UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

**Bakalářská práce**

Bc. Petra Semberová

**Využití relaxačních technik v mateřské škole**

Olomouc 2017 vedoucí práce: doc. PhDr. Eva Šmelová, Ph.D.

**Prohlášení**

Prohlašuji, že bakalářská práce je mým autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Olomouci 21. 4. 2017 ……………………

Bc. Petra Semberová

**Poděkování**

Děkuji mé vedoucí práce, doc. PhDr. Evě Šmelové, PhD., za pomoc s koncepčním pojetím práce, za její cenné rady a doporučení; rovněž jí děkuji za ochotu a čas, který mi věnovala během zpracování bakalářské práce.

**OBSAH**

**Úvod** 6

**I. TEORETICKÁ ČÁST** 8

**1 Vymezení pojmů** 8

**2 Specifika při relaxaci s dětmi předškolního věku** 10

**3 Průběh relaxace** 14

3.1 Fáze relaxačního cvičení 14

**4 Relaxační techniky** 16

4.1 Dechová relaxace 16

4.2 Blesková relaxace 18

4.3 Meditace 19

4.4 Vizualizace 21

4.4.1 Vizualizace barev 22

4.5 Autogenní trénink 23

4.6 Jacobsonova progresivní relaxace 26

4.7 Jóga 27

4.8 Pohádková relaxace 28

**II. EMPIRICKÁ ČÁST** 30

**5 Výzkumné šetření** 30

5.1 Metoda výzkumného šetření 30

5.2 Zpracování a interpretace dat 31

5.3 Shrnutí a diskuse 46

**III. METODICKÁ ČÁST** 48

**6 Využití relaxačních technik v kontextu Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání** 48

6.1 Červený den 50

6.2 Bílý den 55

6.3 Zelený den 60

6.4 Žlutý den 64

6.5 Modrý den 69

**Závěr** 73

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY** 75

**SEZNAM TABULEK**

**SEZNAM GRAFŮ**

**SEZNAM PŘÍLOH**

**PŘÍLOHA**

**ANOTACE**

**Úvod**

Téma bakalářské práce jsem si zvolila sama na základě vlastního zájmu o danou problematiku, jež je dle mého názoru v dnešní hektické době opomíjena, přitom   
tak potřebná a přínosná. Současná uspěchaná, materialisticky orientovaná, konzumní společnost nás doslova okrádá o osobní čas, určený především pro společné chvíle strávené s dětmi. Dětem nezbývá nic jiného, než se přizpůsobit životnímu tempu rodičů a žít uspěchaně spolu s nimi. Na děti jsou kladeny vysoké požadavky a nároky, skrze děti si rodiče často plní své nenaplněné sny. Děti bývají ráno vytrhnuty z říše snů, v uspěchaném tempu převedeny do institucionálního zařízení, v němž většina z nich stráví větší polovinu dne,   
poté jsou převezeny do zájmových kroužků nebo nákupního centra a večer nejedno z nich usíná u televizní pohádky či tabletu. V podstatě nemají přes den vhodnou příležitost zastavit se a vydechnout, zasnít se, proniknout do světa představ a fantazie.

Pro děti je nesmírně důležité mít čas samy pro sebe, aby mohly nerušeně zpracovávat přemíru podnětů a informací, které jsou na ně každodenně doslova chrleny ze všech stran. Hromadí se v nich napětí. Je na nás, dospělých, abychom dětem poskytli prostor žít životem dětí v  kouzelném pohádkovém světě a pomohli jim již v dětském věku nalézt vhodný způsob k dosahování vnitřního klidu, rovnováhy a uvolnění. Práce je tedy zacílena na děti předškolního věku, neboť právě tato životní etapa je klíčovým obdobím pro formování představ o sobě samých a utváření si základů zdravých životních návyků.

Hlavním cílem práce je poskytnout přehled vybraných relaxačních technik vhodných pro děti předškolního věku a jejich praktické využití při práci s dětmi v mateřské škole. Dílčím cílem je zjistit, zda učitelé mateřských škol využívají při své práci s dětmi předškolního věku vybrané relaxační techniky.

Práce je členěna do tří částí. První, teoretická část seznamuje v první kapitole s pojmem relaxace, ve druhé kapitole se věnuje specifickým zvláštnostem typických pro předškolní věk uplatnitelných při provádění relaxačních činností, ve třetí kapitole předkládá průběh relaxace včetně jednotlivých fází relaxačních cvičení, ve čtvrté kapitole charakterizuje jednotlivé relaxační techniky. Druhá, empirická část je zaměřena na výzkumné šetření, interpretuje získaná data a vyvozuje shrnutí. Třetí, metodická část předkládá   
v návaznosti na Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání a v souvislosti s vlastními praktickými poznatky získanými během praxe učitelky v mateřské škole soubor vypracovaných metodických listů nabízející konkrétní činnosti s využitím relaxačních prvků, jež vychází z prožitku a přirozené činnosti dětí – hry. Neboť je dětský svět nejen světem her, kouzel a pohádek, ale také barev, jsou předložené metodické listy rozčleněny do jednotlivých barevných dní, jež mají evokovat představu duhové cesty. Děti na cestě provází učitelka vnímající svět očima dětí – jako pestrobarevný, plný prožitků, emocí a fantazie.

Přínos práce spatřuji v nabídce inspirativních námětů k praktickému využití relaxačních technik, respektive jejich prvků, pro práci s dětmi předškolního věku v mateřské škole a jejich ověření v praxi. Práce poskytuje náhled a návod rodičům a učitelům, jak dovést děti k pocitům klidu a uvolnění.

1. **TEORETICKÁ ČÁST**
2. **Vymezení pojmu relaxace**

Slovo *„relaxace“* pochází z latinského *„relaxare“* (*re* znamená *znovu* a *laxus* znamená *volný*). (Křivohlavý, 2001)

*„Termínem relaxace se původně označovalo ve fyziologii uvolnění svalových vláken – jako protiklad k jejich napětí nebo stažení (kontrakci). V současnosti se tímto pojmem označují techniky nácviku pravidelného dýchání, zaměřené na odstranění tělesného   
i duševního napětí.“* (Lokšová, Lokša, 1999, s. 83)

Z definice vyplývá, že prvotně se pojmem relaxace zabývala fyziologie. V dnešní době se relaxací zabývá rovněž psychologie ve smyslu psychického uvolnění.

*„Relaxace v odborném slova smyslu znamená hluboké uvolnění, kterým se odstraňuje zbytečné svalové i nervové napětí.“* (Machová, Kubátová a kol., 2009)

Psychické děje samočinně ovlivňují fyzické dění. Pokud dojde k přetížení psychické výkonnosti nebo k silným emočním vzplanutím, dojde k narušení fyziologických funkcí. Opakuje-li se tento stav často nebo trvá-li tento stav dlouhodobě, může dojít ke vzniku psychosomatického onemocnění. (Říčan, Krejčířová a kol., 2006)

*„Psychické i fyzické procesy v těle se vzájemně neustále ovlivňují. Jakákoli psychická zátěž a jakákoli forma stresu negativně působí na celý lidský organismus, který je vlastně otevřeným systémem v neustálé interakci s vnějším prostředím.“* (Müller, 2010, s. 12)

Z hlediska fyziologie dochází při relaxaci k tělesným změnám v podobě snížení svalového napětí, prokrvení svalů a krevního tlaku, zpomalení dechové a tepové frekvence, metabolismu. Relaxace tedy uvádí tělo do klidu. (Nešpor, 1998b)

Z psychologického hlediska pomáhá relaxace zdokonalovat paměť, soustředěnost, zvyšuje sebedůvěru, napomáhá k uvědomování si sebe sama a svých potřeb. (Machová, Kubátová a kol., 2009)

Sloučíme-li oblast fyziologickou a psychologickou, dostáváme se k souhrnné definici užívané v psychologii zdraví, v níž se termínem relaxace rozumí *„záměrné uvolňování,   
a to jak v oblasti psychické, tak fyzické.“* (Křivohlavý, 2001, s. 89)

Relaxace nám tedy napomáhá dosahovat uvolnění psychického i fyzického.

*„Dosahovaný stav relaxace harmonizuje fyziologickou činnost organismu a vylaďuje duševní stav a duševní pochody. Napomáhá tak obnovení pohody, zdravé funkce a lepší výkonnosti.“* (Langmeier, Balcar, Špitz, 2000, s. 161)

Relaxace přináší vyrovnanost, jež nám umožňuje přemýšlet o stresových situacích   
bez znepokojení a pomáhá tak jejich snadnějšímu zvládání. (Fontana, 2003)

Míček (1988, s. 205) uvádí, že: *„Relaxace v subjektivním slova smyslu znamená uvolnění a nicnedělání.“*.Tato definice nás navádí, abychom si dokázali navodit stav,   
v němž se nezabýváme žádnými starostmi a povinnostmi. Stejně tak bychom měli poskytnout prostor pro nicnedělání i dětem, dopřát jim jen tak samovolně ležet, rozjímat a nemuset plnit neustálé aktivity, požadavky a příkazy, neboť: „*Dětskou tenzi může vyvolat nadměrná pozornost rodičů, která jim neponechá chvilku volna.“* (Míček, 1988, s. 204)

1. **Specifika při relaxaci s dětmi předškolního věku**

Při práci s dětmi předškolního věku bychom měli vycházet ze skutečnosti, že děti   
se učí nápodobou. Boogerd (2014, s. 48-49) vymezuje předškolní věk jako: *„…zlatý věk nápodoby - skupinka dětí držících se v kruhu kolem vychovatelky a s velkou radostí napodobujících její gesta, znázorňující například to, jak se otevírá slunečnice nebo jak padá déšť z nebe. A když si vychovatelka mimoděk setřese zrnko prachu z blůzy, děti to udělají   
po ní. Napodobují bezděčně a s velkou radostí.“* Neustále bychom tak měli jít dětem pozitivním příkladem.

Stejně jako u dospělých přispívá relaxace u dětí k uvolnění organismu, ke snížení svalového a duševního stresu. Zvyšuje odolnost dítěte vůči tělesné i duševní zátěži.   
Příznivě ovlivňuje duševní stav a chování dítěte. (Říčan, Krejčířová a kol., 2006)

Děti jsou pozornější, vnímavější, lépe se zapojují do činností, dosahují stavu pohody, klidu a harmonického soustředění. Relaxace usměrňuje energii dětí, napomáhá překonat nesmělost. Přispívá k rozvoji motoriky, kreativity i laterality. Během relaxace si děti osvojují prostorové pojmy, učí se v nich orientovat – pravý x levý, nahoře x dole, vpředu x vzadu, vertikální x horizontální. (Nadeau, 2011)

Prostřednictvím relaxace se děti učí:

* přejít od intuitivního poznávání k dokonalejší znalosti vlastního těla;
* ovládat své pohyby a emoce;
* soustředit se;
* napodobovat různé věci v nejbližším okolí;
* formou hraní rolí objevovat způsoby, jak uvolnit své tělo;
* umět se přizpůsobit nové situaci;
* rozvíjet schopnost žít spolu s ostatními lidmi (respektovat potřeby druhých, dohodnout se s nimi);
* vyjádřit, co prožívají, cítí. (Guillaud, 2015)

Při provádění relaxace u dětí je potřeba respektovat vývojová specifika dětí předškolního věku:

* děti předškolního věku se vydrží soustředit kratší dobu, jsou méně trpělivé;
* je pro ně obtížné udržet pozornost zaměřenou delší dobu na jednu záležitost, snadno se nechají vyrušit;
* velmi citlivě reagují na nonverbální komunikaci (gesta, výraz tváře, tón hlasu apod.), je tedy zapotřebí sladit komunikaci verbální s neverbální tak,   
  aby nebyly ve vzájemném rozporu;
* jsou velmi sugestibilní, více ovlivnitelné, můžeme je tak efektivně směrovat   
  ke zdravým životním postojům a návykům;
* mají živou představivost a bujnou fantazii, snadněji se tak ocitnou na louce plné květin, pod mořskou hladinou mezi pestrobarevnými rybičkami…;
* pro mladší děti je obtížné spolehlivě diferencovat pojmy „pravá“, „levá“ (ruka, noha), nahrazujme tedy slovy „jedna“, „druhá“, přičemž si děti samy zvolí, kterou končetinu budou pokládat za dominantní;
* jmenujme pouze ty části těla, jež jsou děti schopny poznat a rozlišovat.

(Kebza, Komárek, 2003; Matějček, 2005; Nešpor, 2000)

Uvedená specifika bychom měli mít v paměti, abychom s dětmi pracovali adekvátně jejich možnostem, nepřetěžovali je, nepožadovali po nich nadměrné.

Na základě uvedených zvláštností typických pro dětský věk můžeme průběh relaxačních cvičení co nejvíce přizpůsobit potřebám dětí v předškolním období. Je zapotřebí vytvořit bezpečnou a uklidňující atmosféru:

* děti se učí především příkladem, sami bychom měli být pozitivně naladěni, vlídní, trpěliví, měli bychom hovořit klidným, laskavým hlasem, neboť tónem hlasu, rytmem řeči a výrazem obličeje dáváme dětem najevo, že prožíváme spolu s nimi;
* během vyprávění vkládáme tiché pauzy, při nichž děti prožijí pocit naprostého klidu, zažijí stav uvolnění, procítí vlastní tělo, získají čas potřebný k vytvoření představ, k vlastnímu sebeuvědomění;
* při verbální komunikaci používáme dětem srozumitelnou slovní zásobu,   
  pro snazší představivost volíme slova blízká dětskému světu, např. sluníčko, kytička, kočička, pelíšek…;
* respektujeme rytmus každého dítěte;
* jednou z potřeb je potřeba jistoty a bezpečí, tu mohou děti ztrácet zavřením očí, neměli bychom tedy děti k zavření očí nutit, jakmile se u dětí zvýší pocit důvěry, oči samy a bez vybídnutí zavřou. (Nadeau, 2011)

Nešpor (1998b) uvádí, že zavřením očí se redukuje množství podnětů, které přicházejí do mozku a dokážeme tak lépe vnímat své tělo a vnitřní uvolnění. Ze stejného důvodu   
by při poloze na zádech měly být dlaně otočeny směrem vzhůru tak, aby citlivá bříška prstů nemohla přijímat množství rušivých podnětů ze země.

Při relaxaci s dětmi bychom měly vycházet z těchto obecných zásad:

* Měli bychom předem znát cíl a účinky relaxačních cvičení, vědět, co která technika přináší (uvolnění, koncentraci).
* Být seznámeni se zdravotním stavem dětí – některá relaxační cvičení jsou kontraindikována, např. dechová či rytmická cvičení při záchvatovitých onemocněních, při onemocnění rýmou, kašlem.
* Před relaxací by měly děti vyprázdnit dle potřeby močový měchýř, případně střeva, aby nemusely během relaxace odbíhat na toaletu.
* Relaxace by měla probíhat ve správnou dobu – nikoli krátce po jídle s plným žaludkem či po probuzení, odpočinku, kdy je tělo aktuálně uvolněné.   
  Naopak předchozí tělesná aktivita může relaxační cvičení usnadnit a účinek relaxace zvýšit. Před samotnou relaxací, především před dechovým cvičením, by tedy měla předcházet pohybová aktivita. Relaxace provedená před jídlem vede k pomalejšímu   
  a klidnějšímu stravování.
* Děti by měly být pohodlně oblečeny, oděv, ideálně z přírodních materiálů by měl být volný, neměl by tlačit, škrábat, dráždit, bránit v pohybu. Je vhodné vyzout přezůvky, sundat brýle, korálky, náramky.
* Místnost, ve které se relaxace odehrává, by měla být menší, s příjemnou teplotou, čerstvým vzduchem, nikoli však průvanem, s mírným osvětlením, vymalována teplými barvami. Dětem by toto prostředí mělo být důvěrně známé a měly by se v něm cítit bezpečně. Děti by měly mít kolem sebe dostatek prostoru, aby se vzájemně nedotýkaly.
* Relaxace by měla probíhat na tvrdším povrchu, ideálně na podlaze opatřené kobercem, popř. karimatkou, jež izoluje chlad od země. Nevhodná je měkká podložka,   
  např. lehátko, neboť na měkkém povrchu udržují svaly neustálé napětí a nedokážou   
  se tak správně uvolnit.
* Poloha, v níž relaxace probíhá, by měla být volná, ale zároveň stabilní a pevná,   
  aby se v průběhu relaxačního cvičení nemusela měnit.
* Děti by měly být vhodně motivovány, např. pohádkovým příběhem,   
  jenž u dětí vzbudí zvídavost a zájem. Vyprávěný příběh můžeme obohatit názornými pomůckami či obrazovým materiálem.
* Účinek relaxace závisí především na častosti opakování než na délce trvání. Pravidelnost výrazně zvyšuje příznivé účinky cvičení.
* Měli bychom eliminovat potenciální rušivé zvuky v podobě nečekané návštěvy, vyzvánějícího telefonu či zvonku.
* Relaxaci můžeme zpestřit relaxační hudbou či hudebními nástroji (např. bubínek, triangl, tibetské mísy, rotační vlny *Ivo Sedláčka*) přispívajícími k prohloubení relaxace. Optimální stav relaxace dokážou navodit např. pomalé skladby *Bacha*   
  či *Vivaldiho* – jejich jednotlivé věty obsahují cca šedesát dob za minutu, takovémuto pomalému hudebnímu rytmu se přizpůsobuje náš dech a srdeční činnost (tep).
* Rovněž můžeme využít vonných esenciálních olejů, např. levandule, meduňky, heřmánku, jasmínu, růže. Vůně dokáže výrazně ovlivnit naše emoční naladění – kombinace pomeranče se skořicí navodí atmosféru pohody, jablko se skořicí vyvolá pocity štěstí, levandule s jasmínem přispějí k duševnímu klidu.

(Drotárová, Drotárová, 2003; Machová, Kubátová, 2009; Nešpor, 1998b; Nikodemová, 2014)

1. **Průběh relaxace**

Důležitým předpokladem úspěšné relaxace je **soustředění**, jež spočívá v zaměření pozornosti na nějaký předmět, sval či myšlenku a ve schopnosti v něm setrvat. Jak již bylo zmíněno výše, děti předškolního věku udrží pozornost krátce. Je tedy nezbytné pozornost   
u dětí získat, udržet a posilovat, neboť koncentrace je základem relaxace. Koncentraci můžeme trénovat prostřednictvím her a cvičení, při nichž zaměřujeme pozornost svých smyslů na konkrétní podněty, např. koncentrace na černý bod (zrak), zvuky uvnitř našeho těla (sluch), vůni lesa (čich), šťavnatost pomeranče (chuť), šimrání peříčkem (hmat). Druhotným efektem koncentračních technik je pak uvolnění, relaxace.

Neméně důležitá je schopnost uvědomění si svého těla i duševních pocitů neboli **sebeuvědomění**, jež pomáhá pochopit vzájemný vztah mezi tělem a myslí. Tělo je vědoměji   
a intenzivněji vnímáno a pociťováno jako zásadní součást Já.

Psychofyzického uvědomování a uvolňování u dětí dosahujeme prostřednictvím relaxačních cvičení.

**3.1 Fáze relaxačního cvičení**

Relaxační cvičení můžeme vnímat jako plynulý proces, na jehož počátku děti k činnosti vhodně motivujeme, poté přejdeme k samotnému zklidnění, uvolnění, v němž   
po určitou dobu setrváme, v závěru odvoláme psychofyziologické projevy a relaxaci ukončíme.

**Navození relaxace**

Relaxačnímu cvičení u dětí by měla předcházet vhodně zvolená motivace, jež u dětí nabudí zvídavost a zájem. Motivace by ideálně měla korespondovat s  tématem, jemuž se při práci s dětmi aktuálně věnujeme. Podpořit ji můžeme názornými ukázkami či využitím obrazového materiálu.

**Zklidnění a uvolnění**

Hlavním cílem relaxačních cvičení je zklidnění a uvolnění. Dosahujeme   
jej prostřednictvím vhodně zvolených relaxačních technik.

**Ukončení relaxace**

Ukončením relaxace odvoláme psychofyziologické projevy, jež byly navozeny   
např. pocitem tepla a tíže.

Relaxace by měla být ideálně ukončena energickým procitnutím:   
*„A nyní je čas se probudit. Zhluboka se nadechněte, vydechněte.“* Provedeme silný, rázný výdech, jež náhle zabrzdíme napnutím dýchacích svalů od břicha až po hrdlo, čímž dojde k pocitu vibrujícího proudění energie do celého těla. Toto příjemné proudění pokračuje   
a zároveň narůstá, i když už opět uvolněně dýcháme. Snažme se tento pocit prožít naplno.

*„Otevřete oči.“* Oči bychom měli otevírat pomalu, ať do reality okolního světa pronikáme pozvolna.

Využíváme-li pro relaxaci polohu vleže, je vhodné přetočit se na pravý bok a v této pozici na chvíli setrvat a nechat doznít pocit klidu a uvolnění. Leh na pravém boku aktivuje sympatické nervy, které zrychlují srdeční tep a podněcují tělo k činnosti. Přechod z fáze uvolnění do stavu aktivity je tak pozvolný, plynulý, příjemný. Z polohy na boku se zvedáme opřením rukou a kolen o podlahu, nakonec pozvolna zvedáme dosud svěšenou hlavu.

Relaxační cvičení můžeme také ukončit krátkým uvolňovacím energickým tělesným cvičením nebo omytím tváří vodou. (Drotárová, Drotárová, 2003; Lokšová, Lokša, 1999; Nešpor, 1998b)

Celé cvičení kompletně ukončíme nabuzením silného pocitu chuti do následující činnosti:

*„Otevřete oči, zamrkejte víčky, zakružte očima. Podívejte se teď na ruce, jsou svěží.   
Zkuste s nimi pohybovat, procvičte prsty, pokuste se jakoby zahrát na klavír. Cítíte, jak jsou čilé, jsou už připravené k práci. Teď se protáhněte, zakružte rukama, zahýbejte nohama, cítíte se velmi čerství, protože jste si dobře odpočinuli. Jste odpočatí, plní sil, energie a chuti   
do další práce.“* (Lokšová, Lokša, 1999, s. 103)

Volíme-li pohádkovou relaxaci za účelem uvedení dětí do spánku, provádíme fázi ukončení až po probuzení.

1. **Relaxační techniky**

*„Jde o různé způsoby uvolnění psychického (nervového) napětí, jejichž principem   
je nejčastěji napínání a uvolňování svalů, dechová cvičení, soustředění pozornosti na různé fyziologické pochody v těle a výcvik sebeovládání.“* (Křivohlavý, 2001, s. 152)

*„Cílem relaxačních cvičení je navození celkové somatické relaxace a snížení emočního napětí. Relaxační cvičení vedou k odlehčení a uvolnění napětí a pomáhají obnovit rovnováhu a pohodu pro další činnost.“* (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 142)

Tělesného a duševního uvolnění dosahujeme prostřednictvím různých technik. Techniky vychází z uvědomování si vlastního těla a jeho uvolňování, uvědomování   
si dýchání.

* 1. **Dechová relaxace**

Základem úspěšné relaxace je správné **dýchání**. Tento životní proces zprostředkovává náš první kontakt s vnějším světem. Dýchání je obrazem toho, jak dítě dovede zpracovávat dojmy z vnějšího světa. V dnešní době jsou děti vystavovány silným, provokujícím vjemům, jež mohou zapříčinit projevy astmatu, kdy dítě nemůže ani vydechnout a zároveň nemá dostatek prostoru k nádechu nového vzduchu. Prostřednictvím rytmického dávkování vjemů, cyklu spánku a bdění, nejrůznějších druhů aktivit získává dítě podněty pro správné dýchání   
a harmonické otevírání a uzavírání se okolnímu prostředí. (Boogerd, 2014)

Rodíme se s přirozenou schopností nadechovat se plnými doušky za pomoci bránice   
až do břicha. Postupem času přestáváme dýchat očisťujícími nádechy a přecházíme především vlivem stresu a nedostatku pohybu na mělké, hrudní dýchání.

Rozlišujeme tři typy dýchání:

1. *Brániční, břišní (dolní) dýchání* – dýcháme pomocí bránice, prodýcháváme do břicha, čímž harmonizujeme nervový systém a redukujeme strach   
   a úzkost. Pro nácvik břišního dýchání volíme polohu vleže s pokrčenýma nohama. Na bříško si mohou děti položit nějaký lehký předmět,   
   např. plyšovou hračku a vnímat, jak se pohupuje nahoru a dolů.
2. *Hrudní (střední) dýchání* – rozšiřujeme hrudní koš, mezižeberní svaly   
   se rozpínají, toto rozpínání můžeme vysledovat při poloze v lehu na zádech s rukama položenýma na stranách hrudníku.
3. *Klíčkové (horní) dýchání* – zvedáme plicní hroty, břišní svaly nejsou v aktivitě. Horní dech je rychlý a krátký, působí preventivně např. proti průduškovým onemocněním. Při nácviku vleže na zádech položíme ruce pod klíční kosti a sledujeme, jak se zdvihají a klesají.

(Machová, Kubátová, 2009)

Rozlišujeme dvě funkce dechových technik:

1. ztišující, zklidňující, relaxující
2. povzbuzující, stimulující.

Během jednotlivých fází dýchání se funkce proměňují, přičemž dochází ke střídání napětí (nádech) a uvolnění těla (výdech):

* nádech - nabuzení, oživení, nabití, vibrace, napětí
* výdrž - zvýšení napětí, nabuzení
* výdech - zklidnění, uvolnění, očištění, relaxace

Indický guru Maheshwarananda zabývající se jógou pro děti upozorňuje,   
že: *„V předškolním věku necvičíme zadržování dechu, cviky namáhavé a vytrvalostní, protože působí městnání krve v srdci a v malém oběhu. Tato cvičení by mohla vést k poškození srdce.“* (Maheshwarananda, nedatováno, s. 27) Doporučuje učit děti správně dýchat vždy nosem. Dbát na sladění pohybu s dechem, např. v předklonu vydechovat, při vzpřimování   
se nadechovat. Ke správnému dýchání napomáhá rovněž zpěv a hry se zpěvem.

Rytmus dýchání musí být klidný, pomalý a pravidelný. Z naší mysli postupně vypouštíme všechny myšlenky. Koncentrace na dech umožňuje dětem odpoutat se od vnějších rušivých vlivů a přeladit pozornost k sobě. U dětí zdůrazňujeme především plynulost dýchání a jeho hloubku. Děti díky své fantazii velice dobře reagují na instrukce, kam mají svůj dech směřovat. Vhodnou představu pro dýchání do břicha nám poskytne imaginární nafukovací balónek: *„Pomalu a zhluboka nadechuj nosem a nech balónek v břiše, aby se postupně plnil vzduchem. Teď co nejpomaleji nosem vydechuj a nech balónek, aby se zmenšoval. Je menší   
a menší, až nakonec v bříšku nemáš už vůbec žádný vzduch.“* (Civardi, Dunbar, Petty, Somerville, 2003, s. 24)

Při nácviku správného dýchání můžeme využít hmatového vnímání. Vybídneme děti, aby si položily ukazováček na špičku nosu a soustředily se na teplý proud vzduchu, který vychází z nosu při pomalém výdechu. Naopak při nádechu by měly vnímat chladný proud vzduchu vstupujícího do nosu.

Nadechujeme se nosem a vydechujeme ústy. Při hlubokém nádechu vdechneme   
do těla novou energii, aktivizujeme se. Během výdechu dochází k uvolnění, v plicích   
se vytvoří dostatek místa pro čerstvý vzduch. Hluboké dýchání vede k uvolnění, děti jsou otevřenější, klidnější a bystřejší. Správné dýchání pomáhá regulovat strach, bolest, stres   
i vztek - doslova tyto negativní emoce v souvislosti s psychosomatikou *„rozdýcháme“*.

Samotné dýchání se může stát tzv. *bleskovou relaxací*, pokud ji podpoříme otevřením okna a vizualizací vydechování tíživého problému či situace. Očištěné tělo tak snadněji vdechuje novou energii, radost a klid.

* 1. **Blesková relaxace**

Bleskovou neboli krátkou relaxací rozumíme způsob rychlého a okamžitého uvolnění, které si dokážeme navodit v okamžiku potřeby bez nároků na speciální prostor a časový okamžik. Většinou se tak jedná o psychofyziologické cvičení trvající 3-5 minut,   
jež se dá cvičit téměř kdykoliv a kdekoliv.

Při bleskové relaxace můžeme využít těchto fyziologicky aktivních cvičení:

* *protažení – uvolnění:* postupně protahujeme jednotlivé části těla,   
  poté se snažíme v protažené pozici chvíli setrvat a následně pozvolným, klouzavým pohybem danou část těla uvolníme a nakonec s ní jemně pohupujeme
* *protřepávání:* opakovaně více či méně intenzivně protřepáváme část těla nebo celé tělo
* *ochabnutí:* zvedneme určitou část těla a vlivem tíže ji necháme volně, klouzavým pohybem spadnout, necháme chvíli odpočívat, 2-3x zopakujeme
* *kývání:* opakovaně provádíme určitou částí těla pohyb dopředu-dozadu nebo vpravo-vlevo, přičemž uvolňovaná část těla je ochablá a klátivá
* *znehybnění:* zaujmeme polohu, v níž nevykonáváme žádný pohyb, chvíli v této nehybné pozici vydržíme. (Nadeau, 2011)

Příkladem bleskové relaxace může být např. *relaxace úsměvem*, kdy po jednom koncentrovaném nádechu a výdechu rozjasníme své oči, usmějeme se nejprve koutky úst   
a poté zesílíme úsměv tak, aby nám byly vidět zuby, eventuálně se zasmějeme nahlas. Nechme smíchem prozářit celé naše tělo. Prociťme hřejivý naplňující pocit. Při smíchu   
se do těla vyplavují chemické látky, které snižují napětí, tíseň, úzkost a bolest. Smíchem ventilujeme nadbytek emocí, uvolníme stres a dostaneme se do stavu duševního klidu, pohody. Dopřejme dětem, aby se dosyta nasmály.

Můžeme si nacvičit mimický výraz usmívajícího se Buddhy – přivřeme víčka, koutky úst povytáhneme nahoru a nasadíme výraz blahosklonnosti. Kontrolou vnějšího výrazu ovládneme vnitřní stav psychiky. Úsměv nám pomůže změnit naše vnitřní nastavení. (Drotárová, Drotárová, 2003; Herman, 2014; Lokšová, Lokša, 1999; Machová, Kubátová, 2009; Nadeau, 2011; Riefová, 1999)

Pocit radosti si také můžeme navodit opakováním věty: *„Jsem šťastná/ý.“,*   
po několikerém opakování se opravdu začneme cítit šťastně.

Okamžitého uvolnění a odreagování napětí dosáhneme také trháním papíru,   
kdy při rychlém škubání dochází k okamžitému odplavení emocí, naopak pomalé, systematické trhání vede ke koncentraci.

* 1. **Meditace**

*„Meditace znamená být. Tiše sedět a dosáhnout stavu bez myšlenek, stavu bez emocí, který napomáhá k celkovému uvolnění našeho nervového systému.“* (Hochmanová, 2013, s. 9)

Jedná se o stav naprostého klidu spojeného s pocitem blaha.

Müllerová (2011, s. 16) považuje za čistou formu meditace spontánní dětskou hru. *„Dítě, ponořené do sebe a zapomínající při hře na všechno ostatní, se zpravidla nachází v duševně i tělesně uvolněném stavu jako při meditaci. Všemi svými smysly, celou svou existencí je ponořené do hry. Jeho činnost je soustředěná, neexistuje včera ani zítra, jen tady a teď.“*

Meditace příznivě působí na náš imunitní systém a na některé funkce mozku, především aktivuje levou mozkovou hemisféru zaměřenou na pocity. Meditací dosahujeme duševní rovnováhy, klidu, míru a pohody. Dostáváme se do stavu prohloubené koncentrace spojené s pasivitou vědomého Já. Pasivní postoj je považován za ústřední prvek meditace. V našem vědomí se tak mohou začít objevovat myšlenky, představy, pocity, na něž svou pozornost nesoustředíme, ale dovolíme jim, aby volně plynuly.

Prostřednictvím meditačních technik zklidňujeme mysl a tělo. Zklidnění dosáhneme koncentrací na objekt meditace, jímž může být náš dech, určitý pocit, předmět (např. plamen svíčky), symbol (např. mandala = magický, většinou kruhový obrazec vyzařující symbolickou sílu) nebo vydávání speciálních zvuků, takzvaných manter. Mantrou rozumíme zvuk, slovo nebo slovní spojení, jež šíří určité zvukové či myšlenkové vibrace, které nás dovedou do stavu uvolnění. Meditující jogíni opakují *„ÓM“* – při výdechu vyslovujeme samohlásku *„Ó“*,   
jež se tvoří hluboko uvnitř těla, pomalu stoupá nahoru a na konci výdechu se připojuje hláska *„M“*. Prodloužíme-li písmeno *„M“*, ucítíme vibrace šířící se naším tělem. Při správně prováděném cvičení by nám měly trnout rty. Mantru si můžeme sami vytvořit a použít v potřebných situacích, např. v mateřské škole se tak může adaptujícímu se dítěti stát mantrou opakování slov *„maminka přijde“*, jež pozvolna uvede dítě do klidu. Jako mantra nám může posloužit také krátká modlitbička. Mantru bychom měli nepřetržitě opakovat několik minut. Tím, že se plně soustředíme na pomalé opětovné vyslovování mantry, odsouváme ostatní myšlenky do pozadí. Můžeme si tak odpočinout od těžkostí, které nás trápí a vyčerpávají. Meditace může vyvolat intenzivní emoční vzpomínky. Uvolněné emoce, např. radost, smutek, lásku, můžeme nyní prožívat snadněji, dokážeme je lépe pojmenovat, orientovat se v nich. Meditace tak vede k prožívání emocí, pocitů štěstí, nadšení. Vlivem meditace se stáváme energičtějšími, odolnějšími, schopnějšími využívat vlastního potenciálu, dosahovat svých ambicí. (Drotárová, Drotárová, 2003; Hochmanová, 2013; Křivohlavý, 2001)

Meditovat můžeme také v přírodě. Prostřednictvím našich smyslů se přiveďme   
do stavu ticha a klidu. Zrakem vnímejme uklidňující zelenou barvu, čichejme vůni čerstvě posečené trávy, dotkněme se semišového mechu, ochutnejme lesní jahody, slyšme zurčící potůček a zpěv ptáků. Ptačí zpěv v sobě nese cosi magického, oplývá mocí působit na naši psychiku uklidňujícím dojmem.

Někdy se mohou meditační techniky kombinovat s technikami imaginativními, např.:

*„Sedněte si na břeh potoka a představujte si, jak proud jeho křišťálově čisté vody odplavuje všechno negativní a zatěžující.“*

*„Opřete se zády o vzrostlý, silný strom a představujte si, jak spolu s ním zapouštíte do země kořeny a saháte vrcholky větví až k obloze.“*

(Drotárová, Drotárová, 2003, s. 175)

Herman (2014, s. 25) uvádí: *„Pokud chceme u druhého člověka vzbudit jeho představivost, pomůže nám jednoduchá věta:*

***,Představ si…´.*“**

Pouhým vyřčením těchto dvou prostých slov nabudíme fantazii a touhu   
po představách.

* 1. **Vizualizace**

Vizualizace spočívá ve vysnění, respektive vyvolání si určitého obrazu v mysli.   
Obraz označujeme latinsky slovem *„imago“* - můžeme tedy hovořit o imaginaci neboli záměrném zobrazování. Při relaxaci využíváme především zobrazování tzv. uklidňujících scenérií. Děje se v naší mysli promítají pod vnitřním zrakem. (Křivohlavý, 2001;   
Vojáček, 1988)

*„Schopnost vizualizovat podrobný děj pomocí barevných, živých obrazů či bohaté představivosti jsou přirozenými dovednostmi dětství.“* (Riefová, 1999, s. 131) Děti jsou díky své bohaté fantazii vizualizaci snadno přístupné, avšak je pro ně obtížné se dostatečně uvolnit a koncentrovat svou mysl, proto je při nácviku vizualizace zapotřebí trpělivosti a opakování.

*„Již ve třech letech dítě ví, že imaginární věci mají jiné vlastnosti než věci skutečné – realita má některé fyzické rysy, imaginativní předměty je možné vlastním myšlením měnit…“* (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 92) Na základě tohoto poznatku z vývojové psychologie můžeme při relaxaci účelně pracovat s vyvoláváním si určité představy a s vizualizací   
si v duchu pohrávat a dotvářet ji. Zároveň však nesmíme opomíjet fakt, že děti předškolního věku ještě nedokážou dostatečně uvažovat v abstraktní rovině. Uváděné příklady by tak měly být názorné a týkat se skutečností, které jsou dětem důvěrně známy.

Při vizualizaci se snažíme aktivovat všechny smysly, byť na imaginární úrovni –   
jako příklad nám poslouží *citron*. Děti mají zavřené oči a v duchu se snaží vyvolávat představy na základě našich slovních instrukcí:

* **zrak**: *„Pozorně si prohlédněte citron, který máte před sebou. Jaký má tvar?*

*Je kulatý nebo šišatý? A jakou má barvu? Je světle žlutý, tmavě žlutý nebo nazelenalý?“*

* **hmat**: *„Je citron na dotek studený nebo teplý? Jaká je jeho kůra?*

*Je hladká nebo hrbolatá, vrásčitá? Je citron tvrdý nebo měkký?“*

*„Představte si, jak citron krájíte nožem napůl. Rozkrojené půlky citronu od sebe oddělíte a pozorujete stékající kapičky citronové šťávy.*

* **sluch:** *„Vezmete si do ruky jednu polovinu citronu, lehce zmáčknete   
   a posloucháte, jak kapičky šťávy dopadají na talířek a lehce ťukají, jako když bubnuje deštík do okenního parapetu.“*
* **čich:** *„Nyní si k rozkrojenému citronu přivoníte a v nose ucítíte ostrou citronovou vůni.“*
* **chuť**: *„A teď se do citronu zakousnete a vnímáte v puse ostře kyselou chuť.“*

Při zdařilé vizualizaci by měly mít děti v ústech nahromaděné sliny.

(Civardi, Dunbar, Petty, Somerville, 2003; Vojáček, 1988)

* + 1. **Vizualizace barev**

Barvy ovlivňují naše pocity, náladu, energii, zdraví. Při vyvolávání si barevné představy radí Vojáček (1988) nejprve pasivně očekávat, jaká barva se nám před vnitřním zrakem ukáže sama od sebe. Nemusí se přitom jednat o naši nejoblíbenější barvu.   
Poté si nacvičujeme vyvolávání barev aktivně, na základě vlastního výběru, přičemž   
by se mělo postupovat podle pořadí barev duhy, kdy jedna barva plynule přechází v následující, tj. červená-oranžová-žlutá-zelená-modrá-fialová. První barvou v pořadí můžeme zvolit modrou, neboť je pokládána za nejklidnější barvu a pro relaxaci je tak nejpřínosnější. Pak tedy řadíme barvy za sebou: modrá-fialová-červená-oranžová-žlutá-zelená a ukončujeme ideálně opět modrou.

Pro snadnější vyvolání barevné představy můžeme využít slovních spojení typických pro znázornění dané barvy, např. kytice rudých růží, pole žlutých slunečnic, sytě zelený mech, modrá obloha bez mráčků, zlaté paprsky slunce. Barvy také mohou dostát svého zabarvení prostřednictvím emočních výrazů, např. ohnivá červená, zářící žluť, něžná modř, voňavá lila.

V barevných představách nám modrá barva daruje klid a rozvahu, oranžová navozuje harmonii, dodává energii, růžová je barvou lásky a můžeme ji v pomyslných představách poslat našim milovaným, zelená je barvou naděje, uklidnění. (Hochmanová, 2013)

Müllerová (2011, s. 107) ve své knize *„Stříbrný prach z hvězd“* věnuje tematickou pohádku barvám duhy, jež v dětech vzbuzuje barevné představy a unáší je do světa fantazie:

*„Šťastné děti se mohou po duze vesele klouzat jako po skluzavce.*

*Šťastné dítě vyletí na křídlech fantazie až do nejvyššího bodu duhy. Tam si může vybrat, po které barvě se chce svézt. Každá z nich, červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá   
i fialová, je svým způsobem krásná a má vlastní sílu.*

*Červená, oranžová i žlutá rozveselují a obšťastňují. Zelená je léčivá a prospívá očím. Modrá uklidňuje duši a fialová je konejšivá a maličko slavnostní. A tak si šťastné dítě najde barvu, která se mu nejvíce líbí, a raduje se z její krásy, moci a síly.“*.

Příkladem „barevné“ relaxace může být uvedení dětí do zimního spánku medvědů: *„Děti leží na koberci a poslouchají relaxační hudbu. Učitelka je „kouzlem“ změní   
na medvědy, kteří spí zimním spánkem. Medvědům se zdá o dobrých červených jahodách,   
a proto je jejich sen červený. Pak se jim zdá, jak leží v zelené trávě. Sen dostává i zelenou barvu. Na medvědy ve snu zasvítí sluníčko u modré oblohy. Ve snu se objevuje žlutá a modrá barva. Nastává jaro a medvědi-děti se probouzejí ze zimního spánku. Děti se protahují, zívají.“* (Sloupová, 2011, s. 94)

Zimní spánek zvířátek můžeme podbarvit houslovou sonátou *„Zima“* z cyklu   
Čtvero ročních období skladatele *Antonia Vivaldiho*.

Na barevnou relaxaci můžeme navázat výtvarnou činností, např. v podobě abstraktní kresby. Děti emotivně volí barvy dle vlastních pocitů a aktuální nálady.

* 1. **Autogenní trénink**

Jedná se o metodu vypracovanou berlínským neurologem a psychiatrem,   
Johanessem Heinrichem Schultzem, která při pravidelném provádění přispívá k rychlému obnovení sil a k odstranění příznaků napětí a neklidu. Působí na příznaky, neodstraňuje ovšem příčiny napětí, neklidu, tenze. Základními principy metody jsou *relaxace* = uvolnění svalstva, jež na základě fyziologických souvislostí umožňuje navodit duševní klid   
a harmonizovat činnost vnitřních orgánů; a *koncentrace* spočívající v bezvýhradném soustředění se na určitou představu, která následně ovlivňuje organismus.

Drotárová (2003) uvádí, že: *„Autogenní trénink je psychofyziologickou autoregulační metodou, která umožňuje člověku řídit (regulovat) psychické i fyzické funkce, jež jsou nepřístupné přímému ovlivňování naší vůlí.“*

Slovo *autogenní* v sobě nese latinské slovo *„autos“*, což v překladu znamená *„sám“*. Cílem autogenního tréninku je, aby člověk dokázal sám ovládat jinak mimovolně probíhající neurovegetativní funkce. Vlastním navozením prožitků tak dosahujeme žádaných fyziologických změn, např. tíže či lehkosti, tepla či chladu, napětí či uvolnění.

Z citace Müllerové (2010, s. 11), jež uvádí, že: *„Jde o autosugestivní proces, kterému se může naučit téměř každý, bez ohledu na pohlaví, věk nebo sociální postavení.“*,vyplývá,   
že provádění autogenního tréninku není limitováno věkem a že i malé děti mohou dosahovat žádoucích výsledků. Je ovšem nutné, stejně jako u jiných relaxačních technik, přizpůsobit formu a obsah cvičení aktuální vývojové úrovni dětí.

Při provádění autogenního tréninku u dětí bychom měli obecné pojmy nahradit názornými, obraznými představami a využívat běžných souvislostí různých situací, jež děti znají ze zkušeností. Dětem známé obrazy a přirovnání usnadňují navození žádoucího prožitkového a tělesného účinku. (Langmeier, Balcar, Špitz, 2000) Vhodným příkladem   
k navození uvolněného těla u dětí je asociace loutky či hadrové panenky. Představu ležící panenky v trávě můžeme navodit četbou příběhu *„Jak našli panenku, která tence plakala“* z knihy spisovatele *Josefa Čapka: Povídání o pejskovi a kočičce*.

Děti se na základě zadávaných pokynů učí dosahovat uvolnění a harmonizace v oblasti vegetativně řízených funkcí organismu. Postupně tak dosahují prohloubeného uvolnění svalů, úpravy prokrvení v oblasti periferních cév, vnitřních orgánů a hlavy, zklidnění a zpravidelnění dechu a srdeční činnosti. (Říčan, Krejčířová a kol., 2006)

Autogenní trénink je cestou k navození a získávání klidu a vyrovnanosti v každodenním životě. Jeho pomocí si děti vytvoří jakýsi pomyslný ochranný obal,   
jenž tak ztěžka propustí problémy, strachy a starosti všedního dne. Autogenní trénink napomáhá organismu znovunabýt energii vyčerpanou stresující událostí.

Během provádění autogenního tréninku dochází ke koncentrovanému uvolňování napětí a celkovému zklidňování. Prostřednictvím vědomě řízené koncentrace tak můžeme ovlivňovat jak psychické, tak fyzické pochody. Nácvik autogenního tréninku by měl započít opakováním formulky *„jsem úplně klidná/ý“,* dokud nedojde ke stavu uklidnění. Formulované motivační výroky *„Jste klidní a uvolnění. Je vám příjemně teplo. Cítíte se dobře. Jste ochraňováni, v bezpečí a v teple. Jste šťastní.“* plní funkci terapeutických podnětů, vedou k posílení imunitního systému, obranných a samoléčivých schopností organismu. Neboť jak tvrdí buddhistická průpovídka – *„v klidu spočívá síla“*.   
(Müllerová, 2011)

Základní forma tréninku se skládá ze šesti cvičení: nácvik pocitutíhy a pocitu tepla v končetinách, vnímání klidného dechu, uvědomování si pravidelného, klidného tepu srdce, vyvolávání pocitů tepla v břiše a chladu na čele. Prvních pět cvičení se zaměřuje na oblast somatickou, šesté cvičení je orientováno na stránku duševní.

1. **Pocit tíhy** - představy pocitu tíže mají za úkol navodit prožitek tíhy. Zrelaxované, uvolněné svaly vnímáme jako stále těžší a těžší. Prožitek tíhy nezaměřujeme na hlavu, ta má být uvolněná, ne těžká.
2. **Pocit tepla** -navození pocitů tepla má za cíl regulovat krevní oběh – během relaxace je více prokrvována pokožka a orgány, naopak při stresu se intenzivněji prokrvují kosterní svaly. Při stresu dochází rovněž k překrvení oblasti hlavy,   
   proto se zaměřujeme na nácvik pocitu chladného čela.Prožitek tepla v těle postupně pociťujeme jako příjemný proud energie.
3. **Klidný dech** -po navození pocitu tepla a tíhy přejdeme k formulce: *„Můj dech  
    je zcela klidný.“* Podle Drotárové (2003) není správnou sugescí „*Já dýchám klidně.“*,   
   ale *„Dýchá mi to.“*, neboť se při tomto nácviku jedná o pouhé vnímání dechu, nikoli snahy jím jakkoli manipulovat či vlastní vůlí ovlivňovat jeho rychlost nebo hloubku.
4. **Regulace srdeční činnosti** -cílem regulace srdeční činnosti je prociťovat klidný   
   tep srdce. Toho dosáhneme uvědoměním si činnosti našeho vlastního srdce tím,   
   že přiložíme ruku na hrudník v oblasti srdce a vnímáme náš srdeční rytmus.
5. **Regulace břišních orgánů** -prostřednictvím sugesce *„Do oblasti břicha proudí teplo.“* dochází k uvolnění vnitřních orgánů v dutině břišní.
6. **Chlad na čele** -navozenípocitu chladného čela docílíme opakováním formulky *„Čelo je příjemně chladné.“*. Příjemný chlad v oblasti čela vnímáme v kontrastu s prohřátým tělem.

V závěru relaxace bychom se měli nacházet v klidném, relaxovaném stavu s uvolněnýma rukama i nohama, zahřátým tělem, klidným dechem a tepem a příjemně ochlazeným čelem.

Drotárová a Drotárová (2003) doporučují při nácviku autogenního tréninku u dětí využívat pouze prvních tří cvičení a to v tomto pořadí: nácvik pocitu tíže, tepla a klidného dechu.

Pro dosažení efektu nácviku autogenního tréninku má mimořádný význam tělesná pozice, kterou při autogenním tréninku zaujmeme. Poloha těla by měla být pohodlná   
a vyvážená, aby se svaly napínaly co nejméně, respektive vůbec. Ideální polohou pro děti předškolního věku v prostředí mateřské školy je poloha vleže. Děti leží na zádech na tvrdém lehátku nebo koberci, hlavu je možno podložit polštářkem, krk však nesmí být v nepřirozeném ohnutí a napětí. Vyzveme děti, aby zvedly ruce do výšky a nechaly volně spadnout podél těla. Nohy by měly být v mírném rozkročení se špičkami směřujícími ven.

Během provádění autogenního tréninku se může stát, že děti usnou, což je známkou správného uvolnění, znemožňuje to však koncentraci na nácvik navozování daných pocitů.   
Po skončení relaxace je důležité si o pocitech vyvolaných autogenním tréninkem povídat.   
Dítě má z nácviku odcházet uvolněné a klidné.

Technika autogenního tréninku vyžaduje především soustředění, oproti tomu   
u Jacobsonovy progresivní relaxace převažuje sebeuvědomění, respektive uvědomování   
si vlastního těla. Na rozdíl od autogenního tréninku neobsahuje Jacobsonova progresivní relaxace sugesce.

* 1. **Jacobsonova progresivní relaxace**

Progresivní neboli postupující relaxační metoda Edmunda Jacobsona vychází   
ze vztahu mezi svalovým a nervovým napětím, kdy každému druhu emočního vzrušení odpovídá přesně lokalizované zvýšení svalového napětí. Ke zvýšenému napětí neboli tenzi dochází vlivem stresu, neklidu, shonu, nadměrného množství podnětů, na které je potřeba reagovat.

Podstata metody je založena na prvotním uvolnění kosterního svalstva, aby následně došlo k relaxaci těla i mysli. Uvolnění svalového napětí a snížení jakékoli svalové aktivity pouze na nezbytné minimum vede ke snížení mentálního napětí, což následně vede k duševnímu uklidnění.

Cílem techniky je nacvičit vědomé ovládání svalového napětí, vnímání rozdílu mezi stavem uvolnění a stavem napětí a procítění vlivu tělesné relaxace na psychické uvolnění. Účelem nácviku stahování svalů je zprostředkování zážitku pocitu napětí v příslušných svalech. Napětí dosáhneme aktivním úsilím svalové kontrakce. Děti si nácvik relaxace osvojují podstatně rychleji než dospělí, neboť ještě nestačily získat tolik návykové maladaptivní tenze, kterou je zapotřebí odstranit.

Cvičení lze provádět v různých pozicích než jen v poloze vleže. Děti tak mají potřebný oční kontakt. Napínání a uvolňování svalů je pro děti snadno pozorovatelné a názorné.   
Kromě relaxačního účinku se u dětí upevňuje pojmenovávání jednotlivých částí těla a zvyšuje se schopnost sebeuvědomování. Při cvičení s dětmi je vhodnější nepoužívat unilateralitu,   
ale zapojovat párové části těla současně. Nemůžeme sice porovnávat rozdíly mezi pravou   
a levou stranou, ale pro děti je provedení snazší. Zároveň se zkracuje doba cvičení, což je pro děti předškolního věku vzhledem k udržení krátkodobé pozornosti důležité. (Drotárová, Drotárová, 2003; Lokšová, Lokša, 1999; Míček, 1988)

Při práci s dětmi v mateřské škole můžeme ke zvyšování svalového napětí využívat těchto uvedených příkladů:

* **ruce** -opakovanězatínáme dlaně při odříkávání říkanky:

*„Naše malé prstíčky*

*sevřeme do pěstičky.“*

* **nohy** -napětí ve svalech na nohou můžeme dosáhnout střídáním ohnutí špiček a chodidel za doprovodu říkanky s několikerým opakováním:

*„Špička, pata, houpy, hou,*

*houpám se, houpám na nohou.“*

* **obličej** -k vyvolání napětí mimických svalů nám může pomoci rozpočitadlo:

*„Kdopak zamknul kaluže?*

*Mráz. Ten za to vždy může!*

*Ukaž, mraze, svoji tvář.*

*Jakpak asi vypadáš?“* (Sloupová,2011, s. 111)

* dítě, na které vyjde řada, předvede nějakou grimasu (údiv, zamračení, zděšení…) a ostatní děti ji po něm zopakují.

Pocity napětí a uvolnění můžeme názorně demonstrovat na rozpouštějící se čokoládě nebo tajícím ledu, jež necháme opět ztuhnout. Vjem můžeme umocnit zapojením dalších smyslů – přivonět si k rozpuštěné čokoládě, ochutnat ji, osahat si chladný led.

* 1. **Jóga**

*„Jóga je nauka o lidské bytosti, o rovnováze těla, mysli a duše.“* (Nikodemová, 2014, s. 11) Nejedná se tedy pouze o určitý druh cvičení, ale považujeme ji za určitý životní styl.

Počátky jógy spatřujeme před tisíci lety v Indii. Indičtí mudrci se řídili přírodními živly (cesta vody, síla ohně, lehkost vzduchu, pohostinnost země) a zvířecími instinkty (pomalé želvy mající klidný dech a pomalý srdeční tep se dožívají déle než energičtí hlodavci). Vzhledem k původu jógy jsou jednotlivé cviky označovány tradičními indickými názvy. Při cvičení s dětmi ovšem raději volíme české názvy a popisy cvičení přizpůsobujeme dětskému světu, např. přirovnáváním ke zvířátkům, rostlinám. Můžeme využívat demonstračních obrázků. Vhodné je nejprve cvik dětem předvést, ukázat. Začínáme nejprve cviky tělesnými, pokračujeme dechovými a končíme mentálními – samotnou relaxací.   
Cviky provádíme plynule, zvolna, bez švihů, pod vědomou kontrolou.

Cílem cvičení jógy s dětmi je pozvolné rozvíjení dětského organismu v harmonický celek po stránce tělesné i duševní. Učíme děti vnímat své tělo zevnitř, ze svého nitra   
a zároveň si uvědomovat pocity, které v nás cvičení jógy vyvolává. Správně prováděná jóga podporuje zdravý tělesný vývoj, tvořivost, představivost, soustředění, napomáhá lepšímu sebepoznání a přijímání sebe i druhých, vede k prosociálnímu chování. (Maheshwarananda nedatováno; Nešpor, 1998a; Nikodemová, 2014)

* 1. **Pohádková relaxace**

Matějček (2005) charakterizuje předškolní věk vrcholným obdobím fantazie, jež jde ruku v ruce s pohádkami. Děti jsou pohádkami vtaženy do procesu hlubšího poznávání sebe sama, objevují své vlastní síly. Příběhy, jež děti prožívají, zasáhnou a obohatí jejich vnitřní svět.

Müller (2010, s. 20) doslova uvádí, že: *„Pohádky jsou pro dětskou fantazii nevyčerpatelným pramenem inspirace. Jsou potravou pro dětskou duši. Děti pohádky potřebují. Děti i pohádky k sobě totiž neoddělitelně patří.“*

Dětský svět je tedy světem pohádek a fantazie oproti racionálnímu světu dospělých. Děti ve svém magickém světě mnohdy neoddělují hranice mezi reálnem a fantazií.   
Pro některé dospělé to může být zcela nepochopitelné a mohou pociťovat obavy o zdraví svých dětí a zapomínají, že sami jako děti také fantazírovali. Měli by však fantazii dětí respektovat, rozvíjet a obohacovat, neboť magická fáze ve vývoji dítěte má výrazný psychohygienický význam. Pomáhá dětem vyrovnávat se se stresujícími faktory, odbourává napětí, strach, agresi a přebytečnou energii. Děti do pohádkových postav promítají svá přání, sny, fantazie, úzkosti. Prostřednictvím negativních postav vybíjí afekty, agrese a další emoce. *„Pohádky působí jako filtr. Všechno zlé zůstane v něm a nepronikne dál.“* (Müller, 2010, s. 21)

Dospělí mohou dětskou fantazii rozvíjet právě prostřednictvím pohádkových příběhů. Přitom sami často dojdou ke znovuobjevení kouzelného světa zázraků ze svého vlastního dětství. Je však zapotřebí, aby pohádkovému příběhu bez výhrad věřili a děj prožívali společně s dítětem. Děti mnohdy vyžadují opakování stejného příběhu. Dospělí by tedy měli být trpěliví a přání dětí vyhovět, neboť opakováním ztrácí nepříjemné podněty schopnost vzbuzovat strach a úzkost a děti tak pociťují trvalejší zklidnění.

Během poslouchání pohádek se děti uklidňují, uvolňují a zotavují. Dochází k celkové regeneraci dětského organismu, normalizuje se dýchání, odbourává vnitřní tenze. Aktivizuje se vlastní obranyschopnost organismu, což má dlouhodobé pozitivní účinky na imunitní systém. Naopak trvalý stres obranyschopnost organismu a jeho imunitní systém oslabuje. Dojde-li k narušení psychofyzické rovnováhy, naruší se rovněž vnitřní homeostáza a tělo   
je náchylnější k onemocnění. Takto vzniklé choroby označujeme jako psychosomatické.

Vhodně zvolené dětské příběhy by měly být odrazem všedního světa dětí a zároveň   
by měly otevírat dveře do neznámého světa kouzel. Mísí se v nich reálný svět se světem fantazie a společně tak vytváří skutečnost dětem srozumitelnou.   
Děti prostřednictvím pohádkových příběhů získávají pozitivní náhled na situace vyvolávající úzkost, strach, stres, nalézají zázračné řešení svých problémů a příjemným způsobem zvládají emočně obtížné stavy. Díky pohádkovému příběhu uspokojují zástupným způsobem své psychické potřeby – cítí se milované, přijímané, zažívají pocity jistoty, bezpečí   
a smysluplného světa. Pohádky poskytují dětem oporu, dodávají jim pocit síly a naděje.

Pohádkový svět se na rozdíl od světa reálného řídí pravidly dobra, které vždy zvítězí. Šťastný konec umožňuje dítěti, které bylo vtaženo do pohádkového děje, zažít příjemný pocit úspěchu. (Civardi, Dunbar, Petty, Somerville, 2003; Molicka, 2007; Müller, 2010;   
Nadeau, 2011)

Müllerová (2011, s. 13) uvádí: *„Ponoření do světa pohádek, do nevyčerpatelného světa fantazie, posouvá všední den z centra často tísnivého dění na okraj vědomí.   
Proto pohádky představují ty nejstarší a nejhezčí relaxační metody.“*

Stejně tak Nešpor (1998, s. 47) věří, že: *„vhodná pohádka na dobrou noc, vyprávěná klidným a laskavým hlasem, může u dítěte navodit relaxaci.“*

Pohádka, která je předčítána či vyprávěna ve vhodnou chvíli a v příznivé uklidňující atmosféře, má na dítě blahodárný relaxační efekt. Relaxační příběhy by měly u dětí vyvolávat zvýšenou emotivnost, imaginativnost, fantazii a tvořivost.

Šmelová (2014, s. 84) uvádí, že: *„Poslech pohádek a příběhů např. před spaním podporuje nejenom psychický vývoj dítěte, ale posiluje i citové vztahy mezi dítětem a rodiči   
či blízkými lidmi.“.*

Pohádky tedy mohou sloužit jako most k upevnění citové vazby dítěte k dospělé osobě, jíž se může stát také učitelka v mateřské škole, která dětem předčítá či vypráví pohádku před odpoledním odpočinkem. Příběhy by ideálně měly korespondovat s aktuální vzdělávací nabídkou, citově ji umocňovat a psychicky tak děti připravit na další tvořivou činnost.

1. **EMPIRICKÁ ČÁST**
2. **Výzkumné šetření**

**Problémová otázka**

„Používají učitelé mateřských škol při své práci s dětmi relaxační techniky, pokud ano, jaké?“

**Cíl**

Cílem výzkumu je zjistit, zda učitelé mateřských škol využívají při své práci s dětmi předškolního věku vybrané relaxační techniky, pokud ano, jaké relaxační techniky, respektive jejich prvky, při své práci využívají, při jakých činnostech a jak často.

**Respondenti**

Oslovenými respondenty byli učitelé mateřských škol v regionu Opava. Lokalita dotazování byla zvolena vzhledem ke své dostupnosti v místě bydliště. Dotazník vyplnilo celkem   
60 učitelek z jedenácti opavských mateřských škol.

* 1. **Metoda výzkumného šetření**

Pro získání dat byla zvolena metoda nestandardizovaného dotazníku vlastní konstrukce (viz Příloha 1). Úkolem dotazníku bylo zjistit, zda učitelé mateřských škol využívají při své práci s dětmi předškolního věku relaxační techniky, respektive jejich prvky, pokud ano, jaké, při jakých činnostech a jak často. Dotazník je zaměřen   
na osm relaxačních technik, jež jsou specifikovány v praktické části předložené práce: dechová relaxace, blesková relaxace, meditace, vizualizace, autogenní trénink, Jacobsonova progresivní relaxace, jóga a pohádková relaxace. Pro snazší orientaci byla v úvodu dotazníku uvedena stručná definice jednotlivých relaxačních technik.

Dotazník obsahuje pět položek. První položka zjišťuje formou otevřené otázky věkové rozmezí skupiny dětí, se kterou dotazovaní učitelé pracují. Druhá položka zkoumá, zda učitelé považují předložené relaxační techniky za vhodné při práci s dětmi předškolního věku, přičemž měli své odpovědi zdůvodnit. Třetí položka zjišťuje, zda některé z nabídnutých relaxačních technik učitelé při své práci s dětmi předškolního věku realizují, u odpovědí ano měli uvést důvod. Čtvrtá položka zkoumá, při jakých činnostech vybrané relaxačních techniky učitelé při své práci s dětmi využívají. Pátá položka je zaměřena na četnost užívání vybraných relaxačních technik při práci s dětmi předškolního věku. U položek 2 až 5 jsou předloženy tabulky s nabídkou odpovědí.

V závěru dotazníku je ponechán prostor pro případné náměty a připomínky.

Dotazník je zakončen poděkováním za vyplnění.

* 1. **Zpracování a interpretace dat**

**Položka č. 1:** Napište, prosím, věkové rozmezí skupiny dětí, se kterou pracujete:

15 učitelek (25%) uvedlo, že pracuje s věkovou skupinou dětí v rozmezí 2,5-4 roky,   
15 učitelek (25%) pracuje se skupinou dětí ve věku 3-5 let, 21 učitelek (35%) uvedlo věkovou kategorii 4,5-6,5 let, 9 učitelek (15%) pracuje se smíšenou věkovou skupinou dětí v rozmezí 2,5-6,5 let.

Graf 1: Věková skupina dětí

**Položka č. 2:** Považujete konkrétní relaxační techniky za vhodné při práci s dětmi předškolního věku? Své odpovědi, prosím, zdůvodněte.

***Dechová relaxace***

Tabulka 1: Dechová relaxace z hlediska vhodnosti

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dechová relaxace** | n | Ano % | n | Ne % |
| 60 | 100% | 0 | 0% |

*Komentář*

Z výsledků vyplývá, že dechovou relaxaci považuje všech 60 dotazovaných   
učitelek (100%) za vhodnou při práci s dětmi předškolního věku. Učitelky uváděly jako nejčastější důvod pro provádění dechové relaxace u dětí předškolního věku nácvik správného dýchání, přičemž zmiňují, že je potřeba dechová cvičení pravidelně trénovat, aby se děti naučily se svým dechem pracovat a hospodařit. Dále uváděly předcházení logopedickým potížím, zklidnění a usměrnění dechu. Učitelky se domnívají, že dechová relaxace umožňuje dětem koncentrovat se na svůj dech a uvědomit si funkci dýchání.

***Blesková relaxace***

Tabulka 2: Blesková relaxace z hlediska vhodnosti

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Blesková relaxace** | n | Ano % | n | Ne % |
| 54 | 90% | 6 | 10% |

*Komentář*

Bleskovou relaxaci hodnotilo jako vhodnou při práci s dětmi 54 učitelek (90%),   
neboť při bleskové relaxaci dochází u dětí k vyplavení emocí, uvolnění napětí a stresu.   
6 učitelek (10%), jež nepovažují bleskovou relaxaci za vhodnou techniku pro práci s dětmi předškolního věku, se domnívá, že by její užití vedlo k rozpustilému chování u dětí   
a k přehnanému smíchu a nedokázaly by pak děti ztišit.

***Meditace***

Tabulka 3: Meditace z hlediska vhodnosti

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Meditace** | n | Ano % | n | Ne % |
| 28 | 47% | 32 | 53% |

*Komentář*

Větší polovina dotazovaných, tj. 32 učitelek (53%), uvedla, že meditaci nepovažují   
za vhodnou při práci s dětmi předškolního věku, neboť se jim jeví jako technika velmi komplikovaná a náročná na soustředění dětí. 28 učitelek (47%) ji považuje za vhodnou - pozitiva meditace spatřují ve zklidnění, vnímání sebe sama a svého okolí, v nácviku koncentrace.

***Vizualizace***

Tabulka 4: Vizualizace z hlediska vhodnosti

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vizualizace** | n | Ano % | n | Ne % |
| 48 | 80% | 12 | 20% |

*Komentář*

Vizualizaci považuje za vhodnou techniku při práci s dětmi předškolního věku   
48 učitelek (80%), přičemž hlavní přínos využívání této techniky spatřují v rozvoji představivosti a podněcování fantazie dětí. Dle učitelek děti prostřednictvím vizualizace cvičí schopnost koncentrace, soustředí se na svůj prožitek. 12 učitelek (20%) považuje vizualizaci za nevhodnou techniku, neboť se domnívají, že děti předškolního věku nedokážou tuto metodu pochopit, nejsou schopny si představy navodit a nezvládnou udržet pozornost.

***Autogenní trénink***

Tabulka 5: Autogenní trénink z hlediska vhodnosti

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Autogenní trénink** | n | Ano % | n | Ne % |
| 36 | 60% | 24 | 40% |

*Komentář*

Autogenní trénink považuje 36 učitelek (60%) za vhodnou techniku při práci s dětmi předškolního věku. Domnívají se, že provádění této techniky přispívá k uvědomování   
si vlastního těla a vnímání sebe sama. 24 učitelek (40%) nepovažuje užívání autogenního tréninku za vhodnou techniku. Tuto metodu hodnotí jako odbornou a neodvažují   
se ji realizovat. Navíc se domnívají, že v mateřských školách nejsou vzhledem k rušivým vlivům vytvořeny vhodné podmínky pro provádění této techniky.

***Jacobsonova progresivní relaxace***

Tabulka 6: Jacobsonova progresivní relaxace z hlediska vhodnosti

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jacobsonova progresivní relaxace** | n | Ano % | n | Ne % |
| 26 | 43% | 34 | 57% |

*Komentář*

Větší polovina dotazovaných, tj. 34 učitelek (57%), považuje Jacobsonovu progresivní relaxaci za nevhodnou při práci s dětmi předškolního věku. Techniku hodnotí jako odbornou, mají o této metodě nedostatečné informace. Domnívají se, že je technika vhodná pro starší věkovou kategorii, neboť děti předškolního věku nejsou schopny metodu pochopit.   
Další negativa při provádění techniky u dětí předškolního věku spatřují v náročnosti na čas   
a prostor a nutnosti pravidelného nacvičování. 26 učitelek (43%) pokládá techniku   
za vhodnou při práci s dětmi předškolního věku, neboť děti v tomto období rostou a je tedy nesmírně důležité posilovat svaly a otužovat tělo. Učitelky se domnívají, že se děti prostřednictvím této techniky učí vnímat rozdíl mezi napětím a uvolněním svalů a uvědomují si, jaké možnosti a limity jim jejich vlastní tělo poskytuje.

***Jóga***

Tabulka 7: Jóga z hlediska vhodnosti

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jóga** | n | Ano % | n | Ne % |
| 51 | 85% | 9 | 15% |

*Komentář*

Jógu považuje 51 učitelek (85%) za vhodnou techniku při práci s dětmi předškolního věku, neboť během cvičení dochází k uvolnění těla i mysli a k dosažení vnitřní rovnováhy. Prostřednictvím cvičení jógy se děti učí vnímat své tělo, sladit pohyb s dechem. Dle mínění učitelek je cvičení jógy pro děti zábavné, děti se jednotlivé cviky učí hravou formou.   
9 učitelek (15%) pokládá jógu za nevhodnou techniku při práci s dětmi předškolního věku, neboť pokládají cvičení jógy za velmi náročné na odbornou průpravu, proto se neodvažují jógu s dětmi samy provádět, neboť neodborné vedení může vést až ke zdravotním komplikacím.

***Pohádková relaxace***

Tabulka 8: Pohádková relaxace z hlediska vhodnosti

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pohádková relaxace** | n | Ano % | n | Ne % |
| 59 | 98% | 1 | 2% |

*Komentář*

Pohádkovou relaxaci považuje 59 učitelek (98%) za vhodnou při práci s dětmi předškolního věku, neboť je využívání této techniky v tomto období zcela samozřejmé   
a přirozené. Dle mínění učitelek pohádková relaxace děti uklidňuje, napomáhá soustředění, vede k rozvoji fantazie. 1 učitelka (2%) uvedla, že se dosud ve své praxi s touto formou relaxace nesetkala.

Graf 2: Relaxační techniky z hlediska vhodnosti

**Položka č. 2:** Realizujete při své práci s dětmi některé z nabídnutých relaxačních technik?   
U odpovědí „Ano“ uveďte, prosím, důvod.

***Dechová relaxace***

Tabulka 9: Dechová relaxace z hlediska využití

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dechová relaxace** | n | Ano % | n | Ne % |
| 60 | 100% | 0 | 0% |

*Komentář*

Dechovou relaxaci využívá při své práci s dětmi předškolního věku všech   
60 dotazovaných učitelek (100%). Učitelky uvedly, že techniku běžně využívají pro účely zklidnění, usměrnění a koncentraci dětí, dále pro nácvik správného dýchání, držení těla, upevnění správných řečových návyků, navození vnitřního klidu a pozornosti.

***Blesková relaxace***

Tabulka 10: Blesková relaxace z hlediska využití

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Blesková relaxace** | n | Ano % | n | Ne % |
| 53 | 88% | 7 | 12% |

*Komentář*

Bleskovou relaxaci při své práci s dětmi předškolního věku využívá 53 učitelek (88%). Technika je u učitelek velmi oblíbená pro svůj rychlý efekt vedoucí k okamžitému uvolnění dětí a navození klidné atmosféry a pohody. Děti se dle učitelek prostřednictvím bleskové relaxace učí pracovat se stresem a emocemi. Techniku nejčastěji užívají při přetížení hlukem a k vyplnění volných chvilek. 7 učitelek (12%) bleskovou relaxaci při své práci s dětmi předškolního věku nevyužívá.

***Meditace***

Tabulka 11: Meditace z hlediska využití

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Meditace** | n | Ano % | n | Ne % |
| 25 | 42% | 35 | 58% |

*Komentář*

Meditaci při své práci s dětmi předškolního věku využívá 25 učitelek (42%),   
tedy menší polovina. Učitelky uvedly, že pro navození stavu meditace u dětí využívají nejčastěji formu vybarvování mandal. Prostřednictvím meditace učitelky navozují klid před odpočinkem dětí. Domnívají se, že při meditaci je dítě schopno učitelku vnímat intenzivněji, dokáže samo naznačit, co by si přálo. Techniku meditace nevyužívá 35 učitelek (58%).

***Vizualizace***

Tabulka 12: Vizualizace z hlediska využití

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vizualizace** | n | Ano % | n | Ne % |
| 47 | 78% | 13 | 22% |

*Komentář*

Vizualizaci využívá při práci s dětmi předškolního věku 47 učitelek (78%).   
Učitelky využívají vizualizaci k navození žádoucích fantazijních představ a pocitů.   
Považují ji za součást motivace. Během vyprávění pohádkových příběhů se děti prostřednictvím vizualizace zasní, dochází k oživení fantazie dětí, děti si utváří vlastní představy o postavách. 13 učitelek (22%) vizualizaci při své práci s dětmi nevyužívá.

***Autogenní trénink***

Tabulka 13: Autogenní trénink z hlediska využití

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Autogenní trénink** | n | Ano % | n | Ne % |
| 33 | 55% | 27 | 45% |

*Komentář*

Autogenní trénink využívá při své práci s dětmi předškolního věku 33 dotazovaných učitelek (55%). Učitelky se domnívají, že během realizace autogenního tréninku pracují děti se svou myslí, fantazií, soustředí se na určitou představu. Prostřednictvím autogenního tréninku učitelky u dětí nejčastěji vyvolávají představu hadrové panenky a navozují pocity tepla v těle. 27 učitelek (45%) techniku autogenního tréninku při práci s dětmi předškolního věku nerealizuje.

***Jacobsonova progresivní relaxace***

Tabulka 14: Jacobsonova progresivní relaxace z hlediska využití

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jacobsonova progresivní relaxace** | n | Ano % | n | Ne % |
| 19 | 32% | 41 | 68% |

*Komentář*

Jacobsonovu progresivní relaxaci realizuje při své práci s dětmi předškolního věku méně než jedna třetina dotazovaných, tj. 19 učitelek (32%). Učitelky uvedly, že využívají spíše prvky této techniky během denních cvičení a jako součást uvolňovacích cviků.   
41 učitelek (68%) tuto techniku nerealizuje.

***Jóga***

Tabulka 15: Jóga z hlediska využití

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jóga** | n | Ano % | n | Ne % |
| 42 | 70% | 18 | 30% |

*Komentář*

Jógu při své práci s dětmi využívá 42 učitelek (70%). Pozitivně hodnotí, že během cvičení jógy dochází u dětí k tělesnému i duševnímu uvolnění zároveň, k propojení prvků fyzických i psychických. Učitelky využívají cvičení jógy k protažení celého těla,   
ale i k jednotlivým částem. 18 učitelek (30%) jógu při své práci s dětmi nerealizuje.

***Pohádková relaxace***

Tabulka 16: Pohádková relaxace z hlediska využití

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pohádková relaxace** | n | Ano % | n | Ne % |
| 59 | 98% | 1 | 2% |

*Komentář*

Pohádkovou relaxaci využívá při své práci s dětmi předškolního věku   
59 učitelek (98%). Učitelky na základě svých zkušeností uváděly, že technika pohádkové relaxace je u dětí velmi oblíbená, zcela srozumitelná, děti ji vyžadují. Učitelky prostřednictvím čtení pohádkových příběhů navozují u dětí pocity uvolnění, klidu a pohody. Pozitivně hodnotí možnost využít techniku i ve větší skupině dětí, společně sdílet příběh   
a vytvořit tak příznivou atmosféru. 1 učitelka (2%) techniku pohádkové relaxace nerealizuje.

Graf 3: Relaxační techniky z hlediska využití

**Položka č. 3**: Kdy a při jakých činnostech vybrané relaxační techniky realizujete?   
(u jednotlivých technik můžete dle potřeby uvést více odpovědí)

Tabulka 17: Realizace relaxačních technik z hlediska činností

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Relaxační technika:** | **Ranní činnosti** | | **Edukační činnosti** | | **Odpolední odpočinek** | | **Odpolední aktivity** | | **Pobyt venku** | | **Jindy- Kdy?** | | **Nerealizuji** | |
| n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % |
| **Dechová relaxace** | 38 | 63% | 46 | 77% | 29 | 48% | 27 | 45% | 23 | 38% | 2 | 3% | 0 | 0% |
| **Blesková relaxace** | 34 | 57% | 40 | 67% | 15 | 25% | 35 | 58% | 30 | 50% | 2 | 3% | 7 | 12% |
| **Meditace** | 7 | 12% | 21 | 35% | 10 | 17% | 8 | 13% | 8 | 13% | 0 | 0% | 35 | 58% |
| **Vizualizace** | 14 | 23% | 39 | 65% | 30 | 50% | 17 | 28% | 11 | 18% | 0 | 0% | 13 | 22% |
| **Autogenní trénink** | 6 | 10% | 30 | 50% | 16 | 27% | 9 | 15% | 5 | 8% | 0 | 0% | 27 | 45% |
| **Jacobsonova progresivní relaxace** | 14 | 23% | 16 | 27% | 0 | 0% | 7 | 12% | 6 | 10% | 0 | 0% | 41 | 68% |
| **Jóga** | 28 | 47% | 31 | 52% | 2 | 3% | 16 | 27% | 19 | 32% | 0 | 0% | 18 | 30% |
| **Pohádková relaxace** | 20 | 33% | 41 | 68% | 56 | 93% | 12 | 20% | 6 | 10% | 0 | 0% | 1 | 2% |

Graf 4: Realizace relaxačních technik z hlediska činností

U položky číslo 3 mohli respondenti dle svých potřeb zvolit více možností.   
Absolutní i relativní četnost vychází u každé odpovědi zvlášť z celkového počtu respondentů. Z tabulky a grafu vyplývá, že dechovou relaxaci zařazuje do ranních činností z celkového počtu respondentů 38 učitelek (63%), při edukačních činnostech ji realizuje   
46 učitelek (77%), při odpoledním odpočinku 29 učitelek (48%), během odpoledních aktivit 27 učitelek (45%), při pobytu venku 23 učitelek (38%), 2 učitelky (3%) uvedly, že využívají dechovou relaxaci při pravidelné návštěvě solné jeskyně s dětmi, žádná z dotazovaných (0%) neuvedla možnost nerealizuji. Bleskovou relaxaci realizuje během ranních činností   
34 učitelek (57%), při edukačních činnostech 40 učitelek (67%), v době odpoledního odpočinku 15 učitelek (25%), během odpoledních aktivit 35 učitelek (58%), při pobytu venku 30 učitelek (50%), 2 učitelky (3%) uvedly, že využívají bleskovou relaxaci v šatně, když jsou již některé děti převlečeny a čekají na ostatní, a při cestování na výlet pro zkrácení dlouhé chvíle v autobuse. Meditaci realizuje při ranních činnostech 7 učitelek (12%), při edukačních činnostech 21 učitelek (35%), při odpoledním odpočinku 10 učitelek (17%), při odpoledních aktivitách 8 učitelek (13%), při pobytu venku 8 učitelek (13%) a 35 učitelek (58%)   
ji nerealizuje. Vizualizaci zařazuje do ranních činností 14 učitelek (23%), do edukačních činností 39 učitelek (65%), při odpoledním odpočinku 30 učitelek (50%), během odpoledních aktivit 17 učitelek (28%), během pobytu venku 11 učitelek (18%) a 13 učitelek (22%)   
ji nerealizuje. Autogenní trénink uplatňuje při ranních činnostech 6 učitelek (10%),   
při edukačních činnostech 30 učitelek (50%), při odpoledním odpočinku 16 učitelek (27%), během odpoledních aktivit 9 učitelek (15%), během pobytu venku 5 učitelek (8%),   
techniku nerealizuje 27 učitelek (45%). Jacobsonovu progresivní relaxaci provádí během ranních činností 14 učitelek (23%), během edukačních činností 16 učitelek (27%),   
při odpoledním odpočinku techniku nerealizuje žádná učitelka (0%), během odpoledních aktivit užívá techniku 7 učitelek (12%), při pobytu venku 6 učitelek (10%)   
a 41 učitelek (68%) techniku nerealizuje vůbec. Jógu využívá při ranních činnostech   
28 učitelek (47%), při edukačních činnostech 31 učitelek (52%), při odpoledním odpočinku   
2 učitelky (3%), při odpoledních aktivitách 16 učitelek (27%), během pobytu venku   
19 učitelek (32%), nevyužívá ji 18 učitelek (30%). Pohádkovou relaxaci zařazuje do ranních činností 20 učitelek (33%), během edukačních činností 41 učitelek (68%), při odpoledním odpočinku 56 učitelek (93%), během odpoledních aktivit 12 učitelek (20%), během pobytu venku 6 učitelek (10%), 1 učitelka (2%) techniku nerealizuje.

**Položka č. 4:** Jak často vybranou relaxační techniku při své práci s dětmi realizujete?

Tabulka 18: Realizace relaxačních technik z hlediska častosti

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Relaxační technika:** | **Denně** | | **1x týdně** | | **1x za 14 dní** | | **1x za měsíc** | | **Méně často** | | **Nerealizuji** | |
| **n** | **%** | **n** | **%** | **n** | **%** | **n** | **%** | **n** | **%** | **n** | **%** |
| **Dechová relaxace** | 39 | 65% | 19 | 32% | 2 | 3% | 0 | 0% | 0 | 0% | 0 | 0% |
| **Blesková relaxace** | 41 | 68% | 11 | 18% | 0 | 0% | 1 | 2% | 0 | 0% | 7 | 12% |
| **Meditace** | 5 | 8% | 13 | 22% | 3 | 5% | 3 | 5% | 1 | 2% | 35 | 58% |
| **Vizualizace** | 19 | 32% | 20 | 33% | 7 | 12% | 1 | 2% | 0 | 0% | 13 | 22% |
| **Autogenní trénink** | 8 | 13% | 9 | 15% | 11 | 18% | 3 | 5% | 2 | 3% | 27 | 45% |
| **Jacobsonova progresivní relaxace** | 11 | 18% | 4 | 7% | 1 | 2% | 3 | 5% | 0 | 0% | 41 | 68% |
| **Jóga** | 5 | 8% | 20 | 33% | 12 | 20% | 3 | 5% | 2 | 3% | 18 | 30% |
| **Pohádková relaxace** | 45 | 75% | 12 | 20% | 2 | 3% | 0 | 0% | 0 | 0% | 1 | 2% |

Graf 5: Realizace relaxačních technik z hlediska častosti

Z tabulky a grafu vyplývá, že dechovou relaxaci užívá denně 39 učitelek (65%),   
1x týdně 19 učitelek (32%) a 1x za 14 dní 2 učitelky (3%), jiné možnosti zvoleny nebyly. Bleskovou relaxaci zařazuje do každodenní práce s dětmi 41 učitelek (68%),   
1x týdně 11 učitelek (18%), 1x za měsíc 1 učitelka (2%) a 7 učitelek (12%) tuto techniku vůbec nerealizuje. Meditaci užívá denně 5 učitelek (8%), 1x týdně 13 učitelek (22%),   
1x za 14 dní 3 učitelky (5%), 1x za měsíc rovněž 3 učitelky (5%), 1 učitelka (2%) využívá meditaci méně často a 35 učitelek (58%) ji nevyužívá vůbec. Vizualizaci denně při své práci s dětmi předškolního věku užívá denně 19 učitelek (32%), 1x týdně 20 učitelek (33%),   
1x za 14 dní 7 učitelek (12%), 1x za měsíc 1 učitelka (2%) a 13 učitelek (22%) ji nerealizuje. Autogenní trénink do svých každodenních činností při práci s dětmi zařazuje   
8 učitelek (13%), 1x za týden 9 učitelek (15%), 1x za 14 dní 11 učitelek (18%),   
1x za měsíc 3 učitelky (5%), méně často 2 učitelky (3%), vůbec jej nevyužívá   
27 učitelek (45%). Jacobsonovu progresivní relaxaci využívá denně 11 učitelek (18%),   
1x za týden 4 učitelky (7%), 1x za 14 dní 1 učitelka (2%), 1x za měsíc 3 učitelky (5%)   
a 41 učitelek (68%) tuto techniku při své práci s dětmi nerealizuje. Jógu provádí denně   
5 učitelek (8%), 1x za týden 20 učitelek (33%), 1x za 14 dní 12 učitelek (20%),   
1x za měsíc 2 učitelky (3%) a neprovádí ji 18 učitelek (30%). Pohádkovou relaxaci využívá při své každodenní práci s dětmi předškolního věku 45 učitelek (75%),   
1x za týden 12 učitelek (20%), 1x za 14 dní 2 učitelky (3%) a 1 učitelka (2%) ji nevyužívá vůbec.

* 1. **Shrnutí a diskuse**

První položka dotazníku zkoumala věkové rozmezí dětí, s nimiž učitelé mateřských škol pracují. Z výsledků je zřejmé, že dotazované učitelky pracují s již 2,5letými dětmi,   
což mělo vliv na uvádění odpovědí, že danou relaxační techniku nerealizují, neboť tak malé děti nejsou dle učitelek schopny koncentrace delšího trvání a nedokážou metodu pochopit. Z porovnání dotazníků s odpověďmi práce s dětmi mladší a starší věkové kategorie vyplynulo, že učitelky užívají relaxační techniky především u starších dětí předškolního věku.

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, zda učitelé mateřských škol používají při své práci s dětmi předškolního věku relaxační techniky, pokud ano, jaké. Z výsledků vyplynulo, že všechny zúčastněné učitelky alespoň jednu relaxační techniku při své práci s dětmi využívají, neboť využívání dechové relaxace uvedlo 100% dotazovaných. 98% dotazovaných učitelek využívá při své práci s dětmi pohádkovou relaxaci. Tyto techniky jsou učitelkám známé a v praxi běžně prováděné. Pohádkovou relaxaci užívá denně 75% učitelek, nejčastěji při odpoledním odpočinku dětí.

85% učitelek uvedlo, že považují jógu za vhodnou při práci s dětmi předškolního věku, přičemž ji při své práci s dětmi realizuje 70% učitelek, zbývající učitelky (15%),   
jež považují jógu za vhodnou techniku pro předškolní děti, se neodvažují jógu provádět, neboť jim chybí odborná průprava a obávají se, že by během cvičení jógy u dětí učinily více škody než užitku. Učitelky by rády zařadily jógu do každodenních rituálů, neboť přispívá   
ke správnému vývoji dětí.

Jacobsonova progresivní relaxace vyplynula jako nejméně užívaná relaxační technika, při své práci s dětmi ji užívá 32% učitelek. Učitelky uváděly, že techniku příliš neznají   
a chybí jim odborné znalosti a zkušenosti, aby ji mohly v praxi realizovat.

Relaxační techniky užívají učitelky při své práci s dětmi během celého dne. Jejich užívání se objevuje již při ranních činnostech, především v souvislosti s rozcvičkou a denním cvičením. Nejčastěji používají relaxační techniky během edukačních činností, neboť jejich prostřednictvím, především pohádkovou relaxací a vizualizací, motivují děti k činnosti   
a navozují u nich fantazijní představy. V závěru činností využívají převážně autogenního tréninku nebo meditace pro uvolnění, zklidnění a vstřebání prožitků. Před odpoledním odpočinkem využívá 93% učitelek pohádkovou relaxaci a s ní spojenou vizualizaci (50%),   
která oživí vyslechnutý příběh a umocní jeho prožitek. Oblíbenou relaxační technikou   
u učitelek i u dětí je blesková relaxace, kterou využívají učitelky celodenně při potřebě děti urychleně vybouřit a následně zklidnit. Rovněž dechovou relaxaci užívají velmi často   
a v souvislosti s různými činnostmi – jako přípravu před hudební činností, k vydýchání   
po fyzickém cvičení, v rámci výtvarných činností, při pobytu venku, ke zklidnění během odpočinku a po pohybových aktivitách. Relaxační techniky jsou učitelkami využívány také při pobytu venku, neboť u dětí umocňují prožitky při vnímání a objevování světa.   
Učitelky rovněž při pobytu venku provádí s dětmi dechová cvičení, cvičí jógu v přírodě, meditují.

Během sběru vyplněných dotazníků učitelky sdělovaly, že je problematika relaxačních technik obsažena v dotazníku přiměla k zamyšlení a k úvahám o užívání relaxačních technik ve své praxi. Téma relaxace hodnotily jako zajímavé a aktuální a rády by se o něm dozvěděly více informací. Učitelé z opavského regionu mají možnost využít nabídky střediska KVIC – Krajského zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků a informačního centra, p.o., jež má v Opavě odloučené pracoviště. Doporučuji rozšířit nabídku vzdělávacích kurzů se zaměřením na relaxaci u dětí předškolního věku včetně praktických ukázek určenou pro učitele mateřských škol.

1. **METODICKÁ ČÁST**
2. **Využití relaxačních technik v kontextu Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání**

Vzdělávání v mateřských školách je uskutečňováno v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV), jež je závazným kurikulárním dokumentem státní úrovně. RVP PV definuje úkoly předškolního vzdělávání, mezi něž patří *„rozvíjet osobnost dítěte, podporovat jeho tělesný rozvoj a zdraví, jeho osobní spokojenost a pohodu“.* (RVP PV, 2004, s. 5) K dosažení zmíněných požadavků může přispívat zařazování relaxačních cvičení do prováděných činností. Relaxace by měla být uplatňována v návaznosti na vzdělávací obsah v přirozených souvislostech   
a vzájemných vztazích vycházejících z běžného života dítěte.

Relaxace napomáhá naplňovat klíčové kompetence. Nácvikem relaxace dovede dítě postupovat dle instrukcí, vyvinout úsilí, soustředit se na činnost, využívat svou fantazii   
a představivost. Dítě si uvědomuje, že svou aktivitou a vlastní iniciativou může ovlivňovat svůj tělesný i psychický stav, ideálně si v budoucnu v případě potřeby dokáže navodit relaxovaný stav. Je schopno vyjádřit své prožitky, pocity a nálady. Dbá na své osobní zdraví.

V RVP PV v oblasti Dítě a jeho tělo je přímo zakotven požadavek v rámci vzdělávací nabídky nabízet:

* *zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení)*
* *činnosti relaxační a odpočinkové, zajišťující zdravou atmosféru a pohodu prostředí* (RVP PV, 2004, s. 14)

V rámci naplňování plně vyhovujících psychosociálních podmínek vzdělávání učitelé ideálně *„navozují situace pohody, klidu, relaxace apod.“* (RVP PV, 2004, s. 30-31)

V kontextu s RVP PV byl vypracován soubor metodických listů, jež tvoří praktický výstup této práce. Metodické listy jsou rozpracovaný do jednotlivých barevných dní, jež mají evokovat procházku po duhové cestě. Na této cestě dojdou děti k poznání,   
že svět není jen černobílý, že neexistuje pouze dobro či zlo, ale že jsou přítomny i skutečnosti mezi tím. Děti se mohou na duhové procházce setkat také s deštěm a bouřkou, díky nimž   
se naučí řešit problémy a nástrahy reálného světa. Uvědomí si, že nebudou mít neustále čistou, zametenou cestičku a že jim na cestě životem nebude svítit jen sluníčko.

Barvy duhy představují pět vzdělávacích oblastí uváděných v RVP PV:

1. **modrá –** oblast biologická (Dítě a jeho tělo)
2. **žlutá** – oblast psychologická (Dítě a jeho psychika)
3. **červená** – oblast interpersonální (Dítě a ten druhý)
4. **bílá** – oblast sociálně-kulturní (Dítě a společnost)
5. **zelená** – oblast environmentální (Dítě a svět)

Tyto oblasti se v rámci vypracovaných metodických listů vzájemně prolínají. Předložené metodické listy jsou řazeny v souvislosti s průběhem školního roku v návaznosti na jednotlivá roční období, počínaje podzimem, nikoli dle výše uvedeného chronologického pořadí barev.

Jednotlivé oblasti specifikují vzdělávací cíle, jež má učitel u dětí rozvíjet.   
Pro zpracování metodických listů byly v souvislosti s tématem práce zaměřeným na relaxaci zvoleny tyto cíle:

1. ***Biologická oblast (psychomotorická)***

* stimulovat a podporovat neurosvalový vývoj dětí
* podporovat fyzickou pohodu
* zlepšovat zdravotní kulturu dětí
* vést ke zdravým životním návykům a postojům

1. ***Psychologická oblast (kognitivní)***

* podporovat duševní pohodu, psychickou zdatnost a odolnost dětí
* rozvíjet city, sebepojetí a sebenahlížení

1. ***Sociální oblast - interpersonální, sociálně-kulturní, environmentální (afektivní)***

* zajišťovat pohodu vzájemných vztahů
* uvést děti do světa duchovních hodnot
* umožnit dětem aktivně se podílet na utváření společenské pohody   
  ve svém sociálním prostředí
  1. **Červený den**

„Sudičky jí během chvilky

dýchly osud do postýlky.

Píchne se a bude spát,

dost možná, že napořád!

Proti spánku je však lék –

princův sladký polibek.

Tato krásná dívenka

je Šípková Růženka.“

(Pospíšilová, 2011)

**Konkretizované očekávané výstupy dětí:**

1. ***Biologická oblast (psychomotorická)***

* zklidnit se opakováním mantry
* ovládat výdechový proud
* prstem nanášet barvu na papír

1. ***Psychologická oblast (kognitivní)***

* rozlišit základní barvu – červenou
* získat poznatky o péči o miminko
* soustředěně poslouchat vyprávěný příběh
* smysluplně odpovídat na otázky
* vnímat vůni a chuť šípkového čaje prostřednictvím smyslů
* vybavit si pocity a slovně je vyjádřit
* vnímat klidnou hudbu

1. ***Sociální oblast - interpersonální, sociálně-kulturní, environmentální (afektivní)***

* vyhledávat partnera pro hru, domlouvat se, rozdělovat a měnit herní role,   
  hru rozvíjet a obohacovat
* spolupracovat při hrách
* spoluvytvářet pohodu prostředí (cítit se spokojeně a bezpečně)

**Organizační formy:**

* individuální, individualizovaná
* skupinová
* frontální

**Použité metody:**

* slovní (monologické, dialogické)
* názorně demonstrační (pozorování, předvádění)
* praktické (pohybové a výtvarné činnosti)
* aktivizující (didaktické hry, diskuze)
* prožitkové učení
* kooperativní učení

**Pomůcky:**

* sušené plody šípkového keře
* miska
* panenky, kolébka
* bílé kartony velikosti A4
* slámky
* hnědá tuš, červená prstová barva
* košík

**Metodický postup:**

***ranní činnosti s prvky meditace***

Děti přichází do mateřské školy v červeném oblečení. Vzájemně se přivítají s učitelkou, která je rovněž oblečena do červeného, a s kamarády. Během ranních činností volí učitelka námětovou hru *„Na rodinu“-* děti si rozdělují a hrají sociální role maminky a tatínka. Hrají si s panenkami, vozí je v kočárku, převlékají je,   
učí se zapínání knoflíků a procvičují tak jemnou motoriku. Učitelka vede děti k opatrnému zacházení s panenkou-miminkem, motivuje děti, aby si svá miminka pochovaly v náruči, kolébaly je v kolébce a přitom jim klidným hlasem zpívaly: *„houpy hou, houpy hou“*. Opakování slov *„houpy hou“* můžeme vnímat jako jakousi mantru, jež uvádí děti do klidného, uvolněného stavu.

***dechové cvičení***

Během ranních činností provádí učitelka individuálně s dětmi dechové cvičení. Učitelka rozdá dětem bílé kartony. Do spodní části výkresu kápne kaňku hnědé tuše. Děti kaňku rozfoukávají po prostoru papíru do podoby keře. Výkresy s rozfoukanými keři se nechají zaschnout.

***komunitní kruh***

Po ranní svačince se děti společně s učitelkou sesednou do komunitního kruhu   
a učitelka začne vyprávět pohádku o Šípkové Růžence: *„V zámku za sedmero horami a sedmero řekami se králi a královně narodilo roztomilé děťátko. Holčička měla růžová líčka a tak jí začali říkat Růženka. Král s královnou dcerku kolébali,   
když tu ke kolébce přistoupily sudičky. První sudička přála Růžence do vínku zdraví, druhá krásu a tu se objevila zlá, šeredná sudička a skřehotavým hlasem Růžence předpověděla: „Až ti bude osmnáct let, píchneš se do prstu a usneš navěky.“   
Naštěstí se objevila ještě třetí, hodná sudička, která kletbu zmírnila: „Probudit   
ze spánku tě dokáže polibek z opravdové lásky.“ Jak se sudičky objevily, tak zmizely. Král ze strachu o svou milovanou dceru nařídil okamžitě odklidit všechny ostré předměty a v zámecké zahradě nechal posekat všechny růže s ostrými trny. Růženka rostla do krásy, radovala se, hrála si, zpívala, tančila, stávala se z ní spanilá princezna. V den svých osmnáctých narozenin objevila schody do věže. Vystoupala   
po schodech a vešla do komůrky, kde uviděla ve váze nádhernou rudou květinu, jakou ještě nikdy předtím neviděla. Toužila si k ní přivonět. Jakmile se květiny dotkla, píchla se o trn a v tu chvíli usnula a spolu s ní usnulo i celé království. Roky plynuly a zámek obrůstaly šípkové keře, až nakonec byly vidět jen věžičky zámku. Po sto letech jel kolem udatný princ na bílém koni. Zvědavost mu nedala, vytáhl meč a začal   
se prosekávat větvemi, až se prosekal ke dveřím od věže. Otevřel je a vyšel nahoru   
do komůrky, kde spatřil tu nejkrásnější dívku, jakou kdy viděl. Pohladil ji po vlasech   
a políbil na rty. Spící Růženka otevřela oči a pohlédla na prince. Spolu s Růženkou   
se probudilo celé království a mohla se začít chystat svatba.“*

Po ukončení pohádky pokládá učitelka dětem otázky zaměřené na porozumění textu:

*Podle čeho vybral král s královnou jméno pro svou dceru?*

*Co předpověděly sudičky Růžence?*

*Jakou květinu našla Růženka v komůrce ve věži?*

*Co si představíte pod pojmem rudá barva?*

***čichové a chuťové vnímání***

Učitelka má připravenou misku se sušenými šípky. Nechá ji kolovat v komunitním kruhu. Děti si postupně k šípkům přivoní. Sdělují, jak jim šípky voní, co jim vůně připomíná. Poté učitelka šípky přesype do čiré konvice a v bezpečné vzdálenosti   
od dětí zalije cca 80ti stupňovou vodou. Jednak ať v přítomnosti dětí nepracuje s vroucí vodou a jednak ať šípky nepřipraví o vitamín C. Děti pozorují, jak se voda postupně zabarvuje a jak se šípky louhují. Přeceděný, již vychladlý čaj děti ochutnají před pobytem venku. Děti si čaj vychutnávají prostřednictvím chuťových receptorů   
a vnímají tak chuť čaje.

***relaxační cvičení***

*„Děti, pojďme si na tu Šípkovou Růženku zahrát. Vyzkoušíme si, jak se jí asi spalo. Lehněte si na koberec. Každý se uvelebte tak, aby se vám leželo pohodlně. Já vám teď pustím klidnou hudbu a vy ji budete poslouchat. Můžete si zavřít oči, aby se vám poslouchalo lépe. Jste spící princezny, které klidně a nerušeně odpočívají.“*Učitelka pustí nahrávku s klidnou, relaxační hudbou. Po dvou minutách začne hudbu ztišovat až do úplného ticha. Děti začnou pomalu, spontánně otevírat oči   
a rozkoukávat se. Učitelka děti probere se slovy: *„Dobré ráno, Růženky, jakpak   
se vám spalo?“* Děti postupně sdělují své pocity a prožitky, které během poslechu relaxační hudby pociťovaly a vnímaly.

***výtvarná činnost***

Po relaxaci se učitelka s dětmi vrátí k ranní rozpracované výtvarné činnosti, aby děti mohly dohotovit šípkové keře. Děti si namáčí prsty do červené barvy a zaschnuté rozfoukané větvičky svými otisky zdobí a vytváří tak šípky. Hotové výtvarné práce   
si společně prohlédnou a vystaví na nástěnku.

***pobyt venku***

Učitelka se spolu s dětmi vypraví hledat šípkový keř se zralými, červenými šípky. Učitelka děti poučí, aby byly opatrné a nepíchly se o trn jako ta Šípková Růženka,   
o které si dnes povídaly. Děti otrhávají šípky a pokládají je do košíku, který   
si s sebou na vycházku vzaly. Když je košík dostatečně plný, vrací se do mateřské školy. Natrhané šípky využijí k výzdobě podzimních dekorací, navlékání korálků   
a sušení.

**Zhodnocení:**

Červený den zařazujeme v podzimním období, kdy dozrávají šípky. Je vhodně vytipovat si předem v okolí mateřské školy šípkový keř a při vycházce jít k němu již cíleně.

Při ranních činnostech si děti hrály klidně, citlivě se staraly o své panenky-miminka. Houpání panenek se účastnili rovněž chlapci.

Během dechového cvičení hledaly děti nejvhodnější způsob rozfoukávání kaňky tuše. Některým dětem šlo foukání zcela snadno, jiným dětem napomohlo kleknout si ke stolečku   
na zem tak, aby měly výkres s kaňkou v úrovni rtů a rozfoukávaly tak do dálky, ostatním dětem se nejlépe rozfoukávalo přes slámku. Během rozfoukávání bylo potřeba vkládat krátké pauzy, aby se mohly děti prodýchat a nezamotala se jim hlava z nedostatku kyslíku.

Pohádku o Šípkové Růžence již děti znaly z dřívějška, nyní ovšem měly možnost   
ji prostřednictvím vlastních prožitků procítit hlouběji. S chutí ochutnaly šípkový čaj a vypily celý hrníček, některé děti si i přidaly.

Relaxační cvičení bylo pro děti naprostou novinkou. Na některých dětech bylo znatelné, že jsou z činnosti nejisté a činilo jim potíže ležet v klidu. Ohlížely se po ostatních dětech a rozptylovaly se různými způsoby.

Davídek (5 let), narušoval relaxaci předváděním úmyslného hlasitého chrápání.   
Při následné zpětné vazbě reflektovaly děti jeho chrápání jako rušící a nevhodné.

Lucinka (5 let), která je zvyklá z domu na poslech relaxační hudby, poslouchala v poloze vleže na břiše. Po celou dobu měla zavřené oči a po vypnutí hudby,   
stále se zavřenýma očima, ležela a nechávala doznít prožitky a pocity dokud nedomluvily všechny děti. Poté prohlásila, stále vleže, že si představovala, že je ona sama tou Růženkou.

Vendulka (5 let) si během poslechu hudby představovala, jak jede na bílém koni. Honzík (5 let) prohlásil, že si během relaxace představoval, jak střílí.

Daneček (5 let) okamžitě reagoval, že střílení není klidné.

* 1. **Bílý den**

*„Indové si labutí velmi váží. O labutích se totiž říká, že dokáží ze směsi vody a mléka vypít mléko a nechat vodu. Pávě tak moudrý člověk hledá v životě dobré a důležité věci a oddělí   
je od špatných nebo nedůležitých.“*

(Nešpor, 1998a, s. 33)

**Konkretizované očekávané výstupy dětí:**

1. ***Biologická oblast (psychomotorická)***
   * poznat a rozlišit bílou barvu
   * vést stopu pastelky při kresbě
   * ovládat výdechový proud
   * pohybovat se rytmicky
   * chovat se opatrně a obezřetně při krmení labutí
   * projevovat bezpečný odstup od břehu jezera
2. ***Psychologická oblast (kognitivní)***

* poznat a rozlišit bílou barvu
* soustředěně poslouchat vyprávění, hudební skladbu
* sledovat a zachytit hlavní myšlenku příběhu, vymyslet alternativní konec
* dokázat smysluplně odpovědět na otázky
* umět to, co prožívá, vyjádřit tancem, kresbou
* vyjádřit své pocity, prožitky

1. ***Sociální oblast - interpersonální, sociálně-kulturní, environmentální (afektivní)***

* vyhledávat partnera pro hru, domlouvat se, rozdělovat a měnit herní role,   
  hru rozvíjet a obohacovat
* pojmenovat povahové vlastnosti
* seznámit se s klasickou hudbou

**Organizační formy:**

* individuální, individualizovaná
* skupinová
* frontální

**Použité metody:**

* slovní (monologické, dialogické)
* názorně demonstrační (pozorování, předvádění)
* praktické (pohybové a výtvarné činnosti)
* aktivizující (didaktické hry, diskuze)
* prožitkové učení
* kooperativní učení

**Pomůcky:**

* hudební nahrávka *„Labutí jezero“ – Petr Iljič Čajkovskij* (cca 5ti minutový úryvek)
* bílé šátky (papírové kapesníky)
* bílé kartony velikosti A3
* pastelky v odstínech modré barvy
* pečivo pro labutě

**Metodický postup:**

***ranní činnosti***

Děti přichází do mateřské školy v bílém oblečení. Vzájemně se přivítají s učitelkou, která je rovněž oblečena do bílého, a s kamarády. Během ranních činností volí učitelka námětovou hru *„Na království“* – děti si rozdělují a hrají role krále, královny, prince, princezny. Z velkých molitanových kostek staví zámek, v kuchyňce připravují královskou hostinu. Učitelka vede děti k etiketě společenského chování a k zásadám správného stolování, učí děti správnému uložení příboru před a po jídle, správnému úchopu příboru.

***komunitní kruh***

Po ranní svačince se děti s učitelkou schází v komunitním kruhu a učitelka začne vyprávět příběh o labutím jezeře: *„Před dávnými časy žila v jednom království krásná, hodná princezna Odetta. Jednoho dne se procházela kolem stříbrného jezera   
a najednou narazila na zlého čaroděje Rudovouse, který ji začaroval v labuť.   
Labuť Odetta spolu s dalšími labutěmi plula přes den po jezeře a vždy večer získávaly labutě svou lidskou podobu a tančily na hladině jezera. Jednoho večera přijel k jezeru na koni princ z nedalekého zámku a viděl tančící dívky. Na první pohled se zamiloval do Odetty a neustále na ni myslel. Blížila se oslava princových narozenin a princovi rodiče chtěli, aby si princ na plese vybral nevěstu a oženil se. Čaroděj Rudovous tedy přičaroval své zlé, ošklivé dceři Odílii podobu krásné Odetty a poslal ji na ples   
za princem. Princ nic nepozná, myslí, si, že je to jeho milovaná Odetta. Protančí tak s Odílií celou noc a slíbí jí věčnou lásku. Druhý den si všimne jejího zlého chování   
a uvědomí si, že to není hodná Odetta. Běží tedy k jezeru, kde se střetne s Rudovousem. Svedou spolu boj. Rudovous padá do jezera a princ vítězí. V tu chvíli prokletí pomíjí   
a labutě se mění zpět v krásné dívky. Princezna Odetta se vrhá svému zachránci-princi do náruče, obejmou se a políbí. Další den se koná svatba.“*

Po ukončení příběhu klade učitelka dětem otázky vztahující se k porozumění ději:

*Jaké postavy v příběhu vystupovaly?*

*Jaké měly vlastnosti?*

*Jakou podobu přičaroval Rudovous Odettě a jakou Odílii?*

*Jak byla Odetta zachráněna?*

Po zodpovězení otázek přiměje učitelka děti, aby vymyslely alternativní konec příběhu. Děti rozvíjí svou představivost, fantazii, řečové schopnosti a dovednosti.

***taneční improvizace***

Učitelka rozdá dětem bílé šátky a pustí hudební ukázku z baletní skladby *„Labutí jezero“* napsanou ruským hudebním skladatelem *Petrem Iljičem Čajkovským*.   
Děti vnímají hudbu a přenáší své pocity do tance se šátky.

***prožitková kresba***

Po ukončení pohybové činnosti rozdá učitelka dětem bílé kartony a modrou pastelku. Pustí tutéž hudební nahrávku a tentokrát přenáší děti prožitky z poslechu do kresby. Děti do kresby promítají zcela individuálně své dojmy, emoce. Konečné kresby si děti vzájemně prohlédnou a následně je učitelka vystaví na nástěnku pro rodiče.

***relaxační cvičení***

Nakonec vyzve učitelka děti, aby si lehly na koberec, zavřely oči a pustí klidnou část ze skladby Labutí jezero. Děti uvolněně leží, vnímají hudbu a relaxují. Učitelka nechá děti v klidu, asi tři minuty relaxovat, poté začne pozvolna hudbu ztišovat,   
až do úplného vypnutí zvuku. Děti postupně, pomalu otvírají oči a rozkoukávají se. Učitelka nechá v klidu doznít emoce dětí. Po procitnutí z relaxace usedne opět s dětmi do komunitního kruhu, aby měly děti možnost individuálně popsat své pocity a zážitky z prožitých činností.

***pobyt venku***

Poté se děti převléknou a s učitelkou vychází na procházku ke Stříbrnému jezeru,   
kde krmí labutě. Děti jsou poučeny o bezpečném chování – vědí, že nemají chodit příliš blízko ke břehu, kde hrozí uklouznutí do vody, a že mají udržovat dostatečnou vzdálenost od labutí, aby nedošlo ke klovnutí.

***dechové cvičení***

Po příchodu do mateřské školy provede učitelka s dětmi dechové cvičení – vyzve děti,   
aby si dechem zahřály zmrzlé ruce. Děti přiloží ruce ve tvaru mističky k ústům   
a foukají do nich vzduch z úst. Před každým vydechnutím provedou hluboký nádech nosem. Opakují 6x. Koncentrací na dech se děti zklidňují a vnímají teplo, které proudí z jejích úst a zahřívá jim dlaně.

**Zhodnocení:**

Bílý den je vhodné zařazovat v zimním období, ideálně když je venku napadaný   
bílý sníh.

Děti se zaujetím poslouchaly vyprávění pohádky o princezně Odettě a čaroději Rudovousovi. Emoce z vyslechnutého příběhu umocnil poslech baletu - stylu hudby,   
se kterým se děti běžně nesetkávají. Opakovaným poslechem skladby se děti s hudbou více   
a více ztotožňovaly a prožívaly ji.

Při taneční improvizaci děti spontánně určovaly, co se právě v baletu odehrávalo   
a dle toho střídaly styl pohybu. Při klidné hudbě pozvolna pluly po hladině jako labutě,   
při bouřlivých tónech čarovaly jako zlý Rudovous, při skotačivé hudbě tancovaly na plese.

Prožitkovou kresbu uchopilo každé dítě jiným způsobem. Některé děti produkovaly abstraktní lineární kresbu, kde byla zřetelná síla linie na základě intenzity hudby – při pomalé, klidné pasáži se objevovaly tenké, slabé linie a vlnovky, jakmile zněla hudba hlasitěji, bouřlivěji, linie zesilovaly, tmavly, stávaly se výraznějšími, objevovalo se intenzivní kroužení. Některé děti naopak nakreslily obrázek v návaznosti na vyslechnutém příběhu, objevili se čarodějové, princezny, labutě, ale také jezero či zámek. Děti, které kreslily velmi energicky, vykreslily celou špici ořezané pastelky. Je tedy zapotřebí mít připraveny náhradní pastelky, aby si je mohly děti během kreslení nerušeně vyměnit.

Prostřednictvím relaxace byl dětem poskytnut prostor ke zpracování prožitků a emocí z předešlých činností.

Hudba zanechala v dětech silné emoce a prožitky a děti v následujících dnech vyžadovaly opětovný poslech skladby. Při neřízených činnostech si samy rozdělovaly role   
a napodobovaly Odettu, Rudovouse, prince, labutě. Postavy včetně labutí se rovněž objevovaly ve volné kresbě dětí.

* 1. **Zelený den**

*„Strom nás může léčit, nabíjet i poslouchat naše smutky kdykoliv. Ne nadarmo vzniklo tolik příběhů o vrbě, ke které se lidé chodili vypovídat.“*

*„Ideální jsou duby, které vám poskytnou stín a ochranu před zlými energiemi, a lípy,   
pro příjemnou vůni svých květů a nádherné listy ve tvaru srdce.“*

(Hochmanová, 2013, s. 110-111)

**Konkretizované očekávané výstupy dětí:**

1. ***Biologická oblast (psychomotorická)***

* tvořit z kostek
* provádět pohyby podle vzoru učitelky, reagovat na pokyny
* orientovat se na svém těle, znát viditelné části těla
* zklidnit se opakováním mantry
* seznámit se a vyzkoušet výtvarnou techniku - frotáž

1. ***Psychologická oblast (kognitivní)***

* rozlišit zelenou barvu
* třídit předměty dle určitého kritéria (lesní zvířata)
* rozlišovat a používat základní prostorové pojmy (dopředu, dozadu, nahoru, dolů)
* projevovat se citlivě k přírodě

1. ***Sociální oblast - interpersonální, sociálně-kulturní, environmentální (afektivní)***

* pocítit souznění s přírodou
* uvědomit si, že člověk a příroda se vzájemně ovlivňují
* aktivně komunikovat s druhými dětmi, domluvit se na řešení
* rozvíjet prosociální chování

**Organizační formy:**

* individuální, individualizovaná
* skupinová
* frontální

**Použité metody:**

* slovní (monologické, dialogické)
* názorně demonstrační (pozorování, předvádění)
* praktické (pohybové a výtvarné činnosti)
* aktivizující (didaktické hry, diskuze)
* prožitkové učení
* kooperativní učení

**Pomůcky:**

* bílý papír
* voskovky
* relaxační hudba

**Metodický postup:**

***ranní činnosti***

Děti přichází do mateřské školy v zeleném oblečení. Vzájemně se přivítají s učitelkou, která je rovněž oblečena do zeleného, a s kamarády. Během ranních činností volí učitelka námětovou hru *„Na les“.* Nabídne dětem dřevěnou stavebnici „stromečky“ – děti z dřevených částí staví stromy, přičemž si procvičují jemnou motoriku.   
Do postaveného lesu rozestaví zvířátka a napodobují jejich zvuky. Děti vybírají z množství zvířat ta, která žijí v lese – třídí dle určité vlastnosti.

***motivační cvičení s prvky Jacobsonovy progresivní relaxace***

Učitelka cvičí spolu s dětmi. Během vyprávění příběhu předvádí pohyby a děti   
ji napodobují. Určité cviky vedou k vyvolání tenze ve svalech. Pohupování na špičky   
a na paty vyvolá napětí v holeni a v lýtku. Předklony, záklony a úklony hlavy dopředu, dozadu a na stranu vyvolají tenzi v krčních svalech. Vzpažení, upažení a rozpažení rukou vyvolá tenzi na přední straně hrudi a v ramenou.

*„Klekneme si na kolínka a hlavu položíme na zem. Schoulíme se do klubíčka   
a představíme si, že jsme malinkaté semínko, které spinká. Máme zavřené oči a klidně dýcháme. Nádech nosem, výdech pusou. Nádech - výdech, nádech - výdech. Začíná svítit jarní sluníčko a svými teplými paprsky prohřívá semínko. Cítíme, jak nás sluneční paprsky hřejí a probouzí nás ze zimního spánku. Otevíráme oči a pomaloučku zvedáme hlavu. Rosteme a rosteme. Zastavíme se v poloze v kleče a prodýcháme se. Nádech nosem, výdech pusou. Nádech - výdech, nádech - výdech. Zvedneme ruce nad hlavu a natahujeme se za sluníčkem. Chceme na něj dosáhnout. Pomalu se začneme zvedat nahoru. Vytahujeme se za svýma rukama. Ze semínka se stává rostlinka.   
Roste výš a ještě výš. Už se skoro dotýká sluníčka. Zakloníme hlavu a díváme   
se směrem nahoru na oblohu na zářící letní sluníčko. Nyní se podíváme dolů na své nohy-kořeny v zemi – hlavu skloníme. Podíváme se na nebe a na zem, na nebe   
a na zem. Hlavu narovnáme. Nyní své větve-ruce povolíme, uvolníme, protřepeme   
a necháme volně viset podél těla. Ze semínka vyrostl statný, silný strom. Lehce se rozkročíme a zapřeme nohy-své kořeny do země. Opět vztyčíme ruce-naše větve vzhůru   
a začneme se pohupovat v rytmu jemného vánku. Na špičky, na paty, na špičky,   
na paty, na špičky, na paty. Protřepeme své větve, dáme ruce v bok a nakláníme   
se v pase v náporech silného větru – dopředu, dozadu, dopředu, dozadu, dopředu, dozadu. A nyní přichází vichřice! S rukama v bok provádíme krouživé pohyby horní částí těla. Nejprve na jednu stranu, třikrát obkroužíme a poté na druhou stranu, opět třikrát obkroužíme. Přichází podzim a ze stromu začíná opadávat listí – vztyčíme ruce nad hlavu a třepetáme prsty. Pomalu přecházíme do rozpažení a za stálého třepetání prstů klesáme do dřepu, dokud se prsty nedotknou země. Opadaný, unavený strom   
si potřebuje odpočinout a nabrat sílu na příští rok. Lehneme si na zem, zavřeme si oči a odpočíváme.“*

Učitelka pustí relaxační hudbu a nechá děti 4 minuty relaxovat.

***pobyt venku s prvky meditace***

Učitelka se spolu s dětmi vypraví do parku. Na místě vyzve děti, aby si každé našlo svůj strom, který se mu nejvíce líbí. Přitom děti upozorní, že si mají vybrat strom v nejbližší blízkosti, aby se nemusel nikdo nikam vzdalovat. Děti si vybírají strom, který je něčím přitahuje, svým vzhledem, vůní. Učitelka přiměje děti, aby svůj strom objaly, zavřely oči a čerpaly energii prostupující z jejich stromu do vlastního těla.   
Děti vnímají sílu vycházející ze stromu a opakují přitom mantru:   
*„Můj strom mi dodává sílu a energii.“*. Děti mohou svůj strom pojmenovat.   
Poté učitelka rozdá dětem bílé kartony a voskovky a ukáže dětem, jak provést frotáž kůry stromu. Děti přiloží papír na kůru svého stromu a přejížděním tužky se jim zobrazuje struktura kmene. Učitelka děti během frotáže obchází a pomáhá jim přidržet papír, aby jim neujížděl.

**Zhodnocení:**

Zelený den je vhodné zařazovat ideálně na jaře, kdy se příroda probouzí ze zimního spánku, kdy klíčí semínka a zelenají se stromy.

Během motivačního cvičení děti vykonávaly pohyby dle vzoru, reagovaly na pokyny, vnímaly a prožívaly příběh. Procvičily si všechny svalové skupiny.

Při volbě stromu se stalo, že se jeden strom zalíbil více dětem. Dětem byl poskytnut prostor pro vzájemnou domluvu. Některé děti se domluvily, že spolu zůstanou u jednoho stromu, v některých případech se jedno z dětí, většinou to, které přišlo ke stromu později než první, odebralo hledat jiný strom.

* 1. **Žlutý den**

*„… „ovzduší radosti“ není nějaká daleká země kdesi v oblacích, ale nový způsob zakoušení známého světa. Tuto skrytou zahradu neobjevíme s pomocí sterilního racionalismu, ale hrou imaginace. Když se v nás rozsvítí toto nové slunce, celé spektrum vnější reality se nám rozzáří mnohem jasněji než kdy předtím.“*

(Nichols, s. 434, 2006)

**Konkretizované očekávané výstupy dětí:**

1. ***Biologická oblast (psychomotorická)***

* poznat a pojmenovat jednotlivé prsty
* orientovat se na svém těle, znát viditelné části těla i vnitřní orgány
* provádět jednoduché úkony s výtvarnými pomůckami (štětcem, nůžkami)
* sestavovat obrazce z různých druhů materiálů

1. ***Psychologická oblast (kognitivní)***

* rozlišit základní barvu – žlutou
* reprodukovat známou říkanku
* rozlišit hmatem vlastnosti předmětu
* adekvátně reagovat na zvukové signály
* vyjádřit svá přání, pocity, prožitky

1. ***Sociální oblast - interpersonální, sociálně-kulturní, environmentální (afektivní)***

* spolupracovat při výtvarné aktivitě
* chovat se ohleduplně, nerušit ostatní
* získat a upevnit si poznatky o životě pampelišek

**Organizační formy:**

* individuální, individualizovaná
* skupinová
* frontální

**Použité metody:**

* slovní (monologické, dialogické)
* názorně demonstrační (pozorování, předvádění)
* praktické (pohybové a výtvarné činnosti)
* aktivizující (didaktické hry, diskuze)
* prožitkové učení
* kooperativní učení

**Pomůcky:**

* bílý karton
* žlutá barva
* štětec, nůžky, lepidlo
* žluté klubíčko vlny
* triangl

**Metodický postup:**

***ranní činnosti***

Děti přichází do mateřské školy ve žlutém oblečení. Vzájemně se přivítají s učitelkou, která je rovněž oblečena do žlutého, a s kamarády. Učitelka poskytne dětem dostatek materiálu pro sestavování sluníček. Děti společně tvoří sluníčka z různých prvků – knoflíky, PET vršky, dětské piškoty.

***výtvarná činnost***

Během ranních činností si učitelka postupně volá děti k výtvarnému stolečku   
a každému dítěti natře dlaň i prsty žlutou barvou. Při natírání barvy odříkává spolu s dětmi říkanku:

*Vařila myšička kašičku,*

*na žlutém rendlíčku.*  (krouživými pohyby natírá dlaň)

*Tomu dala,* (natírá palec)

*tomu málo* (natírá ukazováček)

*tomu víc,* (natírá prostředníček)

*tomu nic* (natírá prsteníček)

*a ten maličký frrr do komůrky*

*a tam se napapal.* (natře malíček)

Po odříkání říkanky a natření dlaně nažluto otisknou děti svou ruku na bílý karton. Učitelka se chodí s dětmi individuálně umýt. Po zaschnutí si děti své obtisky vystřihnou. Mladším dětem učitelka s vystřihováním pomůže. Vystřihnuté ruce poslouží jako sluneční paprsky. Děti paprsky nalepují dokola velkého žlutého kruhu   
a společně tak vytváří sluníčko.

***komunitní kruh***

Učitelka společně s dětmi sesedne do komunitního kruhu a pošle po kruhu sluníčko - žluté klubíčko vlny. Děti si jej předávají a prostřednictvím hmatu vnímají teplo   
a hebkost klubíčka. Když doputuje klubíčko po kruhu zpět k učitelce, chytne konec klubíčka a pošle jej jednomu z dětí na protější straně. Dítě, které kutálející klubíčko zachytí, přidrží provázek klubíčka v místě, v němž k němu doputovalo a pošle klubíčko dále některému z dětí. Takto si vzájemně v kruhu posílají teplo, dokud není klubíčko celé rozmotané. Vnitřní prostor kruhu je v závěru vyplněn žlutými slunečními paprsky.

***relaxační cvičení s prvky imaginace a autogenního tréninku***

Učitelka vyzve děti: *„Děti, pohodlně si lehněte na záda, ruce volně položte podél těla, zavřete si oči a vnímejte pouze můj hlas. Představte si, že ležíte v měkoučké trávě. Stébla trávy vás lehounce šimrají a vám je to velmi příjemné. Když se zhluboka nadechnete, ucítíte vůni pestrobarevného lučního kvítí. Nádech, výdech. Nadechujete se a vydechujete a cítíte vůni žlutých pampelišek. Vnímáte vůni květin a teplo, které prohřívá celé vaše tělíčko. Na modré obloze svítí velké, žluté sluníčko, které vás hřeje svými teplými paprsky. Teplý, žlutý paprsek zasvítí na vaši jednu ruku. Prohřeje každý jednotlivý prst – palec, ukazováček, prostředníček, prsteníček i malíček. Teplý paprsek se pomalu posouvá nahoru směrem k rameni a prohřívá celou vaši ruku. Vaše ruka   
je příjemně teplá a prohřátá. Sluníčko vyšle druhý paprsek na vaši druhou ruku.   
Teplý paprsek prohřeje každý jednotlivý prst – palec, ukazováček, prostředníček, prsteníček i malíček. Parsek se pomalu posouvá nahoru směrem k rameni a prohřívá celou druhou ruku. Vaše druhá ruka je příjemně teplá a prohřátá. Teplé, hřejivé paprsky se nyní přesunou na váš krk, prohřívají vám hrudníček a posouvají se dolů   
na bříško. Cítíte v bříšku příjemné teplo. Váš krk, hrudník i bříško jsou příjemně teplé a prohřáté. Teplé, hřejivé paprsky se přesunou na vaši jednu nohu. Prohřívají vám stehno, kolínko, lýtko, chodidlo a doputují až do konečků všech prstů. Celou nohu máte příjemně teplou a prohřátou. Teplé, hřejivé paprsky se přesunou na vaši druhou nohu. Prohřívají vaše stehno, kolínko, lýtko, chodidlo a doputují až do konečků všech prstů. Vaše druhá noha je příjemně teplá a prohřátá. Ležíte v měkoučké trávě a je vám příjemně teplo. Zafouká jemný vánek a příjemně vám ochladí čelo. Celé vaše čelo   
je příjemně chladné a osvěžené. Cítíte, jak vám vánek fouká na vlásky a pročechrává je. Ležíte klidně a spokojeně. Sluníčko vám vykouzlí úsměv na tváři. Je vám příjemně   
a cítíte se šťastní. Vychutnejte si pocit tepla, klidu a štěstí.“*

Ukončení relaxačního cvičení:

*Na bílém obláčku sluníčko spinká,*

(učitelka tichým, klidným hlasem odříkává básničku)

*v dálce luční zvonek cinká.*

(učitelka jemně cinká na triangl)

*Budí žluté sluníčko,*

*aby vyšlo maličko.*

(nechává triangl doznít)

*Cinká víc a stále více,*

*vezmi vládu od měsíce.*

(učitelka zintenzivní cinkání na triangl)

*Přestaň, slunce, spát*

*a začni nás hřát.*

(děti se postupně probouzí, protahují, vstávají a otáčí se dokola)

Po procitnutí z relaxovaného stavu provede učitelka reflexi v komunitním kruhu.   
Děti mají prostor na sdělení svých pocitů a prožitků.

***pobyt venku – dechové cvičení***

Učitelka se spolu s dětmi vypraví do přírody hledat v trávě žlutá sluníčka-pampelišky. Pobídne děti, aby si každé našlo jednu, již odkvetlou pampelišku posetou bílým chmýřím. Prozradí dětem, že jednotlivá chmýříčka jsou semínka-miminka, která je zapotřebí odfouknout do daleka, aby dopadly do trávy a vyrostly z nich nové pampelišky. Děti se zhluboka nadechnou a při výdechu rozfoukávají semínka kolem sebe. Opakují, dokud nerozfoukají všechno chmýří ze své pampelišky.   
Během provádění dechového cvičení děti myslí na své tajné přání a posílají chmýříčka vstříc jejich splnění.

**Zhodnocení:**

Žlutý den je vhodné zařadit na jaře v období růstu pampelišek. Je vhodné předem   
si v okolí mateřské školy vytipovat místo s pampeliškami a při vycházce jít k němu již cíleně. Rovněž je třeba myslet na potenciální riziko alergie na pyl u dětí a být předem informováni   
od rodičů.

Během odříkávání známé říkanky *„Vařila myšička kašičku“* si děti upevnily znalost žluté barvy a názvů jednotlivých prstů. Tyto znalosti jim při provádění relaxačního cvičení usnadnily koncentraci na imaginaci barvy a jmenované části těla.

Děti hodnotily provedené relaxační cvičení jako velmi příjemné.

Děti velmi bavilo rozfoukávat pampeliškové chmýří. Většina dětí rozfoukala více než jednu pampelišku. Některé děti toužily sdělit nahlas své přání. Převažovala přání materiální – šaty od princezny, auta na dálková ovládání. Výjimku tvořila Nikolka (5 let), která si přála, aby se maminka s tatínkem přestali hádat. Na tomto přání je zcela zřetelná odlišnost hodnot, jež vede k uvědomění, že je potřeba vnímat děti zcela individuálně a takto k nim také přistupovat.

* 1. **Modrý den**

*„Lotos má krásný květ a lidé si všimli, že listy lotosu voda nesmáčí, ale steče po nich.   
Právě tak se dokáže moudrý člověk odpoutat od každodenních trápení a starostí, když se setká s něčím krásným.“*

(Nešpor, 1998a, s. 33)

**Konkretizované očekávané výstupy dětí:**

1. ***Biologická oblast (psychomotorická)***

* malovat štětcem
* ovládat dech
* tahem prstu napodobit tvar vlnovky
* provést pohyb podle vzoru učitelky

1. ***Psychologická oblast (kognitivní)***

* rozlišit základní barvu – modrou
* prohlížet si a vyhledávat v atlasech, encyklopediích
* experimentovat s barvami, mísit je, zkoumat účinek mokrého podkladu
* rozlišit a pojmenovat známé chutě (slaná, sladká)
* rozlišit hmatem teplotu vody
* uvolnit mysl
* vyjádřit své pocity, prožitky

1. ***Sociální oblast - interpersonální, sociálně-kulturní, environmentální (afektivní)***

* vnímat pocity druhých
* přijímat dotyky druhého
* spoluvytvářet prostředí pohody a důvěry
* být ohleduplný vůči ostatním, nerušit je při vnímání zvuků přírody

**Organizační formy:**

* individuální, individualizovaná
* skupinová
* frontální

**Použité metody:**

* slovní (monologické, dialogické)
* názorně demonstrační (pozorování, předvádění)
* praktické (pohybové a výtvarné činnosti)
* aktivizující (didaktické hry, diskuze)
* prožitkové učení
* kooperativní učení

**Pomůcky:**

* bílé lesklé kartony velikosti A2
* vodové barvy
* štětce
* slámky
* sůl
* cukr
* misky a hrníčky s vodou
* deky
* hudební nahrávka *„Vltava“ – Bedřich Smetana* (cca 5ti minutový úryvek)

**Metodický postup:**

***ranní činnosti***

Děti přichází do mateřské školy v modrém oblečení. Vzájemně se přivítají s učitelkou, která je rovněž oblečena do modrého, a s kamarády. Na děti čeká na stole globus, atlasy světa a mapy. Děti si připravené materiály prohlíží a určují modré vodní plochy.

***výtvarná práce***

Během ranních činností tvoří učitelka s dětmi výtvarné dílo. Učitelka připraví na stůl bílý karton lesklou stranou nahoru. Děti jej potírají štětcem namáčeným ve vodě   
a do mokrého podkladu zapouští vodové barvy. Pozorují, jak se barvy rozpíjí, jaké tvoří obrazce. Děti zapojují svou představivost a vzniklé tvary a obrazce pojmenovávají. Ve výsledku vzniká společné abstraktní dílo.

***dechové cvičení***

Učitelka rozdá každému dítěti hrníček s nalitou vodou a slámku. Vyzve děti,   
aby se nadechly a vzduch vyfoukly do slámky tak, aby voda zabublala.   
Děti se opakovaně nadechují, vydechují do slámky a tvoří tak ve vodě bubliny.

***komunitní kruh***

Po svačince sesedne učitelka s dětmi do komunitního kruhu. Doprostřed kruhu položí dvě misky s vodou. V jedné misce je voda teplá, ve druhé studená.   
Děti prostřednictvím hmatu vnímají teplotu vody. Poté misky odebere a nahradí   
je třemi miskami. V jedné misce je čistá voda, ve druhé misce je voda s rozmíchaným cukrem, třetí miska obsahuje vodou s rozpuštěnou solí. Děti vnímají příchuť vody prostřednictvím chuti. Jednotlivé chutě pojmenovávají – sladká, slaná, bez chuti.

***relaxační cvičení – masáž***

Učitelka vyzve děti, aby utvořili dvojice. Pokud je dětí lichý počet, utvoří s jedním dítětem dvojici učitelka. Jedno dítě z dvojice si lehne na zem na bříško a zavře si oči. Druhé dítě si vedle něj klekne. Učitelka pustí jako kulisu skladbu *„Vltava“*.   
Klečící dítě začne pomaličku kreslit kamarádovi prstem na záda vlnovky – pod sebe, od krku směrem dolů, z jedné strany na druhou. Když kreslící dítě doputuje prstem   
do spodní části zad ležícího kamaráda, vyzve učitelka ležící dítě, aby si vyhrnulo tričko. Nyní kreslí klečící děti vlnovky přímo na kůži ležícího dítěte. V poslední etapě položí učitelka ke každé dvojici misku s teplou vodou. Klečící dítě si během kreslení vlnovek namáčí prst do vody a kreslí kamarádovi na holá záda mokrým prstem.   
Poté si děti role vystřídají. Po skončení cvičení vypne učitelka hudbu, sesedne s dětmi do komunitního kruhu a vzájemně si sdělí pocity z právě prožité činnosti.

***pobyt venku s prvky meditace***

Učitelka se vydá s dětmi na procházku k řece, ideálně do místa mírného splávku. V bezpečné vzdálenosti od řeky rozloží do trávy deky. Učitelka předvede dětem polohu, jak si mají na deky sednout. Volí turecký sed s narovnanými zády. Ruce volně položí na kolena dlaněmi směřujícími vzhůru. Když se děti usadí podle vzoru učitelky, vyzve je, aby si zavřely oči i pusinky, pozorně se zaposlouchaly a vnímaly zvuky přírody. Po chvíli děti postupně oči otevírají a jmenují zvuky, které slyšely – bublání vody, šumění listí, zpěv ptáků… Poté sdělují pocity, které během meditační chvilky pociťovaly.

**Zhodnocení:**

Modrý den je vhodné zařazovat ideálně v létě, případně na jaře, kdy je již země prohřátá a děti mohou sedět na dekách na teplé zemi.

Děti velmi bavilo zapouštění barev do mokrého podkladu. Pozorovaly, jak se barvy vzájemně mísí a mění.

Během provádění masáže je třeba sledovat, zda je všem dětem masáž příjemná. Mohou se objevit děti, kterým je dotek druhé osoby nepříjemný. V tomto případě může dítě přistoupit na automasáž, kdy bude samo sobě kreslit prstem vlnky na dosažitelných částech svého těla (ruce, nohy, bříško…). Pokud dítě činnost zcela odmítá, je vhodné umožnit mu roli pozorovatele.

Meditační chvilka v přírodě se dětem velmi líbila. Přiblížily se přírodě prostřednictvím sluchového vnímání. Zvuky přírody poslouchaly zaujatě.

**Závěr**

Ústřední pojem celé práce tvoří slovo „relaxace“ – slovo, které na nás již samo o sobě působí uklidňujícím dojmem. Každý z nás si zajisté pod tímto pojmem dovede na základě svých předchozích zkušeností představit konkrétní činnost, která jej uvede do stavu fyzického i psychického uvolnění, v němž nalezne prostor pro uvědomění si svých pocitů a přání.   
Je na nás samých, jak často si tento uklidňující pocit dopřejeme. Často to ovšem dopadá tak, že se samy před sebou omlouváme a obhajujeme, že nemáme na relaxaci prostor a čas   
a žijeme tak ve stresu a napětí, což přenášíme na děti. Posláním práce je uvědomit si,   
jak je nejen pro nás dospělé, ale především pro děti důležitá potřeba umět relaxovat.   
Je třeba vést děti již od útlého věku ke zdravým životním postojům a návykům, aby dokázaly odolávat stresujícím vlivům, regenerovat své tělo a psychiku a předcházet   
tak psychosomatickým onemocněním.

Požadavek tělesného rozvoje, zdraví, spokojenosti, navození pohody, klidu a relaxace dětí je uveden rovněž v RVP PV, v jehož kontextu byl vypracován soubor metodických listů nabízející konkrétní činnosti pro práci s dětmi předškolního věku v mateřské škole.   
Děti se tak hravou, pro ně zcela přirozenou formou seznamují s prvky vybraných relaxačních technik. Prostřednictvím prožitků vnímají stav klidu a uvolnění, vyvolání pozitivních emocí, uvědomění si sebe sama.

Předložené metodické listy byly realizovány u předškolních dětí v Mateřské škole Mostní v Opavě. Zpočátku bylo náročné udržet pozornost dětí a dosáhnout žádoucího efektu, ale při bližším a opakovaném seznámení a získání zkušeností s relaxačními cvičeními děti s radostí spolupracovaly a dařilo se jim dospět do stavu zklidnění a uvolnění. Bylo možné prodlužovat dobu poslechu relaxační hudby. Z pohádkových relaxací se stal každodenní uspávací rituál.

Hlavním cílem práce bylo poskytnout přehled vybraných relaxačních technik vhodných pro práci s dětmi v mateřské škole. Dle mého názoru se podařilo definovat jednotlivé relaxační techniky s ohledem na specifika praktického využití u dětí předškolního věku. Nyní záleží na každém, která relaxační metoda jej nejvíce osloví, bude mu příjemná   
a bude mít zájem a potřebu předávat ji dětem.

Dílčím cílem bylo zjistit, zda učitelé mateřských škol využívají při své práci s dětmi předškolního věku vybrané relaxační techniky. Na základě dat získaných metodou dotazníkového šetření bylo zjištěno, že učitelé mateřských škol v opavském regionu využívají při své práci s dětmi ve všech případech dechovou relaxaci, téměř denně provádí s dětmi bleskovou a pohádkovou relaxaci, pracují s navozováním představ – vizualizací. Tyto metody používají při své práci s dětmi zcela přirozeně. Meditaci, jógu, autogenní trénink   
a Jacobsonovu progresivní relaxaci pokládají za odborné metody a tvrdí, že nemají dostatečné znalosti a zkušenosti pro jejich provádění. Přesto uvádí, že využívání těchto metod může být pro děti přínosné a snaží se při své práci s dětmi realizovat alespoň základní prvky těchto metod.

Domnívám se, že učitelé mateřských škol intuitivně a automaticky pracují se všemi uvedenými metodami, respektive s jejich prvky, aniž by si při tom uvědomovali, že právě provádí specifickou relaxační techniku. Učitelé vnáší do relaxačních činností pedagogický aspekt. Odborné vedení však patří do rukou profesionálů školených v jednotlivých technikách.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

BOOGERD, C. (2014). *Éterné tělo ve výchově malých dětí.* 2. vyd. Hranice: Fabula. ISBN 978-80-87635-22-3.

CIVARDI, A.; DUNBAR, J.; PETTY, K.; SOMERVILLE, L. (2010). *Kouzelná lucerna.* Praha: Synergie. ISBN 978-80-7370-164-2.

DROTÁROVÁ, E.; DROTÁROVÁ, L. (2003). *Relaxační metody: malá encyklopedie.* Praha: Epocha. ISBN 80-86328-12-0.

FONTANA, D. (2003). *Psychologie ve školní praxi.* Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-7178-626-8.

GAVORA. P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. ISBN 80-85931-79-6.

GUILLAUD, M. (2015). *Relaxace v mateřské škole: program relaxačních činností a her na celý rok.* Vydání 3. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0877-8.

HERMAN, M. (2014). *Najděte si svého marťana: …co jste vždycky chtěli vědět o psychologii, ale ve škole vám to neřekli…* 3. vyd. Olomouc: apak. ISBN 978-80-260-6070-3.

HOCHMANOVÁ, J. (2013). *Co dělat, aby nám bylo hezky.* Praha: Plot. ISBN 978-80-7428-166-2.

CHRÁSKA, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvalitativního výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4

KEBZA, V.; KOMÁREK, L. (2003). *Pohyb a relaxace.* 2., upravené vydání. Praha: Státní zdravotní ústav.

KŘIVOHLAVÝ, J. (2001). *Psychologie zdraví.* Praha: Portál. ISBN 80-7178-551-2.

LANGMEIER, J.; BALCAR, K.; ŠPITZ, J. (2000). *Dětská psychoterapie.* Vyd. 2., rozš. a přeprac., v Portálu 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-381-1.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. (2006). *Vývojová psychologie.* Vydání 4., přepracované a doplněné, v Grada Publishing 2. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-1284-9.

LOKŠOVÁ, I.; LOKŠA, J. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole: cvičení pro rozvoj soustředění a motivace žáků.* Praha: Portál. ISBN 80-7178-205-X.

MAHESHWARANANDA, P., S. *Jóga pro děti.* ISBN 80-900064-8-5.

MACHOVÁ, J.; KUBÁTOVÁ, D. a kol. (2009). *Výchova ke zdraví.* Praha: Grada Publishing, a.s.. ISBN 978-80-247-2715-8.

MATĚJČEK, Z. (2005). *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte.* Praha: Grada Publishing, a.s.. ISBN 978-80-247-0870-6.

MÍČEK, L. (1988). *Sebevýchova a duševní zdraví.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

MOLICKA, M. (2007). *Příběhy, které léčí.* Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-203-4.

MÜLLER, E. (2010). *Příběhy z měsíční houpačky.* Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-624-7.

MÜLLEROVÁ, E. (2011). *Stříbrný prach z hvězd.* Praha: Euromedia Group, k. s. – Knižní klub. ISBN 978-80-242-2907-2.

NADEAU, M. (2011). *Relaxační hry s dětmi.* Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-896-8.

NEŠPOR, K. (1998a ). *Jóga pro děti.* Praha: Velryba. ISBN 80-85860-09-0.

NEŠPOR, K*.* (1998b). *Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka.* Praha : Grada Publishing, a.s.. ISBN 80-7169-652-8.

NICHOLS, S. (2006). *Carl Gustav Jung a tarot: cesta archetypu.* Praha: Eminent. ISBN 80-7281-249-1.

NIKODEMOVÁ, N. (2014). *Jóga ve školce: pohybové hry a aktivity inspirované jógou pro předškolní děti.* Praha : Portál. ISBN 978-80-262-0623-1.

POSPÍŠILOVÁ, Z. (2011). *Pojďte si hrát s hádankami.* Praha: Grada Publishing, a.s.. ISBN 978-80-247-3884-0.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. (2003). *Pedagogický slovník.* 4. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8.

*Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.* (2004) Praha: Výzkumný ústav pedagogický. ISBN 80-87000-00-5.

RIEFOVÁ, S., F. (1999). *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole: praktické postupy pro vyučování a výchovu dětí s ADHD.* Praha : Portál. ISBN 80-7178-287-4.

ŘÍČAN, P.; KREJČÍŘOVÁ, D. a kol. (2006). *Dětská klinická psychologie.* 4., přeprac. a dopl. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s.. ISBN 978-80-247-1049-5.

SKALKOVÁ, J. (1999). *Obecná didaktika*. Praha: ISV. ISBN 80-85866-33-1.

SLOUPOVÁ, M. (2011). *Rok s krtkem.* Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-775-6.

ŠMELOVÁ, E. (2014). *Bezvýhradná akceptace ve výchově dítěte.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4217-4.

VOJÁČEK, K. (1988). *Autogenní trénink.* Praha: Avicenum.

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1:Dechová relaxace z hlediska vhodnosti 32

Tabulka 2: Blesková relaxace z hlediska vhodnosti 32

Tabulka 3: Meditace z hlediska vhodnosti 33

Tabulka 4: Vizualizace z hlediska vhodnosti 33

Tabulka 5: Autogenní trénink z hlediska vhodnosti 34

Tabulka 6: Jacobsonova progresivní relaxace z hlediska vhodnosti 34

Tabulka 7: Jóga z hlediska vhodnosti 35

Tabulka 8: Pohádková relaxace z hlediska vhodnosti 35

Tabulka 9: Dechová relaxace z hlediska využití 36

Tabulka 10: Blesková relaxace z hlediska využití 37

Tabulka 11: Meditace z hlediska využití 37

Tabulka 12: Vizualizace z hlediska využití 38

Tabulka 13: Autogenní trénink z hlediska využití 38

Tabulka 14: Jacobsonova progresivní relaxace 39

Tabulka 15: Jóga z hlediska využití 39

Tabulka 16: Pohádková relaxace z hlediska využití 40

Tabulka 17: Realizace relaxačních technik z hlediska činností 41

Tabulka 18:Realizace relaxačních technik z hlediska častosti 44

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1:Věková skupina dětí 31

Graf 2: Relaxační techniky z hlediska vhodnosti 36

Graf 3: Relaxační techniky z hlediska využití 40

Graf 4: Relaxační techniky z hlediska činností 42

Graf 5: Relaxační techniky z hlediska častosti 45

**SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1: Dotazník

**PŘÍLOHA**

**Příloha 1: Dotazník**

Milé kolegyně,

dovoluji si předložit Vám k vyplnění dotazník pro účely zpracování mé bakalářské práce na téma „*Využití relaxačních technik v mateřské škole“*. Na základě Vašich odpovědí bych ráda zjistila, jaké relaxační techniky, respektive jejich prvky, při své práci s dětmi využíváte. V každé tabulce je uvedeno osm relaxačních technik, k nimž se vztahují odpovědi. Pro snadnější orientaci předem uvádím stručnou definici jednotlivých technik:

**Dechová relaxace** - základem úspěšné relaxace je správné dýchání. Koncentrace na dech nám umožňuje odpoutat se od vnějších rušivých vlivů a přeladit pozornost k sobě.

**Blesková relaxace** - bleskovou neboli krátkou relaxací rozumíme způsob rychlého   
a okamžitého uvolnění, které si dokážeme navodit v okamžiku potřeby bez nároků   
na speciální prostor a časový okamžik. Příkladem bleskové relaxace může být relaxace úsměvem či hlasitý smích, přičemž smíchem uvolníme stres a dostaneme se do stavu duševního klidu, pohody.

**Meditace** - jedná se o stav naprostého klidu spojeného s pocitem blaha. Prostřednictvím meditačních technik zklidňujeme mysl a tělo. Zklidnění dosáhneme koncentrací na objekt meditace, jímž může být náš dech, určitý pocit, předmět (např. plamen svíčky), symbol (mandala) nebo vydávání speciálních zvuků, takzvaných manter („ÓM“).

**Vizualizace** - vizualizace spočívá ve vysnění, respektive vyvolání si určitého obrazu v mysli. Obraz označujeme latinsky slovem *„imago“* - můžeme tedy hovořit o imaginaci neboli záměrném zobrazování. Při relaxaci využíváme především zobrazování tzv. uklidňujících scenérií.

**Autogenní trénink** - základními principy této metody jsou *relaxace* = uvolnění svalstva,   
jež na základě fyziologických souvislostí umožňuje navodit duševní klid a harmonizovat činnost vnitřních orgánů; a *koncentrace* spočívající v bezvýhradném soustředění se na určitou představu, která následně ovlivňuje organismus.

**Jacobsonova progresivní relaxace** - podstata metody je založena na prvotním uvolnění kosterního svalstva, aby následně došlo k relaxaci těla i mysli. Uvolnění svalového napětí   
a snížení jakékoli svalové aktivity pouze na nezbytné minimum, vede ke snížení mentálního napětí, což následně vede k duševnímu uklidnění.

**Jóga** - jóga je určitým druhem cvičení, naukou o lidské bytosti, rovnováze těla, mysli a duše.

**Pohádková relaxace** - pohádka, která je předčítána či vyprávěna ve vhodnou chvíli   
a v příznivé uklidňující atmosféře, má na dítě blahodárný relaxační efekt.

1. Napište, prosím, věkové rozmezí skupiny dětí, se kterou pracujete:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Považujete konkrétní relaxační techniky za vhodné při práci s dětmi předškolního věku? Své odpovědi, prosím, zdůvodněte:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Relaxační technika:** | **Ano** | **Ne** | **Proč** |
| Dechová relaxace |  |  |  |
| Blesková relaxace |  |  |  |
| Meditace |  |  |  |
| Vizualizace |  |  |  |
| Autogenní trénink |  |  |  |
| Jacobsonova progresivní relaxace |  |  |  |
| Jóga |  |  |  |
| Pohádková relaxace |  |  |  |

1. Realizujete při své práci s dětmi některé z nabídnutých relaxačních technik?

U odpovědí „Ano“ uveďte, prosím, důvod:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Relaxační technika:** | **Ano** | **Ne** | **Proč** |
| Dechová relaxace |  |  |  |
| Blesková relaxace |  |  |  |
| Meditace |  |  |  |
| Vizualizace |  |  |  |
| Autogenní trénink |  |  |  |
| Jacobsonova progresivní relaxace |  |  |  |
| Jóga |  |  |  |
| Pohádková relaxace |  |  |  |

1. Kdy a při jakých činnostech vybrané relaxační techniky realizujete? (u jednotlivých technik můžete dle potřeby uvést více odpovědí)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Relaxační technika:** | **Ranní činnosti** | **Edukační činnosti** | **Odpolední odpočinek** | **Odpolední aktivity** | **Pobyt venku** | **Jindy-**  **kdy?** | **Nerealizuji** |
| Dechová relaxace |  |  |  |  |  |  |  |
| Blesková relaxace |  |  |  |  |  |  |  |
| Meditace |  |  |  |  |  |  |  |
| Vizualizace |  |  |  |  |  |  |  |
| Autogenní trénink |  |  |  |  |  |  |  |
| Jacobsonova progresivní relaxace |  |  |  |  |  |  |  |
| Jóga |  |  |  |  |  |  |  |
| Pohádková relaxace |  |  |  |  |  |  |  |

1. Jak často vybranou relaxační techniku při své práci s dětmi realizujete?

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Relaxační technika:** | **Denně** | **1x týdně** | **1x za 14 dní** | **1x za měsíc** | **Méně často** | **Nerealizuji** |
| Dechová relaxace |  |  |  |  |  |  |
| Blesková relaxace |  |  |  |  |  |  |
| Meditace |  |  |  |  |  |  |
| Vizualizace |  |  |  |  |  |  |
| Autogenní trénink |  |  |  |  |  |  |
| Jacobsonova progresivní relaxace |  |  |  |  |  |  |
| Jóga |  |  |  |  |  |  |
| Pohádková relaxace |  |  |  |  |  |  |

Prostor pro Vaše případné náměty a připomínky:

Velice Vám za Váš čas a ochotu děkuji.

S pozdravem

Bc. Petra Semberová

**ANOTACE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Jméno a příjmení:** | Bc. Petra Semberová |
| **Katedra:** | Katedra primární a preprimární pedagogiky |
| **Vedoucí práce:** | doc. PhDr. Eva Šmelová, Ph.D. |
| **Rok obhajoby:** | 2017 |
|  |  |
| **Název práce:** | Využití relaxačních technik v mateřské škole |
| **Název v angličtině:** | Utilisation of relaxation techniques in kindergarten |
| **Anotace práce:** | Bakalářská práce je zaměřena na využití relaxačních technik  u dětí předškolního věku v mateřské škole. Teoretická část čerpající z literárních pramenů definuje pojem relaxace, uvádí specifika relaxace u dětí předškolního věku a charakterizuje vybrané relaxační techniky. Empirická část zkoumá metodou dotazníkového šetření, zda učitelé mateřských škol využívají při své práci s dětmi vybrané relaxační techniky.  Metodická část předkládá soubor metodických listů vypracovaných v kontextu Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání. Metodické listy nabízí konkrétní činnosti pro práci s dětmi v mateřské škole s využitím prvků vybraných relaxačních technik. |
| **Klíčová slova:** | relaxace, meditace, vizualizace, autogenní trénink, Jacobsonova progresivní relaxace, jóga, pohádka |
| **Anotace v angličtině:** | The bachelor thesis is focused on the use of relaxation techniques in preschool children in kindergarten.  The theoretical part of the thesis, which draws from literary sources, defines term relaxation, provides specifics  of relaxation in preschool children and characterizes  the selected relaxation techniques. The empirical part of the thesis by the method of the survey examines, if kindergarten teachers use in their work with children chosen relaxation techniques. Methodological part of the thesis presents a set  of methodological papers drawn up in the context  of the Framework Education Program for Preschool Education. Methodology Sheets offers specific activities  for working with children in kindergarten using elements  of chosen relaxation techniques. |
| **Klíčová slova v angličtině:** | relaxation, meditation, visualization, autogenous training, Jacobson´s progressive relaxation, yoga, fairy-tale |
| **Přílohy vázané v práci:** | Příloha 1: Dotazník |
| **Rozsah práce:** | 77 s. |
| **Jazyk práce:** | český |