

DĚTI SE RÁDY HÝBOU, JEN JE V TOM NESMÍME BRZDIT

| Text: Zdenka Bursíková



Kamila Jakubcová učí už více než 20 let v Mateřské škole Konstantinova v Praze 11 a zasloužila se o to, že školka je zapojená do projektu Se Sokolem do života, a to od samého začátku. Tato, na poměry Jižního Města menší, školka byla vždy sportovně zaměřená a účastnila se řady sportovních aktivit, takže i cvičení se Sokolíkem Pepíkem a dalšími zvířátky se stala oblíbenou součástí programu školky. Sama Kamila Jakubcová vede cvičení předškolních dětí v Sokole na Spořilově a je maminkou dvou dnes už dospělých synů.

► Vaše školka se účastní projektu od samotného začátku. Byla součástí už úvodního nultého ročníku i všech pěti následujících. Jak jste se o něm dozvěděli a proč jste se rozhodli do něj zapojit?

Celé to začalo díky tomu, že sama v Sokole vedu cvičení předškolních dětí. Když byly děti malé, chodila jsem s nimi do Sokola na Spořilově na cvičení rodičů s dětmi. Bavilo mě to, byl tam skvělý kolektiv, a navíc mám vystudovanou pedagogickou školu. Časem mi nabídli, jestli bych hodiny nechtěla sama vést. Už to je přes 20 let, moji synové jsou již dospělí a já tam pořád moc

ráda chodím. Když vznikl projekt pro předškolní děti Se Sokolem do života, oslovili mě rovnou ze Sokola s tím, jestli to ve školce chceme vyzkoušet. Naše paní ředitelka je úžasná a otevřená všem aktivitám, které by školce mohly pomoci a zároveň byly ku prospěchu všech – dětí, pedagogů i zaměstnanců. Tento projekt to dokonale splňuje, proto řekla jasně, že půjdeme do toho. A tím začala naše spolupráce.

► Jak to probíhalo v začátcích projektu? Můžete porovnat, jak se za tu dobu posunul?

Ze Sokola jsem měla zkušenosti s tím, jak s dětmi cvičit. Kromě mne je u nás ještě jedna mladší kolegyně, která také cvičí v Sokole. A všichni ostatní jsou hraví a otevření všemu novému. Vždycky jsme byli zaměřeni hodně sportovně a věnovali jsme se pohybu i předtím. Účastnili jsme se různých sportovních akcí nebo turnajů i mimo školku a děláme spoustu aktivit pro děti společně, třeba čarodějnice nebo karneval. I do tohoto projektu jsme se tedy vrhli s nadšením a rychle ho přijali za svůj. Na začátku jsme si našli systém, jak projekt začlenit do programu školky, a teď už víme, jak na to. Po celou dobu

to funguje více méně stejně. Co se týče poskytovaných materiálů, velmi jsme uvítali, že místo jednoho sešitu máme tři, a děti tak každý rok plní nové úkoly a neopakují se. Bezvadně funguje také zpětná vazba. Vždycky dostaneme dotazník, co se nám líbí nebo ne a s čím jsme spokojeni. Je vidět, že se s tím názorem pracuje a není to jen formální záležitost. Zvláště v prvních letech to bylo velmi znát, teď už vše funguje dobře a skoro není co vylepšovat.

► **Jak u vás cvičení s dětmi probíhá?**

Cvičíme každý den 20 minut před svačinou a jednou týdně máme velký tělocvik. V době před koronavirem jsme měli k dispozici tělocvičnu na základní škole, kam jsme chodili s předškoláky. Tam jsme také plnili většinu aktivit projektu. Teď jsme odkázaní na budovu školky, ale naštěstí máme velké třídy a můžeme cvičit i tam.

► **Baví to děti?**

Děti pohyb celkově baví; jakékoli hry a aktivita. Zvláště, když je s tím spojená nějaká motivace. Děti jsou nadšené ze sešitů, se kterými můžou samy

manipulovat a lepit si tam samolepky po splnění úkolu. Sedneme si vždycky společně do kroužku, abychom na sebe viděli, ukážeme si, kam si děti mají samolepku nalepit, řekneme si, k čemu se to vztahuje, co jsme dělali a společně si to vyhodnotíme. Děti si velmi oblíbily plyšového Sokolíka Pepíka. Máme ho ve školce vystaveného a často ho do aktivit zapojujeme. Děti mu něco nesou nebo k němu běží, a tak cvičí vždycky s námi. Děti to pak baví ještě víc.

► **Jak jsou na tom dnešní děti s pohybem?**

Myslím si, že jsou na tom plus minus stejně. Děti samy o sobě mají pohyb rády. Vždycky byly některé děti šikovnější a taky ty, které si k tomu musely dojít procvičováním. V tomto věku mají dané určité dispozice, které časem buď rozvinou nebo ne. Záleží hodně na rodině, jak s nimi bude pracovat. Když vyjdeme na zahradu, všechny tam začnou běhat a skákat. Nemyslím si, že jsou na tom s pohybem hůř než dřív, ale zase na druhou stranu je pravda, že jsou dnešní děti v pohybu mnohem více brzděné ze

strany rodičů. Rodiče jsou mnohem více protektivní. Když dětem ale nic nedovolíme, nic se nenaučí. Když nebudou moct nikam vylézt, ať už na stůl nebo na strom, nikdy si to nevyzkouší. Je dobré neproměškat tu chvíli, kdy to ještě chtějí zkoušet samy, chtějí objevovat a nebojí se. Děti se musí naučit i padat. Malé děti v tomto věku to umějí ještě dobře, až časem získají špatné stereotypy, které se pak špatně odbourávají.

► **Vnímáte, že se současná situace, kdy jsou všechny tělocvičny a kroužky zavřené, podepsala nějak na tom, jak se děti hýbají? Jak se to podepsalo na režimu školky?**

Pro školku jako takovou se tolik nezměnilo. Momentálně jsme uzavřeni kvůli karanténě, ale jinak fungujeme v běžném režimu. Museli jsme však zrušit všechny nadstandardní aktivity jako je školka v přírodě, výlety nebo čarodějnice, a to nás moc mrzí. Držíme se v koridoru naší zahrady a chodíme do lesa, ale nemáme doporučené chodit například na dětské hřiště. Není to závažné, ale trochu nás to omezilo, a bylo by fajn, kdyby už to bylo pryč. ☹

inzerce:

Rozvíjíme vašeň k pohybu

Pohyb je nedílnou součástí péče o naše zdraví a imunitu. Proto rozvíjíme pohyb ve všech jeho formách a pro všechny věkové kategorie. Díky programu Sportujeme se Spořkou podporujeme s našimi partnery děti a mládež už od těch nejmenších v mateřských školkách. Myslíme na budoucnost a pohybem rozvíjíme nejen tělo, ale i mysl.