podkolení a nemělo by zvednout patu od země při předklonu.
 - posouvání těžšího předmětu zevní hranou nohy
 - válení míčků s různým povrchem
 - sundávání bot a ponožek nohou, můžeme zkusit zout i kamaráda
 - stopy – potření plosek barvou a tvoření otisků
 - balanční pomůcky
- **Pasivní**
 - Procvičování nohou rukou, masáže různými předměty, roztahování a prohýbání příčné klenby
 - Kreslení obrazců a obličejů na nohy
- **Hygiena** – koupání s léčivou solí, otužování vodou, masáže, mazání

Máme-li možnost, podporujeme u dětí chození naboso venku po bezpečném nerovném terénu (v letních měsících na zahradě školky). Musíme dodržovat bezpečnostní pravidla (prohlídka terénu, odstranění ostrých a jinak nebezpečných předmětů). Je možné na školní zahradě vytvořit tzv. bosou stezku – chodníček z různých materiálů (šišky, oblázky, písek, tráva aj.). Děti chodí po chodníčku bosy. Nezapomeneme na hygienu nohou – omytí, usušení, namazání vhodným krémem.



V interiéru můžeme vytvořit podobný chodníček se zajímavými povrchy za pomoci různých rohoží, šišek a oblázků nasypaných v pekáči či dřevěných kazetách, můžeme využít i kostky lega, zvířátka, bublinkovou folii apod. I zde dbáme na bezpečnost a hygienu.



Cvičení můžeme doprovodit básničkami a písničkami, které se hodí k našemu zvolenému tématu a podpoří rytmus. V rámci dalších aktivit můžeme zařadit i výtvarnou činnost např. vytváření „podogramů“ otisky vlastních nohou (otisk vodou a následné obtažení pastelkou, otisky barvou) z otisků lze vyrobit stromy, pexeso aj.

Cvičení není vhodné zařazovat před spaním z důvodu zvýšené stimulace nervových zakončení.

Ferda mravenčí stezka – zařazení preventivního cvičení v MŠ

Úvodní motivace k projektu (vhodné zařadit na začátku šk. roku)

Ferda (maňásek) přivítá děti a přečte jim následující příběh:

Ferda v mraveništi: O velkých zápasech s býky

„Namoutěkutě,“ podivil se Ferda, „vždyť to tu vypadá úplně jako na býčích zápasech. Co kdybich si zahrál na toreadora?“ Odvázal si z krku svůj červený šátek, zamával jím ve vzduchu a už měl před sebou nepřítele.

Mšice s nejostřejšími tykadly napřaženými jako rohy se rozběhla proti němu. Sup, lup, už ho napíchne. Ale Ferda jen před sebou zamával šátkem, uskočil a mšice s pěnou u huby proletěla kolem něho, až se za ní zaprášilo. Hlavou házela na všechny strany, jako by už měla Ferdu napíchnutého na tykadlech. Ale zatím tam měla jen turban, který Ferdovi spadl z hlavy.

Ach, to bylo divadlo. Kluci mravenci nechali ostatní mšice mšicemi, udělali kolem těch dvou kruh a napínali oči, aby jim z toho zápasu s býky nic neuteklo.

Mšice shodila turban z tykadel a zase se rozběhla proti Ferdovi. Ale Ferda v poslední chvíli opět s šátkem uskočil. „Jen pojď, napíchni si mne, kravičko, búúú!“ dráždil šibal Ferda mšici. „Tuhle, tuhle!“ ukazoval do červeného šátku před sebou. A když se mšice rozběhla, Ferda na ni zase počkal, potom před ní rychle uskočil, uhnul šátkem a ještě polechtal mšici kopřivou po zádech.

Jej, ta zuřila. A to právě Ferda chtěl. Odhodil v té chvíli kopřivu, chytil mšici zezadu za oba chloupky na zadečku a začal se s ní točit. Jako na opravdových zápasech s býky. Lítali a točili se dokola, mraky prachu se nad nimi zvedaly, mšice soptila vztekem, až se jí nakonec zatočila hlava.

„Pozor, chce Tě napíchnout pravým rohem!“ volal vysokým hlasem Kuřihlásek. Kolem bylo plno diváků, brouci, ploštičky, ostatní mšice, přišli i červíčky a mladé kobyly. Všichni se na tu švandu dívali.

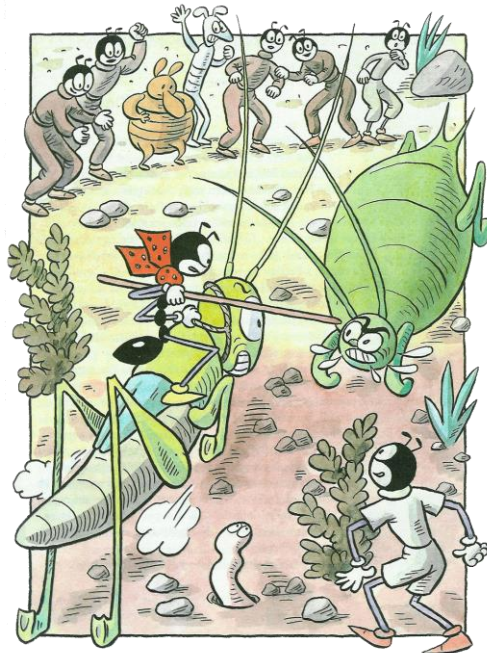
Ale mšice Ferdu nenapíchnula. Už se jí všechno před očima pletlo. Zato Ferda, jak uviděl nové obecnstvo, chytil rychle jednu mladou kobyliku, hodil jí provaz na hlavu, vzal do rukou tyčinku z jehličí jako nějaké kopí a „vijé!“ rozjel se proti rozohněné mšici.

Nyní to bylo skutečně jako na pravých býčích zápasech. Koník vyrazil lehce jako motocykl na závodech a mšice proti němu těžce jako stěhovací auto. „Bum!“ a už byla srážka. Ferda ani neměl čas píchnout mšici svých kopím. Všechno se to válelo a zmítalo. Mšice se převrátila, koník se převrátil, Ferda se převrátil. Hotová valná hromada, nikdo nepoznal, kde je hlava, kde je noha a komu co vůbec patří.

První se vzpamatoval koník. Vzal své dlouhé nohy na ramena, neohlížel se ani napravo, ani nalevo a byl v prachu. Pak se zvedla mšice. Narovnalá svoje dlouhá tykadla a rozhlížela se, koho by na ně nabrala. Ale jak uviděla, že se právě proti ní ze země zvedá Ferda, vyskočila metr, nebo trochu méně, do vzduchu a utíkala pryč, jako by jí někdo ocas zapálil, a s ní utíkaly všechny ostatní mšice.

„Chachachacha,“ veselilo se hmyzí obecnstvo. „Ta má zápasů nadosmrti dost!“ Všichni potom tleskali té podařené švandě, až je ruce rozbolely. Mladí lovci mravenci se jim při tom potlesku klaněli na všechny strany jako herci na jevišti.

Ale co to? Na místě srážky zůstal ležet jeden mravenček a ani se nehýbal. Božínku, to je přece



Nožička, nejlepší skokan mraveniště. Snad se mu nestalo neštěstí? Honem k němu.

I propánečka! Chudáček Nožička!
Podívejte se, vždyť má vymknutou
nohu. Neuhnul se včas a mšice s
kobyldkou se na něho převrátily.

„Honem nějaká nosítka, honem,
pohněte se! Nožičko, bolí Tě to?“
bědoval Ferda.

„Bolí, to se ví, ale já to nějak vydržím,“
šeptal statečně Nožička.

„Nožičko, prosím Tě, prosím Tě,

Nožičko, nehněvej se na mne, já jsem to zavinil,“ bědoval Ferda.

„Co Tě napadá, Ferdo, to jsem si udělal sám. Víš, já jsem si také chtěl zatahat mšici za ocásek jako
ty,“ přiznával se Nožička. „A když jsem mezi Vás vlezl, tak jste právě na mne spadli.“

Už tu byla nosítka. Opatrně na ně Nožičku položili a potom prospěchem utíkali do mraveniště.

Autor: O. Sekora <https://www.promaminky.cz/pohadky/ke-cteni-30/ferda-v-mravenisti-8-o-velkych-zapasech-s-byky-5732>



Mravenec Nožička – loutka, maňásek, nebo zalaminovaný obrázek mravence Nožičky,
nejlépe s viditelnými nohama a chodidly (pro naše účely se můžeme držet pohádkového



rámce O. Sekory a vytvořit mravence jen s jedním
párem nohou a rukou), příklad výroby (jen pro
mravence Nožičku zvolíme variantu bez šátku,
případně jinou barvu šátku, než nosí Ferda)

Materiál: vatové kuličky, černá fixa, chlupaté drátky a
tavná pistole, bílý a červený filc. Kuličky na tělíčko a
ocásek pomalujeme černou fixou. Na větší kuličku,
kterou použijeme na obličej, namalujeme obličej.

Kuličky slepíme tavnou pistolí. Nastříháme si žluté
drátky na nožičky a ručičky, nalepíme tavnou pistolí k tělíčku. Z černých drátků ustrihneme
tykadla a přilepíme na hlavičku. Z bílého filcu si nastříháme ručičky a nožičky a nalepíme na
konce drátků.

Po přečtení příběhu následuje diskuze:

Povíme si, co se v příběhu odehrálo. Co se stalo mravenci Nožičkovi? Co má s nožičkou?
Můžeme mít nemocné nohy i my? Jak si můžeme nohy poranit? Jak tomu zabránit, aby se
našim nohám nic nestalo? Proč jsou pro nás nohy důležité? Jak se o nohy starat – hygiena,
prevence, bezpečnost? A jak můžeme Nožičkovi pomoci?

V rámci diskuze se s dětmi dobereme k tomu, že můžeme Nožičku naučit jak nohy rozhybat a
rádi mu pomůžeme se to naučit a budeme pravidelně cvičit s ním.

Cvičíme s Nožičkou

Před cvičením vyzveme děti, aby si vyzuly bačkory a sundaly ponožky (děti, které nechtějí, nenutíme), vše si děti uklidí do vymezeného prostoru.

Ferda/učitelka se Nožičky a dětí zeptá, čím stojí na zemi? Po odpovědi nohama, děti vyzve, aby se prošly po třídě a vrátily se zpět na místo. Pozorujeme, jak děti chodí.

Poté dětem ukážeme, jak vypadá správná chůze:

Správná chůze – nakročení nejdříve na patu, poté se přes střed chodidla pohyb plynule odvíjí přes prsty. Důležitý je vzprímený postoj, špičky chodidel směřující dopředu a koleno směřuje dopředu a nevytáčí se. Chůze by měla být plynulá a každý krok by měl mít zhruba stejnou délku.

Vyzveme děti, aby si vyzkoušely chůzi, tak jak jsme jim právě ukázali.

Abychom mohly dobře chodit, a běhat potřebujeme mít nohy zdravé a odpočínuté. Vyzveme děti, aby se posadily na zem a podívaly se na konec své nohy. Udělá to i Nožička.

Zeptáme se, jak se této části nohy říká – chodidlo.

Nožička dětem poví, že jak si pohmoždil nožičku, tak pan doktor (ortoped) také zjistil, že má ploché nohy a doporučil mu, že má pravidelně cvičit, aby své nožičky vyléčil. A poprosí děti, aby mu pomohly se cviky naučit a cvičily s ním.

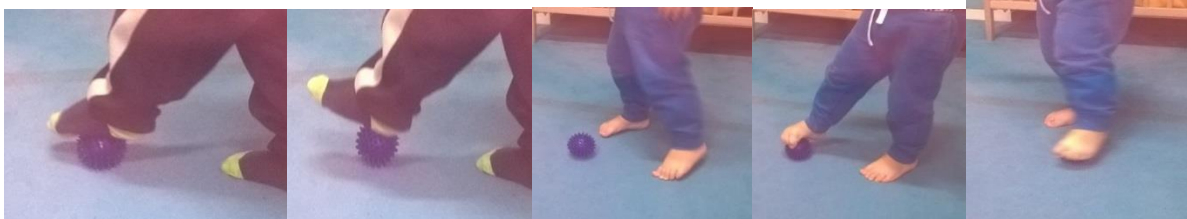
Nabízené aktivity:

Masáž a hlazení chodidel různými předměty (peříčko, králíčí kožešina, různé látky, štětec, masážní míček, kaštiny, kamínek aj.)

Máme připravená peříčka, kaštiny, masážní míčky aj. a vyzýváme děti, aby si nejdříve samy sobě hladily chodidla připravenými pomůckami. Děti, které chtějí, mohou namasírovat chodidla i kamarádovi, případně jim pomůžeme my. Povídáme si o tom, co cítí, jak který materiál je příjemný, co je měkké, tvrdé, teplé, studené apod. Tento cvik je vhodné zařadit na začátek i konec cvičební jednotky a lze doprovodit relaxační hudbou.



Válení předmětu ploskou nohy: posadíme se na židli, nebo si stoupneme a zkusíme si ploskou nohy poválet míček, kaštan.... Opět si povídáme o tom, co děti cítí.



Senzomotorický chodníček

Organizace: připravený chodníček v interiéru nebo venku (návrhy viz. Příloha), nebo si připravíme vlastní chodníček z dostupných materiálů, pomůcek v MŠ

Motivace: Ferda postavil pro Nožičku stezku, aby mu pomohl s uzdravením nožiček

Provedení: Děti chodí po jednom, případně s dostatečnými rozestupy za sebou, ostatní se dívají a čekají, až na ně přijde řada. Po chodníčku chodí bosky nebo v ponožkách, jak je jim příjemné. Neběháme, jdeme volným krokem. Při cvičení dbáme na bezpečnost.

Příklad připraveného chodníčku:

1. Hrubý ručník
2. Balanční podložka s výstupky
3. Semišová látka
4. Oblázky
5. Kaštany, žaludy
6. Lano – chůze po čáře, kladení nohy za nohou



Následuje příklad motivační básničky k vytvořenému programu ‚Vítkův chodník‘, kde jsou připraveny kazety s materiálem pro sestavení stezky, básničku jsem upravila pro téma Ferdovy stezky.

Ferdova stezka

(inspirováno programem Vítkův chodník, básnička upravena pro náš program)

Mraveneček neposeda, nepostojí, jenom běhá.

Děti běží na místě nebo do kolečka před připravenou stezkou.

Má bolavé nožičky, zoufá si den celičký.

Můžeme předvádět, jak nás bolí nohy.

Ferda stezku postavil, aby Nožku uzdravil.

**Sundáme si botičky, ponožky, a dětičky,
na cestu teď pozor dáme, po stezce se projít máme.**

Děti si sundají botičky, kdo chce i ponožky a uloží je na určené místo.

- Kazety s oblázky

Zvedej nohy jako čáp, po kamenech, klapy, klap.

Děti zvedají nohy jako čápi a projdou po oblázcích

- Kazety se dřevem

Tady jsou zas polínka, malá prkýnka, malé špalíky, větší než knoflíky.

Děti zvedají nohy jako čáp a projdou po dřevěném materiálu

- Balanční podložka

Nožka drží rovnováhu, stojí jako bez dechu, i když jeho ruce nožky, dělaj trochu neplechu.

Děti se snaží udržet na podložce rovnováhu, stát rovně asi 5 sek.

- Rehabilitační ježek

Vypadá to jako ježek, jen si šlápl a může běžet.

Děti stojí na jedné noze a druhou se opírají o míček, 3-5x promasírují chodidlo od prstů až po paty a nohu vymění.

- Stupínek

Nožka stojí jako svíčka, prsty nemá do klubička.

Děti si stoupnou na stupínek, nohy mají od sebe na šíři boků. Prsty leží volně na stupínku a směřují vpřed, podobně jako kolena. Paty ani kolena se nesmí vtáčet dovnitř ani ven. Paty směřují kolmo k zemi. Děti se snaží udržet v rovném postoji a paty držet rovnoběžně se stupínkem. Později až zvládnou stát rovně, následuje pobyt obou pat dolů a vzhůru. Pata se dostává pod úroveň stupínku a pak se zpět vytahuje do roviny s ním. Posílení lýtkového svalu, svalů chodidla, zpevnění kotníků.

- Pěnový rehabilitační míček

Malý míček nezbeda, nožkám klenbu udělá.

Děti stojí na jedné noze, druhá se opírá o patu. V oblasti za klouby prstů, tzv. příčná klenba, mají míček a snaží se jej prsty obejmout a pak prsty opět narovnáávají. Opakují 3-5x a vymění nohy. Uvědomění si příčné klenby chodidla.

Obujeme botičky, už máme lehké nožičky.

Děti se jdou obout

Stezku s Nožkou projdem zase příště v plné kráse, aby naše nožky hravé, byly pevné, pružné, zdravé. To nám Ferda radí, ať jsme stále zdraví.

Závěr

Dítě se skrze svou nohu učí. Je důležité mu poskytnout dostatek vjemů a aktivit, které vnímá pomocí svého chodidla. Chodidlo je jedním z nejvíce inervovaných míst lidského těla. Aktivní stimulací nervových zakončení dosáhneme lepší rovnováhy, prokrvení a celkového zdraví chodidel. V současnosti je tento proces často znemožněn tím, že dítě obujeme do bot s podrážkou, která znemožní kontakt se zemí. Nožní klenba se nevytváří správně, protože je v botě klenba umělá (svalstvo „zleniví“). Proto je důležité, abychom umožnili dětem co nejčastěji chodit na boso po různém povrchu co do tvaru i kvality (tvrdý, měkký, hustý, řídký, klouzavý, pevný aj.). Pravděpodobně tím aktivizujeme drobné svaly nohy a zvýšíme pevnost nohy. Preventivní cvičení a aktivity můžeme v předškolním zařízení zařazovat pravidelně v souladu s RVP.

Zdroje

- Larsen, Ch.: Zdravé nohy pro vaše dítě, Poznání, Olomouc 2009
- Abrahams, P.: Jak funguje lidská kostra?, Svojtka, Praha 2016
- Hynšt, M.: Vliv bosé chůze a barefoot obuvi na vývoj dětské nohy, 2017 <https://www.promaminky.cz/clanky/pece-o-deti-36/vliv-bose-chuze-a-barefoot-obuvi-na-vyvoj-detske-nohy-493>
- Trč T., Chládek P.: Plochá noha, Univerzita Karlova v Praze, 2. LF a FN Motol, Ortopedická klinika, 2006, <https://zdravi.euro.cz/clanek/postgradualni-medicina-priloha/plocha-noha-173363>
- Adamec O.: Plochá noha v dětském věku – diagnostika a terapie, článek v časopise Pediatrie pro praxi 4/2005 str. 194-196 pediatriepropaxi.cz
- Matulová, Zuzana. Ortopedické oslabenia u detí predškolského veku, článek v časopise Predškolská výchova. Bratislava: Predškolská výchova, 2009, 63(2), 28-35.
- Markel, K. Přehlížené svaly ohrožující zdraví <http://www.supertelo.cz/magazin/3-pr>
- Slouka, I: Program pro zdravé nohy, Turistika Naboso & bosý životní styl 2015 <http://www.turistiknanaboso.cz/>
- Brunová L.. Vady klenby nohou a jejich prevence u dětí předškolního věku. Bakalářská práce. Brno: Univerzita Masarykova, Pedagogická fakulta, katedra výchovy ke zdraví. 2014. 73 s. Vedoucí práce PhDr. Mgr. Leona Muťíková, Ph.D.
- Zugárková, Karolína, 2020. Prevence plochých nohou u dětí v předškolním věku. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví. Vedoucí práce Mgr. Jaroslav Vrbas, Ph.D.
 - Jak na ploché nohy u dětí? Rehabilitace.info: 2015 <http://www.rehabilitace.info/zdravi-deti/jak-na-ploche-nohy-u-deti/>
 - Vítkův chodník <https://www.vitkuv-chodnik.cz/o-projektu/>

Příloha

Exteriérová bosá stezka – možnosti realizace

Bosá stezka je v podstatě ohraničený povrch cesty, upravený přírodním materiálem tak, aby poskytl bosým chodidlům rozličnou škálu hmatových a stimulačních vjemů.

Dětem pomáhá rozvíjet hmatové vnímání, motoriku i sociální dovednosti. Mohou své pocity vyjadřovat slovně i neverbálně, čímž posilují schopnosti komunikační v návaznosti na smyslové vnímání.

Vhodně vytvořený chodník by měl také plnit estetické hledisko.

- možnost využití stávajících prvků na školní zahradě
- prostor v horní části zahrady mezi umělou herní plochou a chodníkem je v současnosti porostlý nízkým keřem, je z obou stran ohraničen obrubníkem a pravděpodobně by tento prostor šel využít pro vytvoření stezky
- návrh realizace:
 - vykopání porostu v daném prostoru
 - odhrabání zeminy cca do hloubky 10 cm
 - pro zamezení růstu plevelu je vhodné použít jako podklad např. geotextilii
 - rozdělení chodníčku na jednotlivá pole dle žádaného počtu a velikosti (cihlou, kulatinou, opracovanými větvemi, plastem, jinak)
 - vyplnění polí různými materiály (jemným pískem, smrkovým jehličím, mechem nebo trávou, jemnější štěrk, drobné klacíky a větvičky, oblázky, větší kameny, kusy dřeva, šišky smrkové i borové, kůra), je možno materiály i střídat
 - tyto chodníčky je možno popsat u zavedených firem (finančně náročné)
 - některé části by pravděpodobně šly vytvořit i svépomocí případně za pomoci rodičů (sběr šišek či dodání stavebního materiálu) – komunitní projekt

Více zde:

Bosá turistika – projekty bosé chodníky: <https://www.bosaturistika.cz/projekty-a-spoluprace/bose-chodniky/>

- DIY realizace bosého chodníčku příklad: <http://vpavucine.blogspot.com/2016/03/bosy-chodnicek.html>
- DIY realizace příklad 2 <http://mrsmyerskindergarten.blogspot.com/2018/11/creating-our-barefoot-sensory-path-and.html>

- Příklad zazimování chodníku: <https://www.zlatastezka.cz/akce/hmatovy-chodnik-na-stezce-pripraven-na-zimu/>

Obrázky venkovní bosé stezky



Interiérové a mobilní varianty bosých chodníků

Využití náradí, náčiní a dalších pomůcek, které již školka vlastní a sestavení chodníčku na konkrétní hodinu. (balanční pomůcky, lana, masážní ježci, aj.)

Vytvoření vlastního mobilního chodníčku z různých materiálů:



- jako podložka lze využít pěnové puzzle, umělohmotná prkénka, koberecové dílce, dřevěné kazety, umělohmotné tácy aj. dle dostupnosti
- na podložku lze nalepit vhodným lepidlem nebo tavnou pistolí různé materiály, které vytvoří povrchy pro stimulaci nohou.
- Příklady pro vytvoření povrchů:
 - zatočené lano do hada či jiného tvaru (různě silné)
 - umělohmotné drátěnky
 - půlky tenisových míčků
 - vodolepky, dětská kousátka
 - různé druhy hrubých či semišových látek
 - kamínky, velké korálky, kroužky
 - molitan (molitanové houbičky)
 - bublinková fólie aj.
- Vhodné jsou i nádoby/tácy na které lze vysypat materiál, který není pevně připevněn
 - Kamínky, šišky, korálky, kaštiny, písek aj.

- V tomto případě je vhodné mít prostornou kazetu/nádobu pro snadnou údržbu a skladování



Možnost nákupu již hotových produktů:

- Vítkův chodník : <https://www.vitkuv-chodnik.cz/vitkuv-chodnik/>
- Bosé puzzle – již hotová „Puzzle“ na složení chodníčku:
<https://www.bosaturistika.cz/puzzle/>
- Masážní koberečky – puzzle, různé varianty : https://www.tejpy.cz/sada-masazni-koberecek/?variantId=17555&gclid=Cj0KCQiA1pyCBhCtARIsAHaY_5ekFfJIFpnqYD4_W2LNfnne8lRiobNhT5prK_yjadXiHscPBD1BVjYaAINKEALw_wcB

Píseň vhodná k motivaci

Mravenec jde trávou

Interpret/autor: J. Uhlíř / Z. Svěrák

Odkaz na video: <https://www.youtube.com/watch?v=i4i13Np0fJ0>

C

1. Mravenec jde trávou, hledá cestu pravou

G C

Raz, dva, tři a ještě raz, dva, tři.

C

Jde na vlastní pěst, nožiček má šest.

G C

Raz, dva, tři a ještě raz, dva, tři.

2. Tam, kde roste kopřiva, našel zátku od piva.

Raz, dva, tři a ještě raz, dva, tři.

To je teda věc, volá mravenec.

Raz, dva, tři a ještě raz, dva, tři.

F C

Ref. To bude jáсотu v mraveništi,

D G (G7)

v zátce se po dešti voda blyští.

3. Mravenci jdou trávou, nadšeni tou zprávou.

Raz, dva, tři a ještě raz, dva, tři.

Mezi kmeny jetele poskakují vesele.

Raz, dva, tři a ještě raz, dva, tři.

4. Když tam dorazili, tu vodičku pili.

Raz, dva, tři a ještě raz, dva, tři.

Měla pivní šmak, zvýšil se jim tlak.

Raz, dva, tři a ještě raz, dva, tři.

Ref. To bylo jáсотu u té zátky,

všichni si zpívali cestou zpátky.

La la la la... (jako sloka)

Raz, dva, tři a ještě raz, dva, tři.

La la la la...

Raz, dva, tři a ještě raz, dva, tři.

To bylo jáсотu u té zátky,

[:všichni si zpívali cestou zpátky.:] 3x