



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

Monitoring kvality života dětí předškolního věku

Bakalářská práce

Vypracovala: Jana Fárová

Vedoucí práce: PhDr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

České Budějovice, 2018



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Health Education

Monitoring of live the quality of preschool children

Bachelor Thesis

Author: Jana Fárová

Supervisor: PhDr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

České Budějovice, 2018

Bibliografická identifikace

Jméno příjmení autora: Jana Fárová

Název bakalářské práce: Monitoring kvality života dětí předškolního věku

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Pracoviště: Katedra pedagogiky a psychologie, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

Oponent: Mgr. Dana Buršíková, Ph.D.

Rok obhajoby: 2018

Abstrakt:

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala vlivem pravidelného cvičení jógy na zlepšení tělesného a psychosociálního zdraví dětí v mateřské škole pomocí tříměsíčního intervenčního pohybového programu. V teoretické části analyzuji danou problematiku, kde definuji potřebné pojmy důležité pro tuto práci, kterými jsou: děti předškolního věku, dětská jóga a kvalita života. Praktická část přináší výsledky o působení intervenčního pohybového programu na děti z cílové skupiny. Program je tvořen na bázi jógových cvičení pro danou věkovou skupinu. K ověření předpokladů byl použit dotazník PedsQL 4.0. Na základě zjištěných poznatků a naměřených výsledků jsem došla k závěru, že pravidelné cvičení jógy má blahodárny vliv na tělesné i psychosociální zdraví dětí předškolního věku.

Klíčová slova: předškolní věk, jógová cvičení, jóga, mateřská škola, monitoring

Bibliographic Identification

Name of the author: Jana Fárová

Title of the thesis: Monitoring of live the quality of preschool children

Field of study: Teaching for nursery school

Department: Department of Pedagogy and Psychology, Faculty of Education,
University of South Bohemia, České Budějovice

Supervisor: PhDr. Zuzana Kornatovská, Ph.D., DiS.

Opponent: Mgr. Dana Buršíková, Ph.D.

Year of the presentation: 2018

Abstract:

In my Bachelor Thesis I focused on the influence of steady yoga exercises with connection to the improvement of physical and mental health of preschool age children . This thesis was based on the three months lasting programme of regular yoga exercises. In the theoretical part i was analyzing the whole topic, including the definition of the used terms needed for this thesis like: the Preschool age children, Children´s yoga and the Quality of life (QOL). Practical part is describing the results of this influence on the target group. The programme was built on the basis of the yoga for the particular age group. I used the research method of Questionnaire PedsQL 4.0.

Based on the results of my research I came to the conclusion that the regular yoga exercises has a real positive effect on the physical and psychosocial health of the preschool age children.

Keywords: preschool age, yoga exercise, yoga, nursery school, monitoring

Prohlášení:

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, 20. Března 2018

.....

Jana Fárová

Poděkování:

Na tomto místě bych ráda poděkovala PhDr. Zuzaně Kornatovské, Ph.D., DiS. za odborné vedení, cenné rady, vstřícnost a ochotu při zpracování mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat své rodině za velkou dávku trpělivosti a tolerance při zpracování bakalářské práce.

Motto:

*„Cílem vzdělání a moudrosti je,
aby člověk viděl před sebou jasnou cestu života,
po ní opatrně vykračoval,
pamatoval na minulost,
znal přítomnost a předvídal budoucnost.“*

Jan Amos Komenský (1592 – 1670)

(Jan Amos Komenský, online, 2017)

Obrázek 1: *Children –love-hd*



Zdroj: Google obrázky, 2017

OBSAH

ÚVOD	10
TEORETICKÁ ČÁST	11
1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK.....	11
1.1 Motorický vývoj předškolního dítěte	11
1.2 Kognitivní vývoj předškolního dítěte.....	13
1.3 Sociální a emocionální vývoj dětí předškolního věku	15
2 KVALITA ŽIVOTA.....	18
2.1 Pyramida potřeb Abrahama Maslowa	19
2.2 Kvalita života dnešního dítěte	22
3 JÓGA.....	23
3.1 Jóga a děti předškolního věku.....	23
3.2 Účinky jógy na děti	24
3.3 Specifika dětské jógy	25
3.4 Motivace dětí předškolního věku.....	26
3.5 Podmínky pro jógová cvičení s dětmi.....	27
PRAKTICKÁ ČÁST.....	28
4 CÍLE A ÚKOLY	28
4.1 Cíle práce.....	28
4.2 Úkoly práce	28
4.3 Výzkumné předpoklady.....	28
5 METODOLOGIE.....	29
5.1 Charakteristika zkoumaného souboru	29
5.2 Popis místa výzkumného šetření	29
5.3 Organizace výzkumného šetření	30
5.4 Použité metody	31

5.4.1	Charakteristika intervenčního pohybového programu.....	32
6	VÝSLEDKY.....	36
6.1	Vyhodnocení výsledků získaných PedsQL 4.0 tělesné zdraví.....	36
6.2	Vyhodnocení výsledků získaných PedsQL 4.0 emocionální zdraví.....	37
6.3	Vyhodnocení výsledků získaných PedsQL 4.0 společenské činnosti.....	38
6.4	Vyhodnocení výsledků získaných PedsQL 4.0 školní činnosti	39
6.5	Vyhodnocení výsledků získaných PedsQL 4.0 psychosociální zdraví	40
7	DISKUSE	42
7.1	Diskuze k výsledkům dotazníku kvality života PedsQL 4.0.....	42
	ZÁVĚR.....	44
	SEZNAM TABULEK, GRAFŮ, OBRÁZKŮ	48
	SEZNAM PŘÍLOH	51

ÚVOD

K výběru tohoto tématu bakalářské práce mě přivedlo vlastní povolání učitelky v mateřské škole. Chtěla jsem si vybrat téma, které mě zajímá, je mi blízké a bude také pro mě přínosem. Prvotní myšlenka byla: „Co pomáhá mně v dnešní době?“ Neboť na práci učitele jsou každodenně kladeny vysoké psychické a fyzické nároky. Má odpověď zněla: „Jóga“.

Pokud se podíváme na dnešní společnost, je na ni vynaložen nesmírný tlak. Tomuto tlaku se nevyhnou ani dnešní děti. Doba, která je zaměřená především na výkon a výsledek, nese své důsledky. Přibývá dětí neklidných, nesoustředěných a emočně labilních. Stále více lidí zasahuje negativní dopad vysoké technické úrovně společnosti a bohužel i děti. Vytrácí se spontánní pohyb, pobyt v přírodě či tvůrčí činnosti, které jsou nahrazovány sledováním televizních programů a hraním počítačových her.

Jednou z možností, jak se tomuto bránit a učit se, jak se vypořádat se stresem, je jóga, kterou se v mé bakalářské práci zabývám. Již pět let pracuji v mateřské škole a stále více pozoruji na dětech důsledky dnešní doby. Proto bych velmi ráda zařadila do programu školky i jógová cvičení. První krok, který jsem podnikla, bylo absolvování kurzu pro cvičitele integrální jógy 3. třídy. Dále jsem se rozhodla vytvořit intervenční pohybový program pro děti předškolního věku a vyzkoušet ho v praxi. Prostřednictvím této bakalářské práce bych chtěla zjistit, jak cvičení jógy, ovlivní děti v mateřské škole.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Za předškolní období je v některých odborných pracích považováno celé období od narození až po nástup do školy. Jak uvádí Langmeier a Krejčířová (2006), má toto pojetí svůj praktický význam při plánování sociálních a výchovných opatření pro děti před jejich povinnou školní docházkou. Úskalí je však v tom, že toto svádí k nepřipustnému srovnávání vývojových potřeb všech dětí v prvních šesti letech. Proto je důležité nahlížet na tříleté období před vstupem do školy zvlášť a zaznamenat jeho významné charakteristiky, které je odlišují od předcházejících období. V užším slova smyslu je předškolní období „věkem mateřské školy.“

Vágnerová (2012) vymezuje předškolní období od 3 do 6 -7 let, avšak konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálně, nástupem do školy. Tento věk charakterizuje postupné uvolňování vázanosti na rodinu, osvojení si běžných norem chování a přijatelná úroveň komunikace.

Říčan (2014) uvažuje o názvu „období, kdy se kladou základy socializace,“ neboli začlenění člověka do společnosti. Je to období, kdy si dítě vytváří obraz o světě, počínaje otázkami o vzniku a smyslu světa. Je to věk tisícinásobného „Proč?“

1.1 Motorický vývoj předškolního dítěte

Tělesný vývoj, jak zdůrazňuje Langmeier a Krejčířová (2006), je v předškolním věku pomalejší, změny jsou méně nápadné, avšak jsou to změny velmi významné. Mají velký vliv na místo, které dítě zaujme ve společnosti vrstevníků svou pohybovou obratností ve hrách. Podstatné jsou i pro soběstačnost dítěte. Není pochyb o tom, že se motorický vývoj stále zdokonaluje, zlepšuje se pohybová koordinace, dítě je hbitější a pohyby jsou elegantnější.

Dvořáková (2002) popisuje základní pohybové dovednosti tříletých dětí. Děti tohoto věku dokážou chodit, běhat, lézt, lézt i na překážky, odrazit se a skočit, měnit polohy těla, manipulovat s předměty a házet. Při běhu běží kratšími kroky a nohy klade v širší stopě, neboť mu chybí jistota v rovnováze na jedné noze. K udržení rovnováhy si

pomáhá pažemi, a proto se nepohybují v souhře s nohama. Také se nestačí při běhu rozhlížet a tak se stává, že často zakopne nebo se srazí s ostatními dětmi. V tomto období je potřeba děti vést ke kontrole svých pohybů, aby si neosvojily nevhodné návyky a špatné stereotypy.

Pokrok je znát již u čtyřletých a pětiletých dětí, jak popisuje Langmeier a Krejčířová (2006). Dítě nejen dobře utíká a seběhne hbitě ze schodů, ale i skáče, hopsá, leze po žebříku, seskočí z jedné lavičky, stojí déle na jedné noze, umí házet míč po způsobu dospělých. Narůstá soběstačnost, která se projevuje v oblékání – samo se svléká a obléká. Při toaletě potřebuje jen malou pomoc a pod dohledem se může i samo vykoupat.

Dochází i k rozvoji jemné motoriky, o které se zmiňuje Mertin a Gillernová (2010). V tomto období si dítě rádo hraje s různými materiály – modelínou, knoflíky, kostkami, kamínky, korálky. Zajímá se o rozmanité tvary, které různě řadí nebo porovnává. Ve věku čtyř let se vyhraňuje laterálita a dítě v návaznosti na dominanci hemisféry je buď pravák, nebo levák.

S rozvojem jemné motoriky souvisí rozvoj kresby. Již tříletému dítěti nedělá obtíže napodobit různý směr čáry – nápodobou zvládne vertikální, horizontální i kruhové čáry. Ve třetím roce dokáže i kresbu křížku, v pátém roce je schopno napodobit čtverec a v šestém roce trojúhelník (Langmeier a Krejčířová, 2006). První hlavonožci, jak zmiňuje Uždil (2002), vznikají mezi třetím a čtvrtým rokem, někdy však dříve. Vývoj také závisí na tom, jak často dítě kreslí a zda je podporováno. Pětileté a šestileté děti většinou zobrazují figurky s velkou hlavou a malým trupem, někdy je naopak trup velmi mohutný. Šestileté dítě již zpravidla člení lidskou figuru velmi zřetelně. Paže již nasazuje k trupu, hlava je pokryta vlasy, rozdvojí obrys nohou nebo vyznačí části těla.

Bednářová a Šmardová (2015) poukazují na to, že úroveň motorických schopností prolínají celý vývoj dítěte. Ovlivňují fyzickou zdatnost, výběr pohybových aktivit, zapojení do kolektivu dětí, vnímání, řeč, kresbu a později také psaní. Oslabení motoriky může ovlivnit řadu školních schopností, dovedností nebo výkonů.

Ke konci předškolního období se mění také tělesné proporce. Válcovitý trup se stává plošším a hrudník se zřetelně odlišuje od břicha. Tuku ubývá a svalové tkáně přibývá, zvláště u chlapců. Ruce i nohy se prodlužují a postava je celkově protáhlejší. Hlava se v poměru k tělu zmenšuje. Chlapci v předškolním věku vyrostou z 97cm na 117cm a přibudou z 15kg na 22kg oproti děvčatům, která jsou menší a lehčí (Říčan, 2014).

1.2 Kognitivní vývoj předškolního dítěte

Pro rozvoj vlastní identity, jak uvádí Vágnerová (2012), hraje důležitou roli i způsob, jakým nazíráme na okolní svět a tudíž i na sebe sama, který je ovlivňován rozvojem poznávacích procesů. Tento vývoj má svoje charakteristické rysy, které jsou podmíněné jednak zráním centrálních nervových struktur, ale i komplexní stimulací v průběhu celého vývoje, tj. učením.

Poznávání dítěte se v tomto věku zaměřuje především na nejbližší svět a pravidla, která v něm platí. Myšlení předškolního dítěte ještě nerespektuje zákony logiky, je nepřesné a má mnohá omezení. Typické je pro ně, jak zmiňuje Mertin a Gillernová (2010), předoperační stadium, kdy dítě je plně myšlenkově vázáno na to, co právě nazírá. Je to náhled od individuálních předmětů a jejich vnímání k postupnému zobecňování. Vágnerová (2012) popisuje toto myšlení za málo flexibilní, nepřesné a prelogické. Mezi typické znaky patří:

- Egocentrismus – ulpívání na subjektivním pohledu a opomíjení jiného, který může být odlišný. Říčan (2014) například popisuje situaci, kdy předškolák ještě nechápe to, že druzí lidé mají své vlastní hledisko odlišné od jeho hlediska. Pokud vám něco vypráví, automaticky předpokládá, že víte všechno, co ví on. Co se neshoduje s jeho názorem, to většinou prostě neslyší.
- Fenomenismus – důraz na určitou, zjevnou podobu světa, eventuálně na takovou představu. Pro dítě je důležité, jak se mu situace jeví. Určující jsou viditelné znaky. Například odmítá sdělení, že velryba není ryba (Vágnerová, 2012).
- Magičnost – tendence pomáhat si při interpretaci dění v reálném světě fantazií, a tak jeho poznání zkreslovat. Fantazie splývá s realitou (Vágnerová, 2012).

Například dostatečně neodlišuje čin od přání a velmi těžko se loučí s představou, že jeho slovo či myšlenka má jakoby výkonnou moc (Říčan, 2014).

- Absolutismus – přesvědčení, že vše má definitivní a jednoznačnou platnost. Důvodem je potřeba dětské jistoty a relativita názorů dospělých je pro děti tohoto věku nepochopitelná (Vágnerová, 2012).

Jak uvádí Vágnerová (2012), zjevná podoba světa je pro dítě natolik dominantní, že pokud dojde k jakékoliv zásadnější změně nějakého objektu nebo situace, dochází ke ztrátě jejich původní totožnosti. Chápu již pojem trvalosti existence, ale nechápu trvalost podstaty a její nezávislosti na změně vnější podoby. Například, když se známý člověk převlékne za čerta, tak si děti budou myslet, že se za něj proměnil, ale již v 5 letech jsou děti schopné některé z proměn poznat. Pokud však mění vnější znaky bytosti (například vezme si bundu tatínka), tak je to často chápáno jako proměna identity. Odmítá-li však novou odlišnost, může to znamenat strach ze ztráty identity.

Tento styl myšlení však neznamená, že dítě nerozlišuje vlastní fantazii od reality. Ve třech letech chápe, že imaginární věci se liší vlastnostmi od věcí skutečných (Langmeier a Krejčířová, 2006). Realitu dítě vyjadřuje takovým způsobem, aby byla pro něj srozumitelná a přijatelná. Tato interpretace se může u předškoláků projevit i formou nepravých lží, tzv. konfabulací, kdy dítě spojuje reálné vzpomínky s fantazijními představami (Vágnerová, 2012). Předškolní děti jsou také značně sugestibilní, a proto jsou jejich vzpomínky snadno ovlivnitelné i vyprávěním jiných lidí a navíc snadno zapomínají (Vágnerová, 2016).

Vágnerová (2012) uvádí, že fantazie v tomto období má harmonizující význam, kdy dítě má potřebu si někdy realitu přizpůsobit svým potřebám. Dětská fantazie se vyznačuje i animismem, antropomorfismem a arteficialismem. Pomocí přiřítání vlastností živých bytostí neživým věcem, dítě lépe chápe a rozumí světu. Představy jsou pro předškoláka nutné, pomocí nich si přizpůsobuje realitu. V předškolním období též dochází k významnému procesu decentrace, kdy se dítě učí, že existence časového, prostorového a příčinného světa jeví nezávisí na něm (Mertin a Gillernová, 2010).

„Typickým znakem myšlení předškolních dětí je útržkovitost, nekoordinovanost a nepropojenost, chybí mu komplexní přístup.“ (Vágnerová, 2012, s. 185) Mnohé úkoly dovedou již děti vyřešit, ale nedovedou do svých řešení zahrnout více aspektů, znalostí. Uvažování je zaměřené jen na jednu oblast (Vágnerová, 2012). Tento způsob uvažování se projevuje i v přístupu k jednotlivým problémům. Zde jim pomáhají scénáře, což je znalost obvyklých souvislostí. Děti ví, co se v podobných situacích děje a to jim usnadňuje volbu řešení (Vágnerová, 2016).

Období mezi třetím a šestým rokem je také charakterizováno obdobím zkvalitňování řečových dovedností. Dochází k výraznému rozšiřování slovní kapacity (Mertin a Gillernová, 2010). Nejlépe se děti učí prostřednictvím nápodoby verbálního projevu dospělých lidí, kdy si zapamatují většinou určitou část sdělení, kterou opakují. Nápodobou se učí i gramatická pravidla a od čtyř let začínají mluvit v delších větách, později i v souvětích (Vágnerová, 2012). Říčan (2014) tvrdí, že pokud s dítětem hodně mluvíme, čteme mu pohádky, odpovídáme mu na jeho otázky, bude v šesti letech schopno užívat až dvou a půl tisíce slov a rozumět dalším tisícům slov.

1.3 Sociální a emocionální vývoj dětí předškolního věku

V předškolním období je hlavní potřebou aktivita, která již není tak roztříštěná a je méně závislá na aktuální situaci, než byla aktivita batolete. V tomto věku nabývají na významu nové regulační kompetence, které dokážou usměrňovat dětskou iniciativu a vést ji k určitému cíli. Na rozvoj těchto kompetencí se značně podílí socializace a vývoj poznávacích procesů (Vágnerová, 2012).

Aby se předškolák lépe orientoval v sociálním terénu, osvojuje si určité normy, jejichž dodržování a naplňování je spjata také s emocionálním vývojem dítěte (Mertin a Gillernová, 2010). Morální uvažování se vyvíjí v závislosti na celkovém vývoji dítěte, na jeho zkušenosti a je dáno hlavně sociokulturně (Vágnerová, 2012). Socializační praktiky se v jednotlivých společnostech mění, někde je socializace spíše mírná a podporovaná pochvalou a odměnami, jinde je přísná a vynucovaná spíše tresty. V dnešní společnosti převládá spíše socializace pozvolná a postupná (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Předškolní dítě přijímá taková pravidla chování, jaká mu prezentují uznávané autority, bez ohledu na to, jaké kvality jsou. Dítě nemá vlastní názor a za správné považuje to, co určí dospělí, kteří jsou garantem dodržování příslušných norem.

Dalším vývojovým pokrokem, je zvnitřnění některých základních norem a ztotožnění se s nimi. Ke konci předškolního věku dokáže dítě pociťovat vinu za nežádoucí chování, což znamená, že již akceptuje některá omezení a jejich porušení jsou pro ně nepřijatelná. Vzniká zde dětské svědomí, kdy vnější regulace se pomalu mění ve vnitřní regulaci a funguje i v situacích, kdy není přítomna žádná autorita (Vágnerová, 2012). Vznik svědomí je závislý na řadě podmínek, ale především na vztahu dítěte k rodičům. Dále vývoj svědomí také rovněž ovlivňují zejména socializační techniky, kdy tělesné tresty vývoj spíše zpomalují, zatímco techniky založené na laskavém a láskyplném přístupu vývoj podporují.

Socializace však není jen socializací vnějších projevů chování dítěte, ale především socializací vnitřního prožívání, které úzce souvisí s rozvojem jeho vlastního sebepojetí. V předškolním věku zvládne dítě popsat své fyzické rysy, své vlastnictví i své preference (co má rádo a co rádo nemá). Děti se hodnotí poměrně vysoko v závislosti na aktuální sociální situaci (Langmeier a Krejčířová, 2006). Jejich sebehodnocení je závislé na názoru jiných osob, zejména rodičů, kteří je ovlivňují emočně – svou vřelostí, svými požadavky – spokojeností s mírou jejich naplnění a svým chováním – verbálním vyjádřením svého názoru na dítě. Názor na sebe předškolní dítě automaticky přejímá, tak jak je mu prezentován (Vágnerová, 2012).

Kromě vývoje sebepojetí a seberegulace, jak uvádí Langmeier a Krejčířová (2006), dochází i k postupné socializaci emočního prožívání, které se s věkem stává stále diferencovanější. Lépe chápe vlastní pocity a narůstá také schopnost porozumět projevům druhých i schopnost empatie. Vágnerová (2016) zmiňuje, že mezi třetím a šestým rokem děti dokáží rozpoznat dle výrazu obličeje všechny základní emoce a chápou, že je mohou vyvolat různé vnější příčiny.

„Součástí sebepojetí předškolního dítěte jsou i všechny role, které má.“ (Vágnerová, 2012, s. 24) Jsou to role, které jsou od jedince očekávány ostatními členy společnosti, a to vzhledem k jeho věku, pohlaví či společenskému postavení (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Předškolní dítě dokáže obratně s naprostou samozřejmostí střídat role. Ví, jakou roli má hrát doma rodičům, jakou ve škole a jakou dětem. Také gesta, řeč nebo jednání umí přizpůsobit roli, ve které právě je. Od každé role se očekává něco jiného, jako například v dětském kolektivu se učí zastávat vedoucí úlohu nebo nacvičovat si roli spolupracovníka. Postupně předškolák zkouší i roli soupeře, která je úplně jiná než role spolupracovníka. Zde může uplatnit agresivní popudy přijatelnou formou. Dítě závodí, kdo rychleji, kdo dál, kdo výš, ovšem s pravidly (Říčan, 2014).

Mezi nejvýznamnější pokrok v osvojování rolí v tomto období, je diferenciací role mužské a ženské. Dítě samo výrazněji přejímá ve svých zájmech a postojích převládající mužské či ženské chování. Například dává přednost různým hrám, oblečení či hračkám (Langmeier a Krejčířová, 2006). Rozdíl mezi mužskou a ženskou rolí není dán jen biologicky, ale má i své sociální vymezení, které je ovlivněno společenskými stereotypy. Společenskou normu je potřeba respektovat, neboť společnost vytváří tlak na její přijetí nebo odmítnutí (Vágnerová, 2012). Například u dívek je tolerován pláč více než u chlapců, projevy agresivity dívek děsí více než tytéž projevy u chlapců, závislost je přijímaná více u dívek, u chlapců zase dominance (Mertin a Gillernová, 2010).

Předškolní dítě je již také schopné navazovat kontakty s vrstevníky a touto potřebou sociálního kontaktu se zároveň potvrzuje jejich zralost. Tyto vztahy však mají jiný charakter než vztahy sourozenecké. Volba kamaráda závisí na dítěti (Mertin a Gillernová, 2010). Tento vztah je symetrický, kdy oba partneři jsou si rovni. Avšak vztah s vrstevníkem neposkytuje tolik jistoty, jako vztah s dospělým. Chybí zde tolerance, ochrana. Proto pro zvládnutí takového vztahu dítě musí dozrát na určitou vývojovou úroveň (Vágnerová, 2012).

Jak uvádí Mertin a Gillernová (2010), předškolní dítě si vybírá kamaráda, který je mu často podobný, zpravidla stejného pohlaví. Výběr kamaráda také ovlivňuje přitažlivý vzhled, veselé a aktivní chování či vlastnictví zajímavého předmětu. Tato kamarádství jsou často proměnlivá a krátkodobá.

V předškolním věku se dítě také učí žádoucím vzorcům chování, o kterých se zmiňuje Vágnerová (2012). Jde především o rozvoj prosociálního učení, s jehož rozvojem souvisí projevování empatie, schopnost ovládnutí agresivity a vlastních

aktuálních potřeb. Aby se prosociální učení rozvíjelo, je nutné uspokojit dětské potřeby jistoty a bezpečí. Pokud toto chybí a děti se cítí ohrožené, je předpoklad, že budou reagovat asociálně.

Jedním z nejvhodnějších výchovných postupů jsou různé formy sociálního učení, kde nejúčinnější je nápodoba. Podmínkou je však přítomnost modelů a vzorů, které dítě podněcuje k prosociálnímu učení. Nejčastěji jsou to rodiče, blízké osoby z rodiny nebo i učitelky z mateřských škol (Mertin a Gillernová, 2010).

Jak vše vystihuje Mertin a Gillernová (2010, s.128) *„Děti potřebují lásku a bezpodmínečné přijímání, stejně jako hranice, ve kterých se mohou bezpečně pohybovat.“*

2 KVALITA ŽIVOTA

Jak uvádí slovník cizích slov (online, 2017) *„Pojem kvalita života je dána do jisté míry úrovní tělesné a duševní činnosti a pracovní výkonnosti a úrovní tělesné, duševní a sociální pohody, ale především úrovní osobní spokojenosti a radostí ze života i přes jeho strasti a potíže.“* Jeden z nejnovějších pojetí pojmu kvality života, o kterém se zmiňuje Heřmanová (2012), zahrnuje čtyři základní hodnocené a hodnotitelné oblasti existence člověka ve společnosti. K těmto základním oblastem kvality života patří: kontext a zázemí, prostředí, osobnostní charakteristiky a zpracování informací. Kde největší význam tvoří oblast zpracování informací, která výrazným způsobem určuje konečnou podobu prožívání kvality života každého jedince.

Gurková (2011) poukazuje na to, že tato kvalita není absolutní, ale relativní kategorií, protože může být vyjádřena kvalitativními (vycházejícími z hodnotového systému toho, kdo ji posuzuje) a kvantitativními (objektivními, měřitelnými) indikátory. Což zahrnuje proces hodnocení. Jestliže chceme vymezit, na jaký druh hodnocení je kvalita zaměřená, musíme určit jeho předmět a zároveň normu, se kterou je předmět porovnáván. V případě kvality života je předmětem hodnocení život. Základní otázka, kterou je nutno zodpovědět, zní: Kvalitu jakého života hodnotíme? Nejčastěji hodnotíme individuální život, který chápeme jako komplexní pojem zahrnující všechny projevy, oblasti jeho činnosti (rodinný, společenský, pracovní, citový život apod.).

Předmětem hodnocení může být i hodnocení skupiny, kde život v tomto případě znamená průměrný život jednotlivce.

Definovat kvalitu života je však velmi nesnadné, jak zmiňují Vojenské zdravotní listy (2004), neboť je na kvalitu života pohlíženo jako na vícerozměrnou veličinu. Existuje celá řada definic kvality života, které mají společné to, že tento pojem by měl obsahovat údaje o fyzickém, psychickém a sociálním stavu jedince. Zmiňují se, že definice kvality života vychází z Maslowovy teorie potřeb.

2.1 Pyramida potřeb Abrahama Maslowa

Svobodová (2010) uvádí, že podle teorie amerického psychologa Abrahama Maslowa vytvářejí lidské potřeby pětistupňovou pyramidu (Obrázek 2), ve které je každé patro vyhrazeno jedné oblasti potřeb. Patra se naplňují postupně, kdy není možné naplnit vyšší patro, pokud není naplněno spodní patro. Kromě toho Maslow (2011) zjistil, že jakmile uspokojíme jednu pohnutku, na jejím místě se okamžitě objeví jiná. Tudíž jen málokdy, pokud vůbec někdy, dosáhneme motivačního klidu.

Obrázek 2: Maslowova pyramida potřeb



Zdroj: Google obrázky, 2017

Fyziologické potřeby

Fyziologické potřeby, jak uvádí Kopřiva a kol. (2012), patří mezi základní potřeby lidského organismu a mají nejvyšší prioritu, zvláště u malých dětí. Mezi tyto

potřeby patří potřeba přijímání potravy, tekutin, dýchání a vylučování, přiměřené teploty, rozmnožování, pohybu a aktivity a také odpočinku, spánku a jejich střídání. Rovněž sem patří potřeba určitého rytmu a tempa, přiměřené smyslové stimulace a potřeba vyhnout se bolesti.

Pokud dochází k neuspokojení fyziologických potřeb, můžeme cítit hlad, žízeň, bolest, horko a zimu, únavu, nudu, napětí, neklid. V chování můžeme pozorovat podráždění, zvýšenou motorickou aktivitu, poruchy pozornosti, projevy agrese či únikové reakce.

Jak může tyto potřeby učitelka v mateřské škole naplňovat, popisuje Svobodová (2010) takto:

- Jídlo – děti do jídla nenutit, ale motivovat, umožnit samostatnost při sebeobsluze, podávat informace o jídle, dát výběr, jít příkladem.
- Odpočinek – vytvořit příjemné prostředí, respektovat individuální potřebu spánku u každého dítěte.
- Pohyb – vytvořit dostatečný a bezpečný prostor pro pohybové vyžití.
- Vyměšování – umožnit dítěti dostatek soukromí.
- Hygienické potřeby – nabízet dítěti vzory správných hygienických návyků.
- Sexuální potřeby – netrestat dítě za zkoumání druhého pohlaví.

Potřeba bezpečí a jistoty

Do této oblasti Kopřiva a kol. (2012) zařazuje potřebu přístřeší, ochrany, jistoty, stálosti, řádu ve světě věcí i lidí. Vyhýbáme se chaosu, ohrožení, násilí. Patří sem také potřeba vlastního teritoria.

V předškolním věku je již nutné mluvit s dětmi o pravidlech, limitech, řádu a dávat jim příležitost, aby se na jejich tvorbě podílely.

Pokud tyto potřeby neuspokojíme, dochází k pocitu ohrožení, úzkosti, strachu, nejistotě, lítosti, hněvu, nedůvěře nebo i k zlosti.

Svobodová (2010) doporučuje:

- Bezpečné prostředí – užívat atestovaný nábytek, pravidelně kontrolovat zařízení školky.
- Bezpečná učitelka – autentická učitelka (pravdivá), objasňovat dětem své emoce, být kongruentní (shoda verbální a neverbální komunikace), nepoužívá ironii.
- Pravidla v MŠ – tvořit pravidla s dětmi, pravidla dodržují i dospělí, jaké jsou důsledky nedodržení pravidla.

Potřeba lásky a sounáležitosti

Mezi významné složky lidské motivace je potřeba někam patřit a být druhým přijímán. Řadíme sem lásku partnerskou, příbuzenskou, potřebu přátelství, sounáležitosti nebo ztotožnění se s nějakou skupinou.

„Součástí profesionality učitelů by však měla být dovednost dávat najevo přijetí všem dětem, snažit se jim porozumět a zacházet s nimi s respektem.“ (Kopřiva a kol, 2012, s.197)

Je-li tato potřeba neuspokojena, dítě trpí nedostatkem zájmu, lásky, prožívá smutek, lítost, stesk, pocit osamělosti, nejistoty a zbytečnosti, ale také hněv a chuť získat pozornost za každou cenu.

Ve školce můžeme podle Svobodové (2010) tuto potřebu vyjádřit takto:

- Oční kontakt – s dítětem mluvíme tak, abychom si vzájemně viděli do očí.
- Úsměv – úsměv sděluje „Rád tě vidím.“
- Soustředěná pozornost – čas dítěti naslouchat, být na chvíli jen pro ně.
- Tělesný kontakt – dotek, pohlazení, vzetí za ruku.
- Slovo – stačí upřímné „To je dobře, že jsi ve školce.“
- Dárky – odměna za to, že něco bylo správně.

Potřeba uznání, úcty

Podle Kopřivy a kol. (2012) tato oblast představuje potřebu být přijímán, respektován a oceňován jako důležitá, kompetentní a hodnotná osoba. Naše potřeba je vážít si sami sebe, hodnotit se pozitivně a mít pocit, že jsme v něčem úspěšní.

Pokud dítě potřebu uznání nedostává, dochází k pocitům méněcennosti, křivdy, nespravedlnosti, nezájmu, ponížení, podceňování, zbytečnosti, křivdy, lítosti, ponížení, ale i neschopnosti.

Svobodová (2010) doporučuje:

- Efektivní komunikace – respektující komunikace, smysluplné a oprávněné požadavky.
- Absence trestů – trest nahrazen přirozeným důsledkem.
- Respektování druhými lidmi – hrajeme hry, kdy poznáváme sebe a také kamarády, učíme se naslouchat a vyprávět o sobě a druhých.

Potřeba seberealizace

Jak zmiňuje Kopřiva a kol. (2012), patří sem snaha pochopit sám sebe i druhé, stát se tím, kým se člověk může stát, naplnit své možnosti růstu a rozvoje. Zahrnuje oblasti jako: potřeba objevovat, porozumět světu, v němž žijeme, potřeba něco dokázat, potřeba tvořit nebo i potřeba identity.

„Čím jsou děti mladší, tím více u nich platí, že potřeby umístěné v pyramidě výše se dostanou ke slovu, až když jsou dostatečně uspokojeny všechny potřeby pod nimi.“ (Kopřiva a kol., 2012, s. 203)

Zde se zmiňuje Svobodová (2010) o potřebě pozitivních vzorů, kde učitelka v mateřské škole je pro dítě jedním z prvních dospělých, se kterými se dítě setkává. Její chování, komunikace, názory, to vše je pro dítě vzorem, který mu poskytuje možnost vytvářet si hodnotovou orientaci ve světě.

2.2 Kvalita života dnešního dítěte

Dle mezinárodního kongresu AIFREF (online, 2017) vyplývá, že problémy, s nimiž se dnešní děti setkávají, řešily dvě generace zpátky, ale vyskytly se potíže i zcela neznámé. Nyní je velký rozdíl v přístupu k informacím, v přístupu rodičů, učitelů, liší se i ideály společnosti.

V České republice považujeme za hlavní problémy malou stabilitu rodiny, obrovské životní tempo, orientaci na výkon, nová média a jejich integrace do rodinného života.

Jak uvádí Svobodová a Švejdvová (2011), právě předškolní věk je významným obdobím v lidském životě. Jeho kvalita ovlivňuje, jaký bude další život jedince. Optimální scénář, který můžeme my vychovatelé dítěti nabídnout, je pozitivní přístup k sobě samému i k ostatním lidem. Eric Berne (2011) tvrdí, že již v předškolním věku si člověk utváří životní scénář, podle kterého se bude odvíjet jeho další život. Tento plán je založen na vztahu dítěte k sobě a ke světu a má čtyři základní podoby:

- Já jsem dobrý a ti ostatní jsou také dobří.
- Já jsem dobrý, ale ostatní jsou špatní.
- Já jsem špatný a ti ostatní jsou dobří.
- Já jsem špatný a ti ostatní jsou také špatní.

Maslow (2011) poukazuje na to, že zlepšování individuálního zdraví je jedna z možností, jak zlepšit svět. Zdraví lidé se mohou rozvíjet ve zdravé kultuře, nemocná kultura vytváří nemocné lidi. Proto zdraví jedinci přispívají k dobrému stavu kultury.

3 JÓGA

Slovo „jóga“ pochází ze sanskrtu. Znamená spojit – sjednotit. V Indii, kde vznikla, má velmi dlouhou tradici jako cesta k duševnímu a tělesnému zdraví. Dnes, na počátku 21. století, se stále více lidí obrací k józe. Je pro ně zdrojem inspirace, kde mohou posílit jak fyzické, tak duševní zdraví. Tato skutečnost potvrzuje „nadčasovost“ jógy (Nikodemová, 2014).

Život v současné době je velmi komplikovaný. Životní styl naší společnosti klade stále větší požadavky na výkonnost dospělých, ale spěch a stres zatěžuje také naše děti. To vše má negativní vliv na jejich nervový systém (Mahéšvaránanda, 2014). Proto umět zvládat stres a chránit tak své zdraví, je důležité pro děti i dospělé.

Jóga není pouze cvičení, ale je to celý filozofický systém, který působí velmi komplexně. Pomáhá nám pochopit sami sebe, najít smysl života, proniknout k pochopení vesmírných zákonů. Její největší přednost spočívá ve svobodě. Nabízí nám možnosti jít svou vlastní cestou, nikoho nikam netlačí, ale poskytne nám naopak možnosti vlastního rozhodnutí (Nikodemová, 2014).

3.1 Jóga a děti předškolního věku

V naší vyspělé společnosti dochází paradoxně k určité izolaci dítěte, k pocitům osamění, nudy. Jak rodiče, tak i učitelé si stěžují na zvýšený psychosomatický neklid dětí a vzrůstající agresivitu dětí. Dochází k hypokinézi (nedostatek pohybu, spontánního pohybového uvolnění), která vede u zdravých dětí k podrážděnosti či nesoustředěnosti. Hypokinéza je velmi podporována technickými vymoženostmi jako např. počítačové hry (Krejčí, 2003).

Pravě jóga nabízí vhodný způsob pohybu pro děti. Mnoho z nás si představí náročné pozice a nutnou dávku pozornosti, což se na první pohled neslučuje s dětskou mentalitou. Jestliže však děti s jógou začnou v raném věku, dostanou ten nejlepší pohybový základ do života. Jóga nabízí přirozený smysl pro rovnováhu, flexibilitu a právě děti si často snáze osvojí ásány než dospělí (Kubrychová, Bártová a Stuchlík 2007).

Může se zdát, že nejsou žádné rozdíly mezi praktickou jógou pro dospělé a pro děti. Hlavní rozdíl však tkví ve zprostředkování jógy. Nemá smysl dětem dlouhodobě vysvětlovat cvičební pozice. Čerpáme z toho, že jsou od přírody zvědavé a připravené se učit (Bannenber, 2011). Hlavním pedagogickým principem je vyzvednout děti tam, kde jsou. Vše je založeno na aktuálních potřebách dětí a skupiny (www.kinderyoga). Jóga pro děti by proto měla být hravá, lehká, zábavná, rytmická a také vtipná (Nikodemová, 2014). „V tomto smyslu děti jógu necvičí – ony jsou jóga. Prožívají pozice v jejich „původním“ smyslu. Protože všechno, co děti dělají, dělají tak, aby nasbíraly zkušenosti a naplno si to prožily.“ (Bannenber, 2011, s. 21)

Velmi těžko bychom přiměli malé dítě k meditacím či k disciplinovanému cvičení. Proto je důležité děti vhodně motivovat, pak jim jóga přinese spontánní radost z pohybu, osvěžení a dobrou náladu. Naučí se pozice, díky kterým zvládnou soustředění, najdou způsob, jak se zklidnit nebo naopak získat energii (Rojová, 2016).

3.2 Účinky jógy na děti

Jóga rozvíjí to, co chybí naší „západní“ výchově. Pomocí jógy se děti učí vnímat vnitřní pocity při pohybu (napětí a uvolnění) a poznávat své reakce. Nejsou nuceni k neustálému srovnávání sebe s druhými. Jóga přináší do jejich vzdělání opomíjenou dimenzi – sebepoznání (Krejčí, 2003). Naopak při pravidelném cvičení se postupně utlumuje potřeba vyhrávat, což přispívá k tomu, že se děti zbavují komplexů a stresu a při cvičení se cítí uvolněně a radostně (Klimeš a kol, 2002). Pomocí jógy snadněji přijímají svět kolem sebe. Chápu, co znamená porozumění, soucit, láska. To vše se snaží využívat v každodenním životě (Rojová, 2016).

Cvičení jógy také přispívá dětem k pocitu vnitřního štěstí, zlepšuje jejich celkové zdraví, přispívá ke zlepšení pohyblivosti, stability, výdrže a koncentrace. Celkový soulad fyzické a tělesné podstaty má vliv na větší obranyschopnost organismu, což vytváří vhodné podmínky pro učení a osobní růst (Dvořáková, 2016).

Jógová cvičení zároveň působí i na správné držení těla, tím do budoucna předcházejí mnoha zdravotním problémům (Rojová, 2016). Zároveň protahuje zkrácené svaly a předchází hypermobilitě (Mahéšvaránanda, 2014).

Vhodné je i zařazení zpívání manter, které příznivě působí na psychiku dětí a mají harmonizující účinek (Krejčí, 1995).

Vše, čemu se děti naučí, by měly umět použít v praktickém životě. Naučí-li se např. zbavovat napětí a relaxovat, získají pro život zbraň proti stresu. Dochází i k rozvoji koncentrace, sebedisciplíny, zdravého sebevědomí, pozitivní činnosti i duchovního probuzení. Vše je reálné díky jógovým technikám (Krejčí, 2003). Jak vše vystihuje zpráva: Jóga funguje (2013), kde jsou prokázány účinky jógy jako relaxace a snížení stresu (www.yoga.de).

3.3 Specifika dětské jógy

Jak už bylo řečeno, děti předškolního věku nemohou praktikovat jógu jako dospělí, ale vyžadují specifickou metodiku, jejímž základem je hra, tvořivost a respektování věkových zákonitostí (Krejčí, 2003).

Dětská jóga má řadu specifíků, na která je třeba hledět, pokud cvičíme s dětmi. Například Dvořáková (2016) uvádí tyto principy:

1. Jednoduché pozice

Pozice jsou upraveny a přizpůsobeny dětem předškolního věku. Většina cviků je velmi snadná. Často jsou to pozice, které napodobují zvířata, rostliny, věci nebo postavy.

2. Krátké výdrže

V pozicích setrváváme krátce, můžeme je několikrát opakovat nebo k nim postupně přidávat další (kočka, kobra / kočka, kobra, pes). Pokud jsou děti zkušenější, mohou trénovat výdrže v pozicích, ale pak je vhodné zařadit krátkou relaxaci nebo kompenzační cvik (například předklon verzu záklon).

3. Kratší délka cvičební jednotky

Délka cvičení i výběr cviků závisí na věku dítěte, jeho zdravotním stavu, únavě, denní době, homogenitě skupiny, ale i na zkušenosti dětí i cvičitele. Respektujeme individualitu dítěte, a proto je zapotřebí dobře zvážit, zda má vybrané cvičení na dítě pozitivní vliv.

4. Jednoduchá dechová cvičení

Dechová cvičení provádíme většinou formou her a jsou jednoduchá, bez zádrže dechu. Zadržet dech děti instinktivně umí, ale stává se, že někdy zadržují dech zbytečně (například velké soustředění). Nejvhodnější je sladění dechu s pohybem a naučit se vnímat dech. Dobré je vysvětlit a ukázat rozdíly mezi dýcháním ústy a nosem.

5. Krátká relaxace

Součástí každého cvičení by měla být pravidelná krátká relaxace. Děti nepotřebují příliš dlouhou regeneraci jako dospělí, ale jejich tělo není připraveno na výdrž, proto potřebují častý odpočinek.

6. Pokroky

Pokud děti cvičí pravidelně, tak si velmi rychle osvojí pozice i jednodušší sestavy. Jestliže však mají delší přestávku, ztrácí rychleji návyky. Proto je nutné je zopakovat, aby se rychleji zorientovaly.

3.4 Motivace dětí předškolního věku

Jak už víme, v dětské józe je důležitá motivace. Nejlépe se daří děti udržet aktivní a pozorné díky hře a zábavě (Kubrychtová, Bártová a Stuchlík, 2007).

Pozornost dětí můžeme získat vyprávěním pohádek, recitováním básniček, zpívání písniček a vyjadřovat děj pohybem (Mahéšvaránanda, 2014). Stačí propojit série cviků s jednoduchými příběhy (Thapara Singh, 2006). *„Při vyprávění příběhů děti intenzivněji prožívají cvičení a zároveň sytí svou obrazotvornost, čímž je rozvíjena schopnost koncentrace a zároveň dochází k regeneraci duševních sil.“* (Krejčí, 2003, s.26) Pokud například cvičíme při pohádce a slyšíme odkaz na nějakou jógovou pozici, začneme ji provádět a při tom začneme motivovat děti k pohybu slovy související s pohádkou (např. „Kateřinka vyrobila krásného motýla a my si ho teď můžeme společně zacvičit. Podívejte se, jak krásně mává křídly.“) Další z možností, jak postupovat, je nejprve přečíst celou pohádku a ásany provádět až po přečtení (Rojová, 2016).

Pro nejmenší jsou výborným pomocníkem říkanky nebo básničky, kde pohyb v rytmu je snadno zapamatovatelný. Sestavy jsou krátké, nenáročné a téměř bez

výdrže (Nikodemová, 2014). Mezi dobré a oblíbené pomocníky udává Nikodemová (2014) rytmickou či relaxační hudbu, kterou je třeba pečlivě vybírat. Při výběru hudby můžeme zapojit také dětské cvičence.

Můžeme použít i obrázkovou motivaci. K vyprávěnému příběhu využijeme tematicky laděné obrázky. Lze použít i jednotlivé karty, vlastní výkresy dětí nebo například fotografie z výletu.

3.5 Podmínky pro jógová cvičení s dětmi

Pro jógová cvičení, jak uvádí Klimeš a kol. (2002), jsou důležité tyto podmínky:

1. Pro samotné cvičení je velmi důležitá volba místnosti. Na prvním místě by měl učitel zajistit, aby v místnosti byl klid a neprobíhala zde jiná činnost, která by odváděla pozornost dětí od cvičení.
2. Důležitá je také teplota místnosti, která by měla být příjemná a také vždy dostatečně vyvětraná. Nejvhodnějším povrchem pro cvičení je podlaha pokrytá měkkým kobercem. Méně vhodné jsou karimatky nebo deky a zcela nevhodné jsou podložky z vysokého molitanu.
3. Cvičení provádíme jednu až dvě hodiny po lehčím jídle a dvě až tři hodiny po vydatném jídle.
4. Než začneme cvičit, měly by si děti dojít na záchod.
5. Důležitou součástí je také volba vhodného cvičebního úboru. Oděv, ve kterém děti cvičí, by měl být pohodlný, který nebrání pohybu a je spíše teplejší. Doma lze cvičit i naboso.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍLE A ÚKOLY

4.1 Cíle práce

Cílem mé bakalářské práce je zhodnocení tělesného a psychosociálního zdraví dětí předškolního věku účastnících se předem připraveného intervenčního pohybového programu zaměřeného na jógová cvičení vhodná pro předškolní věk v Mateřské škole Borotín. Bakalářská práce bude potvrzovat či vyvracet vliv intervenčního pohybového programu na děti předškolního věku.

4.2 Úkoly práce

Pro teoretickou a praktickou část bakalářské práce jsem si stanovila úkoly v následujícím pořadí:

- Provést obsahovou analýzu českých i zahraničních odborných a vědeckých zdrojů a na tomto základě vypracovat teoretickou část práce.
- Stanovit metody pro bakalářskou práci.
- Připravit výběr respondentů, tj. dětí z Mateřské školy Borotín.
- Vypracovat intervenční pohybový program zaměřený na jógová cvičení pro děti ve věku 5-6let po dobu tří měsíců.
- Provést šetření a sběr dat za pomoci předaných dotazníků.
- Vyhodnotit a interpretovat výsledky dotazníků, diskuze.

4.3 Výzkumné předpoklady

1VP Po aplikaci intervenčního pohybového programu dojde u experimentálního souboru ke zlepšení v oblasti tělesného zdraví oproti kontrolnímu souboru.

2VP Po aplikaci intervenčního pohybového programu dojde u experimentálního souboru ke zlepšení v oblasti psychosociálního zdraví oproti kontrolnímu souboru.

5 METODOLOGIE

V praktické části jsem realizovala intervenční pohybový program a následně ho vyhodnotila pomocí dotazníku PedsQL 4.0 o pediatrické kvalitě života.

5.1 Charakteristika zkoumaného souboru

Předmětem zkoumání byly děti předškolního věku od 5 do 6 let v Mateřské škole Borotín. Pro výzkumnou část bakalářské práce jsem metodou náhodného výběru vybrala dva výzkumné soubory – kontrolní soubor a experimentální soubor viz Tabulka 1.

Výzkumné soubory se skládaly ze dvou skupin v počtu dvaceti dětí, kdy kontrolní soubor tvořil deset dětí a experimentální soubor obsahoval také deset dětí viz Tabulka 1.

Tabulka 1: Přehled probandů v experimentálním a kontrolním souboru ($N = 20$, $KS = 10$, $ES = 10$)

Proband	Kontrolní soubor		Experimentální soubor	
	Pohlaví	Věk	Pohlaví	Věk
1.	dívka	5	dívka	5
2.	dívka	5	dívka	6
3.	dívka	5	dívka	5
4.	dívka	5	dívka	5
5.	dívka	6	dívka	5
6.	chlapec	5	chlapec	6
7.	chlapec	5	chlapec	5
8.	chlapec	6	chlapec	5
9.	chlapec	6	chlapec	5
10.	chlapec	5	chlapec	6

5.2 Popis místa výzkumného šetření

Intervenční pohybový program jsem realizovala v Mateřské škole Borotín, kde jsem také zaměstnána jako učitelka.

Základní a mateřská škola tvoří společně jednu organizaci, avšak mateřská škola funguje jako odloučené pracoviště a nachází se v jiné části obce. Jsme vesnická škola. Inspirativní je pro nás jak bohatá historie místa, kde se škola nachází, tak i krásná příroda, která nás obklopuje.

Mateřská škola je dvoutřídní. Kapacita jedné třídy je 24 dětí, kde na jednu třídu jsou dvě paní učitelky. Škola má k dispozici dvě herny, které slouží i jako odpočívárny. Každá třída má své sociální zařízení. Dále pak novou šatnu a samostatnou jídelnu. Prostory mateřské školy jsou vzhledem k těmto úpravám dostatečně velké. Prostorové uspořádání vyhovuje skupinovým i individuálním činnostem dětí. Ve třídě jsou i hrací koutky i místa, která poskytují dětem dostatečné soukromí.

Školní program je zpracován podle RVP PV a v souladu s obecně platnými předpisy. Program činností vychází z potřeb dětí, které do mateřské školy docházejí. Snažíme se dětem umožnit prožít aktivní a šťastné dětství v pohodovém a přátelském prostředí bez zbytečného spěchu, kde bude kamarádká nálada, pochopení a láska. Program zasahuje všechny oblasti vývoje dítěte a nabízí taková témata, která děti seznamují s realitou. Důležitým hlediskem při tvorbě programu je i vesnická poloha mateřské školy a možnosti, které nám vesnice nabízí.

Mateřská škola je otevřena od 6.40 do 16.00 hodin. Děti se scházejí zpravidla do 8.00 hodin. Pokud rodiče potřebují, lze pozdější příchod domluvit s paní učitelkou. Tento časový prostor je naplněn vzájemným přivítáním, volnou hrou, didaktickými činnostmi ve skupinkách či individuálně nebo jazykovou chvilkou. Od 8.30 – 9.00 hodin máme pohybovou chvilku, poté od 9.00 – 9.20 hodin je podávána svačina. Od 9.20 – 10.00 hodin jsou organizovány řízené činnosti, potom od 10.00 – 12.00 hodin následuje pobyt venku. Oběd je podáván od 12.00 – 12.30 hodin. Odpočinek je od 13.00 – 14.00 hodin poté se podává svačina od 14.30 – 15.00 hodin. Od 15.00 – 16.00 hodin si děti hrají dle své potřeby ve třídě nebo na zahradě.

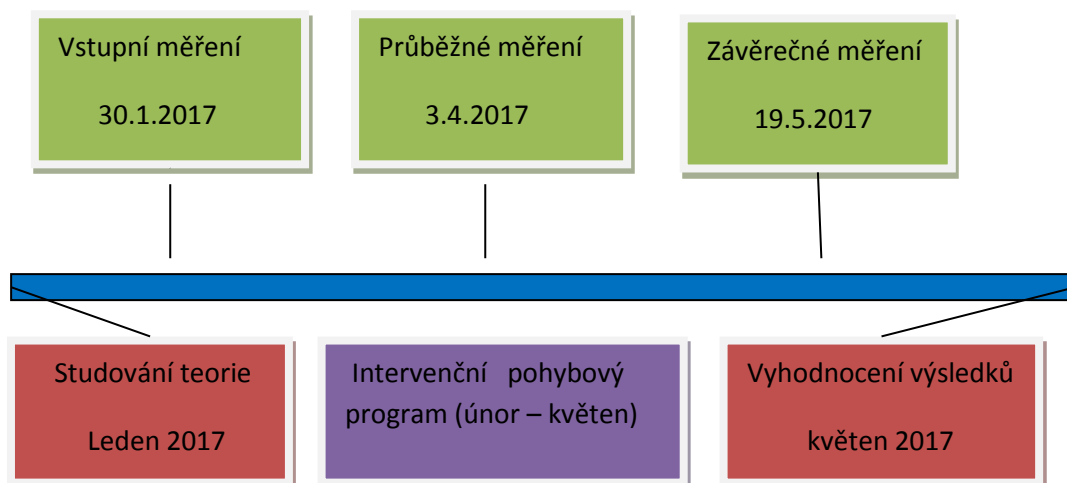
5.3 Organizace výzkumného šetření

V rámci své bakalářské práce jsem nejprve oslovila rodiče dětí a seznámila je s tříměsíčním intervenčním pohybovým programem, v průběhu kterého děti budou absolvovat tři testy. Poté jsem požádala rodiče o písemný souhlas. Dále jsem pro posouzení kvality života těchto dětí použila Dotazník o pediatrické kvalitě života PedsQL 4.0, pro věkovou kategorii 5 -7 let. Tento dotazník jsem individuálně vyplnila s každým dítětem z kontrolního i experimentálního souboru. K odpovědím jsem děti vyzývala prostřednictvím piktogramů.

Po vstupním měření jsem v únoru 2017 začala aplikovat celý intervenční pohybový program a v květnu 2017 ho dokončila viz Obrázek 3. Tento program probíhal s experimentálním souborem po dobu tří měsíců a to každou středu od 8:30 – 9:00 hodin. Intervenční pohybový program probíhal vždy ve třídě, která byla přizpůsobena předem připravené hodině.

V polovině intervenčního pohybového programu jsem provedla druhé vyplnění dotazníku PedsQL 4,0 o pediatrické kvalitě života a po ukončení programu jsem tento dotazník vyplnila potřetí a následně ho vyhodnotila.

Obrázek 3: *Průběh intervenčního pohybového programu*



5.4 Použité metody

Pro výzkum bakalářské práce byly použity metody:

- Obsahová analýza literárních a internetových zdrojů (Miovský, 2006)

Metodu obsahové analýzy literárních zdrojů jsem využila k rozboru české a zahraniční literatury zabývající se zkoumanou problematikou.

- Dotazník kvality života – PedsQL 4.0 (Varni, 2004)

Dotazník PedsQL 4.0 obsahuje 23 položek, které jsou rozděleny do 4 subškál:

- ✓ Fyzická způsobilost – tato subškála se skládá z 8 otázek a je ze všech nejobsáhlejší. Otázky se týkají fyzického zdraví a výkonnosti.
- ✓ Emocionální způsobilost – subškála obsahuje 5 otázek mapující pocity.

- ✓ Sociální způsobilost – subškála s 5 otázkami zjišťuje, jak dítě vychází s ostatními dětmi.
- ✓ Školní způsobilost – subškála 5 otázek, která se orientuje na školní výkon.
- ✓ Psychosociální zdraví – skóre této subškály zjistíme součtem skóre ostatních subškál a výjimkou subškály tělesné fungování.

Tento dotazník je dostupný v několika verzích, jak pro dítě, tak i pro rodiče. Dále je rozdělen pro určité věkové skupiny, a to: 2-4 roky, 5-7 let a 13-18 let. U verze pro děti ve věku 2-4 roky vyplňují dotazníky rodiče. U věkové skupiny 5-7 let hodnotí děti kvalitu života na třístupňové škále 0 = nikdy, 2 = někdy, 4 = často. Ve verzi pro věkovou skupinu 8 -12 let a 13 -18 let mají děti výběr z pěti stupňové škály 0 = nikdy, 1 = téměř nikdy, 2 = někdy, 3 = často, 4 = téměř vždy. Vyhodnocení probíhá přiřazením hodnot 0 - 100 podle následujícího klíče: 0 =100, 1 = 75, 2 = 50, 3 = 25, 4 =0. Platí zde, že čím vyšší je skóre, tím vyšší je kvalita života podmíněná zdravím (Varni, 2004).

- Metoda náhodného výběru (Olecká, Ivanová, 2010)

Metodou náhodného výběru byl prováděn výběr probandů v Mateřské škole Borotín.

- Intervenční pohybový program (Hendl, Dobrý a kol. 2011)

Intervenční pohybový program jsem aplikovala v rámci experimentálního šetření. Probíhal u experimentálního souboru po dobu tří měsíců v časové dotaci 30minut. Vždy jedenkrát za týden proběhlo společné setkání a tréninková jednotka. Intervenční pohybový program byl sestaven na bázi jednoduchých jógových cvičení. V rámci skupiny jsem aplikovala individuální přístup a kladla důraz na aktuální možnosti dětí. Aby byl intervenční pohybový program kompletní, uvádím u každé edukační jednotky číslo a název. V tabulce č. 2. uvádím ukázkou.

5.4.1 Charakteristika intervenčního pohybového programu

Intervenční pohybový program byl zpracován se zaměřením na jógová cvičení. Aby bylo dosaženo pozitivních účinků jógy, je potřeba dodržovat následující determinanty:

1. Příprava

Zahrnuje převléknutí se, toaletu, rozložení podložek. Pro dospělého to navíc znamená příprava věcí a hudby, které bude při hodině používat (Dvořáková, 2016).

2. Přivítání

Jógová cvičení zahajujeme v kruhu jógovým pozdravem. Kruh symbolizuje úplnost, nemá začátek a konec. Zažíváme zde pocit rovnosti s ostatními a pocit sjednocení (Krejčí, 2003).

3. Rozcvička

Připravíme tělo na pohyb, tím předejdeme případným drobným poraněním. Aktivujeme svalové skupiny a zrychlíme krevní oběh (Nikodemová, 2014). Tvoří je různé hry nebo již známá cvičení.

4. Hlavní část

Hlavní část tvoří cvičení, kde uplatníme samotné cvičení pomocí různých motivací. Výběr cviků a jejich spojení do sestav a příběhů záleží vždy na fantazii cvičitele. Doporučuje se mít připravené určité ustálené cviky a postupně přidávat nové (Dvořáková, 2016)

5. Relaxace

Relaxační techniky představují jednu z nejdůležitějších součástí jógy. A to hlavně pro jejich zdravotní efekt, který se promítá jak do oblasti tělesné, tak i duševní (Mihulová, Svoboda, 2013). Proto je vhodné vždy nějakou formu relaxace zařadit. Pro děti postačí velmi krátká relaxace, která je doprovázená příběhem, hudbou, říkankou nebo jsme pouze úplně v klidu (Dvořáková, 2016).

6. Závěrečná část

Zde si můžeme popovídat s dětmi, zda správně například pochopily poučení vyplývající z příběhu. A doporučit jim, že je rozumné řídit se poučením z pohádek (Rojová, 2016). Poté následuje pozdrav, poděkování a pochvala, která je zárukou dobré pozitivní motivace k dalšímu cvičení (Dvořáková, 2016).


Intervenční pohybový program tvoří 15 lekcí, kde plné znění je k dispozici v přílohách. Uvádím ukázkou mnou zpracované edukační jednotky č. 1.



PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU č. 1

Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: seznámení s jógou
- Výchovní: spolupráce ve skupině
- Zdravotní: protažení celého těla

Materiální zajištění: CD přehrávač, míč

Čas	Obsah
5min.	<p>Úvodní část: <i>Přivítání</i> (utvoříme kruh, turecký sed - viz Obrázek 4) – krátké představení celého cvičení</p> <p>Obrázek č. 4: <i>Turecký sed</i></p>  <p>Teď se rovně posadíme, na jógu se naladíme. Než se dáme do cvičení, zazpíváme pro zklidnění třikrát dlouze ÓM.</p> <p>Zdroj: archiv autorky</p> <p><i>(Turecký sed, ruce na kolenou, palec a ukazováček spojíme. Zavřeme oči. Nadechneme se a po celou dobu zpíváme ÓM 3x, spojíme dlaně a protřeme do tepla. Promneme svaly obličeje a pak dlaně necháme na zavřených očích. Oči otevřeme. S nádechem vzpažíme, vytáhneme se za rukama a položíme je na kolena.)</i></p>
5min.	<p>Průpravná část: <i>Hra: Na jména</i></p> <p>Děti sedí v kruhu a posílají míč kamarádovi, kterému poví: „Vítám tě...“ a vysloví jméno dítěte. Když se míč dokutálí k přivítanému dítěti, všichni 2x jeho jméno nahlas opakují a podle slabik vytleskávají. Hra končí, když je každý přivítán.</p>
15min.	<p>Hlavní část: <i>Pozdrav sluníčku</i></p> <p>Teď se rovně postavíme a sluníčko pozdravíme. <i>(stoj spatný)</i></p> <p>Dlaně otoč k sluníčku, <i>(s nádechem upažíme poníž, dlaně otočíme dopředu, mírně zakloníme hlavu)</i></p> <p>spoj je a dej k srdíčku. <i>(s výdechem spojíme ruce před hrudníkem a předkloníme hlavu)</i></p> <p>Podívej se k nebi vzhůru, <i>(s nádechem vzpažíme, podíváme se za rukama)</i></p> <p>skloň se k zemi, úctu vzdej a chvíli se nehýbej. <i>(s výdechem předklon)</i></p> <p>Nahoru své ruce zdvihni – nad hlavou je spoj, <i>(s nádechem se vzpřímíme, ve vzpažení spojíme ruce – pohled vzhůru)</i></p> <p>dej je dolů k srdci svému, pozdrav slunce HARIÓM. <i>(s výdechem spojené ruce spustíme před hrudník a mírně skloníme hlavu, tiše řekneme HARIÓM)</i></p> <p><i>Mávání sluníčku</i></p> <p>Zdvihnem jednu nožičku, zamáváme sluníčku.</p> <p>Druhou zvihnem také, ahoj, slunce zlaté.</p> <p>Nekrčíme nožičku, když máváme sluníčku.</p> <p><i>(Lehneme si na záda. Propleteme prsty rukou a dáme ruce v týl. S nádechem předložíme</i></p>

	<p><i>pravou co nejvýše a chodidlem zamáváme. S výdechem vrátíme nohu na zem. Střídavě cvičíme každou nohou.)</i></p> <p><i>Kreslení sluníčka</i></p> <p>Teď se rovně postavíme, (stoj spatný, paže uvolněné) velké slunce nakreslíme.</p> <p>Nádech vzhůru, výdech dolů, (s nádechem upažením vzpažíme, s výdechem pomalu připažíme)</p> <p>kreslíme si slunce spolu.</p> <p>Ráno slunce vychází, (provedeme podruhé a předejdeme do dřepu se skloněnou hlavou) večer zase zachází.</p> <p>Slunce na oblohu stoupá (pomalu přecházíme do stoje, vzpažíme, ve výponu se protáhneme a vrátíme se do výchozího postavení)</p> <p>řiká slova moudrá: Na svět se jen usmívej, dobré věci lidem přej!</p>
5. min	<p>Závěrečná část: (viz Obrázek 5)</p> <p>Relaxace, to je klid, umění se uvolnit.</p> <p>Klidně ležím, klidně dýchám, relaxuji – odpočívám.</p> <p>Relaxace, to je klid, umění se uvolnit.</p> <p>Všechny svaly povolím, celé tělo uvolním.</p> <p>Relaxace, to je klid, umění se uvolnit.</p> <div data-bbox="1082 734 1358 763" data-label="Caption"> <p>Obrázek 5: Tygří relaxace</p> </div>  <div data-bbox="1134 987 1358 1016" data-label="Text"> <p>Zdroj: archiv autorky</p> </div> <p>(Leh na břicho, paže upažit skrčmo, ruce leží na sobě, dlaněmi dolů. Ukloníme se vpravo a položíme hlavu levou tváří na ruce. Pokrčíme pravé koleno a přitáhneme k trupu.)</p> <p><i>Máme rádi</i></p> <p>Máme rádi Slunce, Zemi, stromy, řeky, všechny tvory. Zpíváme si ÓM, zní to jako zvon. Kdo to ještě neví, svět je plný dětí. Šťastný ať je každý tvor, všechny zdravím HARIÓM. Provedení (viz Příloha II.)</p> <div data-bbox="1043 1144 1342 1173" data-label="Caption"> <p>Obrázek 6: Pozdrav Harióm</p> </div>  <div data-bbox="1034 1469 1262 1498" data-label="Text"> <p>Zdroj: archiv autorky</p> </div> <p>Turecký sed, trup vzpřímený ale uvolněný, ruce spojené před hrudníkem (<i>Máme rádi</i>). Vzpažíme, mírný záklon hlavy, pohled vzhůru (<i>Slunce</i>). Upažením vzpor sedmo, vnímáme dotyk rukou se zemí, předklon hlavy, pohled k zemi (<i>Zemi</i>). Upažením vzpažíme a spojíme dlaně (<i>stromy</i>). Ruce kreslí vlnky dolů (<i>řeky</i>). Upažením vzpažíme a položíme ruce na střed hrudníku (<i>všechny tvory</i>). S nádechem vzpažíme, propleteme prsty, střídavě se ukláníme vlevo a vpravo se zpěvem ÓM–ÓM (<i>Zpíváme si ÓM zní to jako zvon</i>). Položíme ruce na kolena, spojíme palce a ukazováky a říkáme: <i>Kdo to ještě...</i> Při pozdravu HARIÓM spojíme dlaně a předkloníme se viz Obrázek 6.</p>

Všechny uvedené metody byly použity k získání údajů, jedná se o obsahové analýzy z literatury a internetových stránek. Výsledky ze všech údajů jsou zpracovány v

teoretické části. Získané výsledky z experimentálního šetření jsou shrnuty a přehledně uspořádány v grafech v praktické části.

6 VÝSLEDKY

6.1 Vyhodnocení výsledků získaných PedsQL 4.0 tělesné zdraví

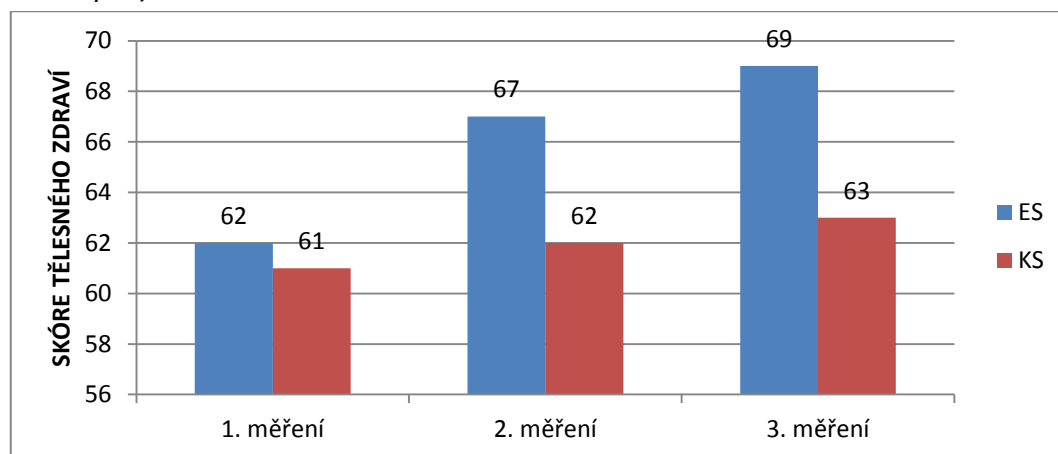
V Tabulce 2 jsou uvedeny základní charakteristiky experimentálního a kontrolního souboru z oblasti tělesného zdraví, získané vyhodnocením dotazníků PedsQL 4.0. Uvedená skóre jsou vyjádřena hodnotami od 0 -100, přičemž platí, že čím vyšší je skóre, tím vyšší je úroveň tělesného zdraví. V přehledu výsledků, jsou prezentovány dosažené změny v průběhu intervenčního pohybového programu.

Tabulka 2: Vývoj skóre tělesného zdraví dle PedsQL 4.0 u probandů v průběhu Intervenčního pohybového programu.

proband	KONTROLNÍ SOUBOR			proband	EXPERIMENTÁLNÍ SOUBOR		
	1. měření	2. měření	3. měření		1. měření	2. měření	3. měření
dívka	56	50	56	dívka	88	88	88
dívka	75	75	75	dívka	50	56	63
dívka	62	69	69	dívka	81	81	81
dívka	62	69	69	dívka	81	81	81
dívka	69	69	69	dívka	88	88	88
chlapec	50	56	56	chlapec	63	63	69
chlapec	56	56	62	chlapec	31	38	44
chlapec	69	69	62	chlapec	25	38	38
chlapec	50	50	50	chlapec	63	75	75
chlapec	56	56	62	chlapec	50	63	63
průměr	61	62	63	průměr	62	67	69

Graf 1 znázorňuje porovnání experimentálního a kontrolního souboru. Kde u ES bylo v 1. vyšetření průměrné skóre 62 bodů a u KS 61 bodů. Tyto soubory byly na začátku měření velmi podobné. V dalších fázích došlo v ES k postupnému zvýšení skóre na 67 bodů a při posledním měření dosáhl 69 bodů. Celkový posun je v tomto souboru z 62 bodů na 69 bodů, což svědčí o pozitivním účinku intervenčního programu. Naproti tomu u KS došlo o mírné zvýšení bodů z 61 na 63 bodů. Dosažené výsledky v jednotlivých fázích v KS jsou bez výrazných změn oproti ES.

Graf 1: Vývoj skóre tělesného zdraví dle PedsQL u probandů v průběhu Intervenčního pohybového programu v porovnání ES, KS (N=20, ES = 5dívek, 5 chlapců; KS = 5 dívek, 5 chlapců)



6.2 Vyhodnocení výsledků získaných PedsQL 4.0 emocionální zdraví

Tabulka 3 prezentuje počáteční, průběžné i konečné skóre emocionálního zdraví u kontrolního i experimentálního souboru. Hodnoty skóre jsou v rozmezí 0 – 100, kde platí, čím vyšší je skóre tím, je vyšší úroveň emocionálního zdraví.

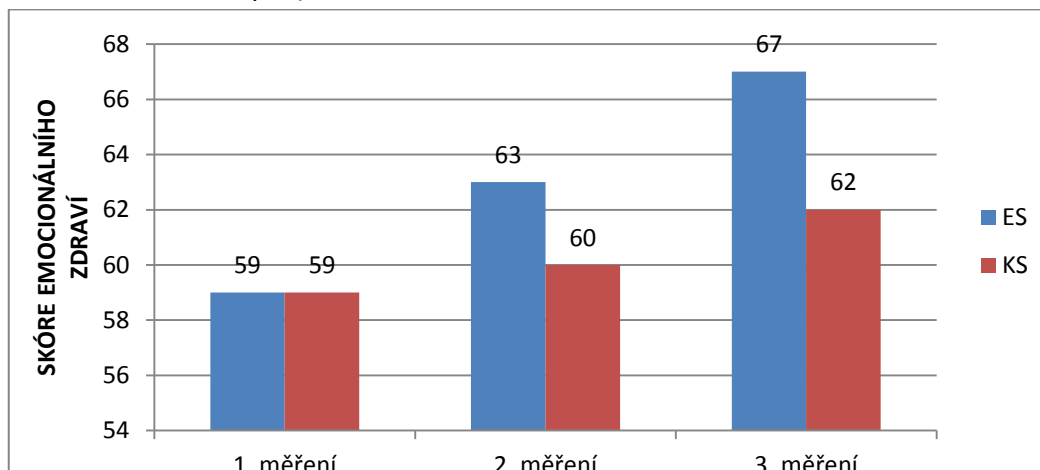
Tabulka 3: Vývoj skóre emocionálního zdraví dle PedsQL 4.0 u probandů v průběhu Intervenčního pohybového programu.

proband	EXPERIMENTÁLNÍ SOUBOR			proband	KONTROLNÍ SOUBOR		
	1. měření	2. měření	3. měření		1. měření	2. měření	3. měření
dívka	70	80	80	dívka	70	70	70
dívka	60	60	60	dívka	40	50	40
dívka	50	60	60	dívka	70	70	60
dívka	80	80	80	dívka	50	50	60
dívka	30	40	40	dívka	60	60	70
chlapec	80	80	90	chlapec	70	80	80
chlapec	50	50	60	chlapec	60	60	60
chlapec	40	50	60	chlapec	60	50	70
chlapec	60	60	70	chlapec	70	70	70
chlapec	70	70	70	chlapec	40	40	40
průměr	59	63	67	průměr	59	60	62

Graf 2 sleduje vývoj hodnot emocionálního zdraví u kontrolního a experimentálního souboru. Kde počáteční skóre mají oba soubory analogické, tj. 59 bodů. V dalších fázích vykazoval ES postupné zvýšení z 59 bodů na 63 bodů a ve třetím měření došlo u ES k opětovnému nárůstu bodů z 63 na 67 bodů. V KS nedošlo k tak

výraznému nárůstu. Zde se hodnoty zvýšily z počátečních 59 bodů na koncových 62 bodů. Což dokazuje pozitivní vliv aplikovaného intervenčního programu.

Graf 2: Vývoj skóre emocionálního zdraví dle PedsQL u probandů v průběhu Intervenčního pohybového programu v porovnání ES, KS (N=20, ES = 5dívek, 5 chlapců; KS = 5 dívek, 5 chlapců)



6.3 Vyhodnocení výsledků získaných PedsQL 4.0 společenské činnosti

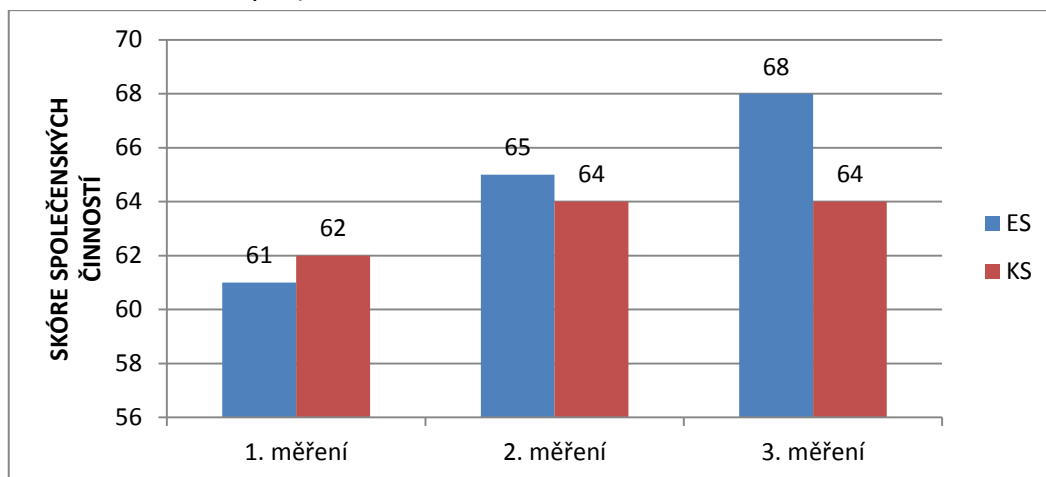
Tabulka 4 vyjadřuje celkový přehled výsledků u kontrolního a experimentálního souboru, dosažených v oblasti společenských činností, pomocí dotazníku PedsQL 4.0. Jednotlivá skóre se pohybují v rozmezí 0 – 100, kde platí, čím vyšší je skóre tím, je vyšší úroveň společenských činností.

Tabulka 4: Vývoj skóre společenských činností dle PedsQL 4.0 u probandů v průběhu Intervenčního pohybového programu.

proband	EXPERIMENTÁLNÍ SOUBOR			proband	KONTROLNÍ SOUBOR		
	1. měření	2. měření	3. měření		1. měření	2. měření	3. měření
dívka	70	70	70	dívka	50	50	50
dívka	60	60	70	dívka	70	70	70
dívka	70	70	70	dívka	60	60	70
dívka	70	70	80	dívka	60	60	70
dívka	50	60	60	dívka	80	80	70
chlapec	70	80	80	chlapec	70	80	70
chlapec	70	70	70	chlapec	50	50	50
chlapec	50	60	60	chlapec	80	80	80
chlapec	30	40	40	chlapec	50	60	60
chlapec	70	70	80	chlapec	50	50	50
průměr	61	65	68	průměr	62	64	64

Z grafu 3 vyplývá pozitivní vliv intervenčního pohybového programu, kde je patrný pozitivní nárůst skóre společenských činností u ES, kdy z počátečního skóre 61 bodů byl posun na 68 bodů. U KS lze konstatovat pouze mírný vzestup celkového skóre z 62 bodů na 64 bodů.

Graf 3: Vývoj skóre společenských činností dle PedsQL u probandů v průběhu Intervenčního pohybového programu v porovnání ES, KS (N=20, ES = 5dívek, 5 chlapců; KS = 5 dívek, 5 chlapců)



6.4 Vyhodnocení výsledků získaných PedsQL 4.0 školní činnosti

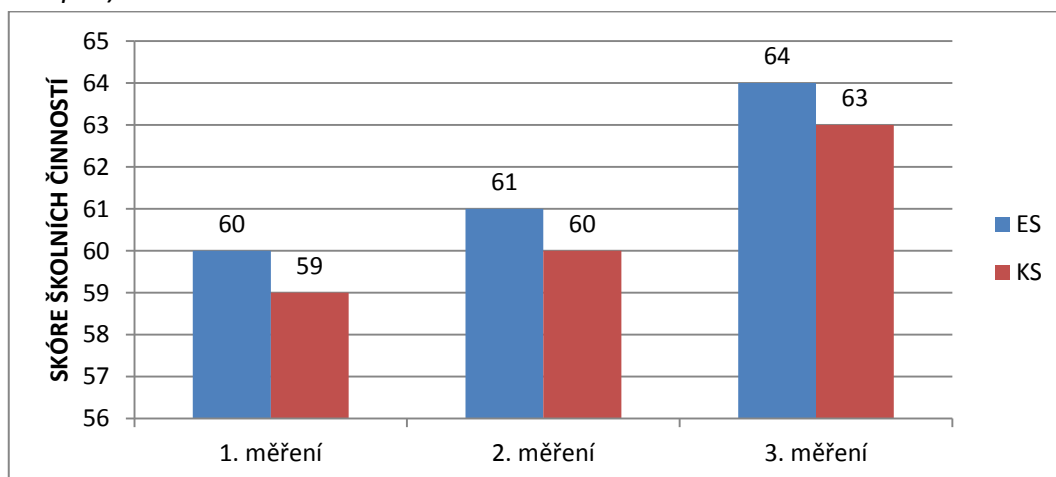
Tabulka 5 uvádí průběh skóre u experimentálního a kontrolního souboru během intervenčního pohybového programu v oblasti školní činnosti. Skóre jsou získána pomocí dotazníku PedsQL 4.0, která jsou v rozmezí 0 - 100, kde platí, čím vyšší je skóre tím, je vyšší úroveň školní činnosti.

Tabulka 5: Vývoj skóre školních činností dle PedsQL 4.0 u probandů v průběhu Intervenčního pohybového programu.

proband	EXPERIMENTÁLNÍ SOUBOR			proband	KONTROLNÍ SOUBOR		
	1. měření	2. měření	3. měření		1. měření	2. měření	3. měření
dívka	60	60	70	dívka	40	40	50
dívka	60	60	70	dívka	40	50	50
dívka	50	50	60	dívka	70	70	70
dívka	70	70	70	dívka	60	70	60
dívka	60	60	60	dívka	80	80	80
chlapec	70	70	70	chlapec	80	80	80
chlapec	50	60	60	chlapec	50	50	60
chlapec	60	60	60	chlapec	70	70	70
chlapec	50	50	50	chlapec	50	40	50
chlapec	70	70	70	chlapec	50	50	60
průměr	60	61	64	průměr	59	60	63

Jak je z grafu 4 patrné výsledky školní způsobilosti u ES a KS zůstaly hodnoty bez významnějších změn. U obou souborů došlo k mírnému zvýšení u ES z 60 bodů na 64 a u KS z 59 bodů na 63 bodů. Zde nebyl vliv intervenčního pohybového programu prokázán.

Graf 4: Vývoj skóre školních činností dle PedsQL u probandů v průběhu Intervenčního pohybového programu v porovnání ES, KS (N=20, ES = 5dívek, 5 chlapců; KS = 5 dívek, 5 chlapců)



6.5 Vyhodnocení výsledků získaných PedsQL 4.0 psychosociální zdraví

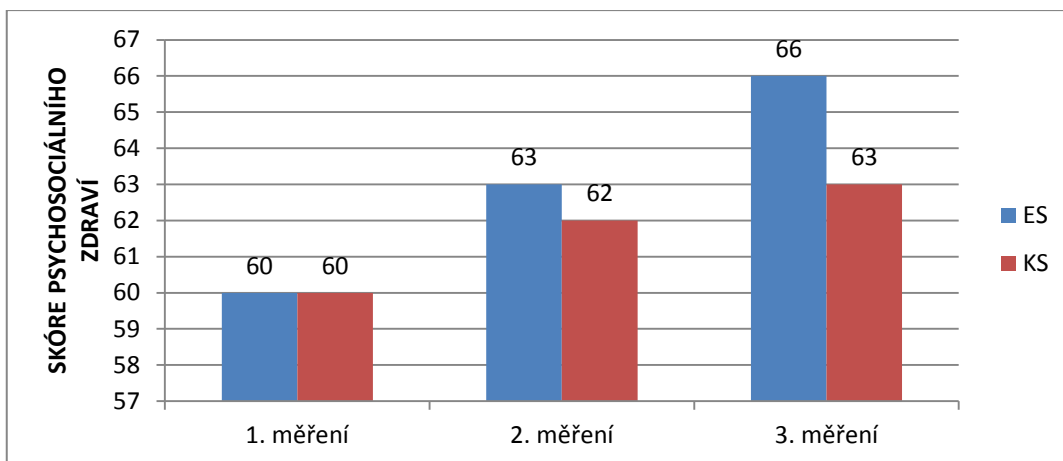
Tabulka 6 udává výsledná skóre ze všech měření z oblasti psychosociálního zdraví, která jsou získána pomocí dotazníku PedsQL 4.0. Hodnoty jsou v rozmezí 0 -100, kde platí čím vyšší je skóre tím, je vyšší úroveň psychosociálního zdraví.

Tabulka 6: Vývoj skóre psychosociálního zdraví dle PedsQL 4.0 u probandů v průběhu Intervenčního pohybového programu.

proband	EXPERIMENTÁLNÍ SOUBOR			proband	KONTROLNÍ SOUBOR		
	1. měření	2. měření	3. měření		1. měření	2. měření	3. měření
dívka	67	70	73	dívka	53	53	57
dívka	60	60	67	dívka	50	57	53
dívka	57	60	63	dívka	67	67	67
dívka	73	73	77	dívka	57	60	63
dívka	47	53	53	dívka	73	73	73
chlapec	73	77	80	chlapec	73	80	77
chlapec	57	60	63	chlapec	53	53	57
chlapec	50	57	60	chlapec	70	67	73
chlapec	47	50	53	chlapec	57	57	60
chlapec	70	70	73	chlapec	47	47	50
průměr	60	63	66	průměr	60	62	63

Graf 5 ukazuje celkové skóre psychosociálního zdraví, které se získá součtem složek: emocionální zdraví, společenské činnosti a školní činnosti. Při 1. měření byla u obou souborů KS a ES hodnota skóre psychosociálního zdraví totožná, tj. 60 bodů. U další fáze měření se skóre u ES postupně zvýšilo na 63 bodů a poslední měření zaznamenalo 66 bodů. U KS nedošlo k tak výrazným změnám. Zde se hodnota zvýšila z počátečních 60 bodů na 63 bodů, což potvrzuje pozitivní účinek intervenčního programu.

Graf 5: Vývoj skóre psychosociálního zdraví dle PedsQL u probandů v průběhu Intervenčního pohybového programu v porovnání ES, KS (N=20, ES = 5dívek, 5 chlapců; KS = 5 dívek, 5 chlapců)



7 DISKUSE

7.1 Diskuze k výsledkům dotazníku kvality života PedsQL 4.0

Z analýzy výsledků PedsQL 4.0 v oblasti tělesného zdraví vyplývá, že oba soubory byly při vstupním měření velmi podobné. Skóre tělesného zdraví u ES bylo 62 bodů a KS měl 61 bodů. V dalších fázích měření došlo u ES k zvýšení skóre na 67 bodů, zatímco u KS na 62 bodů. Konečné měření zaznamenalo u ES 69 bodů a u KS 63 bodů. Mohu tudíž konstatovat, že intervenční pohybový program měl kladný vliv na zlepšení kvality tělesného zdraví v této skupině probandů.

Z oblasti emocionálního zdraví ukazují výsledky PedsQL 4.0 nižší počáteční hodnoty než v oblasti tělesného zdraví. Oba soubory ES i KS měly počáteční skóre 59 bodů. V průběhu měření došlo u ES k pozitivnímu nárůstu na 63 bodů u KS nebyl nárůst bodů tak výrazný. Zde KS získal 60 bodů. Výsledná měření u ES zaznamenala zvýšení skóre na 67 bodů a u KS na 62 bodů. Mohu tedy potvrdit kladný vliv intervenčního pohybového programu.

Výsledky PedsQL 4.0 prokázaly, že celkové skóre v oblasti společenských činností při prvním měření je podobné jako v oblasti tělesného zdraví. ES měl 61 bodů a KS 62 bodů. V dalších fázích měření došlo u ES k nárůstu skóre na 65 bodů, u KS na 64. Poslední měření zaznamenalo opětovný nárůst skóre u ES na 68 bodů, zatímco KS zůstal beze změn. Zde se potvrdil kladný vliv pohybového intervenčního programu.

V oblasti školní činnosti dosáhl pomocí dotazníku PedsQL 4.0, ES v počátečním měření 60 bodů a KS 59 bodů. Oba soubory jsou si velmi podobné. V dalších fázích měření došlo u obou souborů k mírnému zvýšení skóre u ES na 61 bodů a u KS na 60 bodů. Konečné měření zaznamenalo také mírné zvýšení u ES 64 bodů a u KS 63 bodů. Zde mohu konstatovat, že se jednoznačný vliv pohybového intervenčního programu nepotvrdil.

V oblasti psychosociálního zdraví, které se získá součtem složek: emocionální zdraví, společenské činnosti a školní činnosti, vyplývá z analýzy výsledků PedsQL 4.0, že při prvním měření jsou oba soubory analogické. Jejich počáteční skóre je 60 bodů. V průběhu dalšího měření došlo k nárůstu bodů u ES na 63 a u KS na 62 bodů. Konečné

měření zaznamenalo opět zvýšení skóre u ES na 66 bodů. U KS nebylo zvýšení skóre tak výrazné. Zde dosáhl soubor 63 bodů. Mohu tedy potvrdit kladný vliv intervenčního pohybového programu.

Z výsledných dat je zřejmé, že pohyb ve formě jógových cvičení byl účinný a pomohl dětem v mnoha oblastech. Souhlasím s Rojovou (2017) která potvrzuje, že cvičení jógy je přínosné jak pro zdravotní stav dětí, tak pro jejich psychiku. Děti se naučí lépe rozumět svému tělu, vědí, jak se uvolnit, zbavit strachu, napětí, hněvu i vnitřní nepohody. Je to cesta k pochopení sebe sama, ale i ostatních. Přináší porozumění, soucit, sebedůvěru a probouzí v dětech také morální kvality. Mahéšvaránanda (2014) uvádí, že se děti pomocí jógy lépe vyrovnávají s problémy a komplexy. Jde o cvičení, které podporuje přirozený rozvoj dítěte.

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo ověřit, zda cvičení jógy napomáhá ke zlepšení tělesného a psychosociálního zdraví dětí předškolního věku. Zjištěná data potvrdila stanovené výzkumné předpoklady. Na výzkumný předpoklad číslo 1 ve znění: Po aplikaci intervenčního pohybového programu dojde u experimentálního souboru ke zlepšení v oblasti tělesného zdraví oproti kontrolnímu souboru. Lze odpovědět ano. Po aplikaci intervenčního pohybového programu se oblast tělesného zdraví u experimentálního souboru podstatně zlepšila. Na výzkumný předpoklad číslo 2 ve znění: Po aplikaci intervenčního pohybového programu dojde u experimentálního souboru ke zlepšení v oblasti psychosociálního zdraví oproti kontrolnímu souboru. Lze dle zjištěných výsledků konstatovat, že i v této oblasti došlo u experimentálního souboru ke zlepšení v této oblasti. Ano také zde měl intervenční pohybový program kladný vliv na experimentální soubor.

Sestavený intervenční pohybový program na bázi jógy přinesl dětem novou aktivitu, která se stala součástí jejich školního života. Jóga byla pro děti zábavou, hrou a zároveň se těšily na další setkání. Viděla jsem na dětech pokroky, nadšení, ale i zájem naučit se něco nového. Také jsem zaznamenala, že se snaží některé pozice z jógy naučit i ostatní děti, které se intervenčního programu neúčastnily. Velký přínos pro děti jsem viděla i v závěrečné relaxaci. Na začátku intervenčního pohybového programu byla pro některé děti závěrečná relaxace obtížná, ale postupem času si na ni zvykaly a nečinila jim už takové obtíže.

Také pro mě byl intervenční pohybový program přínosný. Obohatil mě o mnoho poznatků z oblasti jógy. S dětmi předškolního věku pracuji již pět let a zařazení jógových cvičení do programu školky je podle mého názoru velkým přínosem. V mé práci se mi tato domněnka potvrdila. Po ukončení intervenčního pohybového programu i nadále pokračuji ve školce s jógou. V budoucnu bych se sama ráda více zdokonalovala v této oblasti a zkušenosti ráda předávala dál.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. BANNENBERG, Thomas. *Jóga pro děti*. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-3406-1.
2. BEDNÁŘOVÁ Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku*. Brno: Albatros, 2015. ISBN 978-80-266-0658-1.
3. BERNE, Eric. *Jak si lidé hrají*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-992-7.
4. DVOŘÁKOVÁ, Anna. *Hravá jóga pro děti*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0153-5.
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.
6. GURKOVÁ, Elena. *Hodnocení kvality života: Pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3625-9.
7. HENDL, Jan a Lubomír DOBRÝ, a kol. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: Monitorování, intervence, evaluace*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.
8. HEŘMANOVÁ, Eva. *Koncepty, teorie a měření kvality života*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7419-106-0.
9. *Children – love-hd- Wallpapers-33* [online]. [cit. 2017-11-01]. Dostupné: Google Chrome
10. *Informations about yoga for children* [online]. [cit. 2017-12-04]. Dostupné: <http://www.kinderyoga.de/Kind-Yogaprax.htm/>.
11. *Informatorium*. Praha: Portál, 2017, 3. ISSN 1210-7506.
12. KLIMEŠ, Pavel. *Cvičíme s dětmi: jógová cvičení pro radost*. Praha: Společnost Jóga v denním životě, 2002. ISBN nevedeno.
13. *Komenský, Jan Amos* [online]. [cit. 2017-11-01]. Dostupné: Google Chrome, Wikicitáty
14. KOPŘIVA, P., J. NOVÁČKOVÁ, D. NEVOLOVÁ a T. KOPŘIVOVÁ. *Respektovat a být respektován*. Bystřice pod Hostýnem: Spirála, 2012. 978-80-904030-0-0.
15. KREJČÍ, Milada. *Jóga v praxi pedagoga*. České Budějovice: PFJU, 1995. ISBN 80-7040-129-X.
16. KREJČÍ, Milada. *Setkání s jógou*. Praha: Em Grafika, 2003. ISBN 80-239-2052-9.

17. *Kvalita života dnešního dítěte* [online]. [cit. 2017-11-07]. Dostupné z <http://www.skupinyprorodiče.cz/kvalita-života-dítěte/>.
18. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
19. LUHANOVÁ, Hana. *Lali cvičí jógu*. Praha: Lika klub, 2011. ISBN 978-80-86069-58-6.
20. LUHANOVÁ, Hana. *Jak se zdraví sluníčko*. Jihlava: Lali jóga, 2012. ISBN 978-80-905140-0-3.
21. MAHÉŠVARÁNANDA. *Jóga v denním životě pro děti a mládež*. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-2914-8.
22. MASLOW, Abraham H. *Toward a Psychology of Being*. Radford: Wilder Publications, 2011. ISBN 9781617202667.
23. *Maslowova pyramida potřeb* [online]. [cit. 2017-11-01]. Dostupné: Google Chrome
24. MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-627-8.
25. MIHULOVÁ, Marie a Milan SVOBODA. *Základy jógy*. Liberec: Santal, 2012. ISBN 978-80-85965-97.
26. MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.
27. OLECKÁ, Ivana a Kateřina IVANOVÁ. *Metodologie vědecko-výzkumné činnosti*. Olomouc: Moravská vysoká škola Olomouc, 2010. ISBN 978-80-87240-33-5.
28. ROJOVÁ, Věra. *Jóga, hry a pohádky*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1161-7.
29. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0772-6.
30. STUHLÍK, Robert a Helena BÁRTOVÁ KUBRYCHTOVÁ. *Jóga jak si vybrat tu pravou*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 9788074770715.
31. SVOBODOVÁ, E., E. ŠMELOVÁ, H. ŠVEJDOVÁ a A. VÁCHOVÁ. *Vzdělávání v mateřské škole*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-774-9.
32. SVOBODOVÁ, Eva a Hana ŠVEJDOVÁ. *Metody dramatické výchovy v mateřské škole*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0020-8.

33. THAPAR, Mini a Níša SINGH. *Jóga pro děti*. Olomouc: Fontána, 2006. ISBN 80-7336-275-9.
34. UŽDIL, Jaromír. *Čáry, klikyháky, paňáci a auta: Výtvarný projev a psychický život dítěte*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-599-7.
35. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
36. VÁGNEROVÁ, Marie. *Obecná psychologie*. Praha: Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3268-1.
37. VARNI, W.James, Tasha M. BURWINKLE a Michael SEID. *The PedsQL 4.0 as a Pediatric Population Health Measure: Feasibility, Reliability and Validity*. *Ambulatory Pediatrics*, 2003, vol.3, no.6, p. 329-341. ISSN 1530-1567.
38. *Vojenské zdravotní listy* [online]. [cit. 2017-11-07]. Dostupné: www.pmfhk.cz/VZL 1.2004 /Vzl 1.2.
39. *Yoga wirkt* [online]. [cit.2017-12-04]. Dostupné z <https://www.yoga.de/yoga/yoga-wirkt/>

SEZNAM TABULEK, GRAFŮ, OBRÁZKŮ

Tabulka 1: Přehled probandů v experimentálním a kontrolním souboru.....	30
Tabulka 2: Vývoj skóre tělesného zdraví.....	36
Tabulka 3: Vývoj skóre emocionálního zdraví.....	37
Tabulka 4: Vývoj skóre společenských činností.....	38
Tabulka 5: Vývoj skóre školních činností.....	39
Tabulka 6: Vývoj skóre psychosociálního zdraví.....	40
Graf 1: Vývoj skóre tělesného zdraví.....	37
Graf 2: Vývoj skóre emocionálního zdraví.....	38
Graf 3: Vývoj skóre společenských činností.....	39
Graf 4: Vývoj skóre školních činností.....	40
Graf 5: Vývoj skóre psychosociálního zdraví.....	41
Obrázek 1: Children – love-hd.....	7
Obrázek 2: Maslowa pyramida potřeb.....	19
Obrázek 3: Průběh intervenčního pohybového programu.....	32
Obrázek 4: Turecký sed.....	35
Obrázek 5: Tygří relaxace.....	36
Obrázek 6: Pozdrav Hari óm.....	37
Obrázek 7: Pozdrav Slunci – dlaně před hrudníkem.....	46
Obrázek 8: Pozdrav Slunci – vzpažit.....	46
Obrázek 9: Pozdrav Slunci – hluboký předklon.....	46
Obrázek 10: Pozdrav Slunci – „Jezevčík“.....	46
Obrázek 11: Pozdrav Slunci – „Kočka“.....	47
Obrázek 12: Pozdrav Slunci – „Kobra“.....	47
Obrázek 13: Pozdrav Slunci – „Hora“.....	47
Obrázek 14: Pozdrav Slunci – hluboký předklon.....	47
Obrázek 15: Pozdrav Slunci – stoj.....	47
Obrázek 16: Pozdrav Slunci – dlaně před hrudníkem.....	47

Obrázek 17: Máme rádi – turecký sed.....	48
Obrázek 18: Máme rádi – vzpažit.....	48
Obrázek 19: Máme rádi – dotyk rukou se zemí.....	48
Obrázek 20: Máme rádi – spojit dlaně.....	48
Obrázek 21: Máme rádi – vlnky.....	49
Obrázek 22: Máme rádi – ruce na hrudník.....	49
Obrázek 23: Máme rádi – úklony.....	49
Obrázek 24: Máme rádi – pozdrav Hari óm.....	49
Obrázek 25: Déšť.....	54
Obrázek 26: Jízda na kole.....	54
Obrázek 27: Loďka.....	54
Obrázek 28: Kobra.....	57
Obrázek 29: Krokodýlí relaxace.....	57
Obrázek 30: Čáp.....	58
Obrázek 31: Kočka – prohnutí.....	58
Obrázek 32: Kočka – vyhrbení.....	58
Obrázek 33: Pluh.....	59
Obrázek 34: Most.....	59
Obrázek 35: Strom.....	60
Obrázek 36: Srnka.....	60
Obrázek 37: Zajíc.....	61
Obrázek 38: Motýl.....	62
Obrázek 39: Tygr.....	64
Obrázek 40: Tygr – zanožení.....	64
Obrázek 41: Tulipán.....	65
Obrázek 42: Tulipán – vlevo.....	65
Obrázek 43: Labuť.....	66
Obrázek 44: Beruška.....	66

Obrázek 45: Beruška – pohled vzhůru.....	66
Obrázek 46: Ryba.....	67
Obrázek 47: Svíčka.....	68
Obrázek 48: Ježek.....	68
Obrázek 49: Želva.....	68
Obrázek 50: Hadrová panenka.....	68
Obrázek 51: Sfinga.....	69
Obrázek 52: Velbloud.....	69
Obrázek 53: Kobylka.....	71

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I. - Sestava Pozdrav Slunci

Příloha II. - Máme rádi

Příloha III. – Intervenční pohybový program

Příloha I. – Sestava Pozdrav Slunci (zdroj: archiv autorky)

1. Postavit se do základní pozice, spojit dlaně před hrudníkem (Obrázek 7).
2. Přes upažení zvednout ruce nad hlavu. Vytáhnout se za pažemi a dlaně směřují k sobě (Obrázek 8).
3. S vytaženými pažemi přejít do hlubokého předklonu. Dívat se ke kolenům (Obrázek 9).
4. S dlaněmi na zemi skočit oběma nohama vzad do pozice „JEZEVČÍKA“ (Obrázek 10).

Obrázek 7: dlaně před hrudníkem



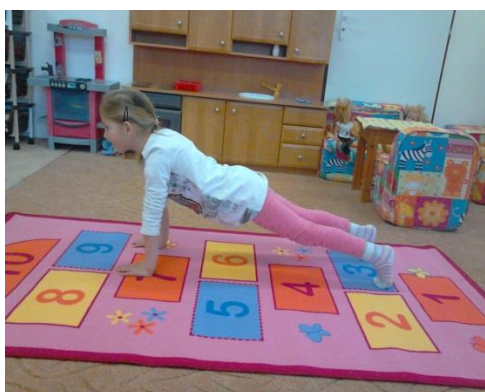
Obrázek 8: vzpažit



Obrázek 9: hluboký předklon



Obrázek 10: „Jezevčík“



5. Položit kolena na zem do pozice „KOČKY“ (Obrázek 11).
6. Pokrčit lokty u těla, přejít do lehu na břicho do pozice „KOBRY“ (Obrázek 12).
7. Odtlačení se od dlaní zvednout pánev a protáhnout nohy do pozice „HORA“ (Obrázek 13).
8. Oběma nohama skočit vpřed mezi dlaně do hlubokého předklonu (Obrázek 14).

9. Zvednout se přes upažení do stoje s pažemi nad hlavou (Obrázek 15).

10. Paže spustit přes upažení, spojit dlaně před hrudníkem (Obrázek 16).

Obrázek 11: „Kočka“



Obrázek 12: „Kobra“



Obrázek 13: „Hora“



Obrázek 14: hluboký předklon



Obrázek 15: zvednout do stoje



Obrázek 16: dlaně před hrudníkem



Příloha II. – Máme rádi (zdroj: archiv autorky)

1. Sed se zkříženýma nohama, trup vzpřímený a uvolněný, ruce spojené před hrudníkem (Obrázek 17).
2. Vzpažit, mírný záklon hlavy, pohled vzhůru (Obrázek 18).
3. Upažit vzpor sedmo, dotyk rukou se zemí, předklon hlavy, pohled k zemi (Obrázek 19).
4. Upažením vzpažit a spojit dlaně (Obrázek 20).
5. Ruce kreslí vlnky směrem dolů (Obrázek 21).
6. Upažením vzpažíme a položíme ruce na střed hrudníku (Obrázek 22).
7. S nádechem vzpažíme, propleteme prsty, střídavě se ukláníme vlevo a vpravo se zpěvem ÓM – ÓM (Obrázek 23).
8. Položíme ruce na kolena, spojíme palce a ukazováky a říkáme: „Kdo to ještě neví...“ Při pozdravu HARI ÓM spojíme dlaně a předkloníme se (Obrázek 24).

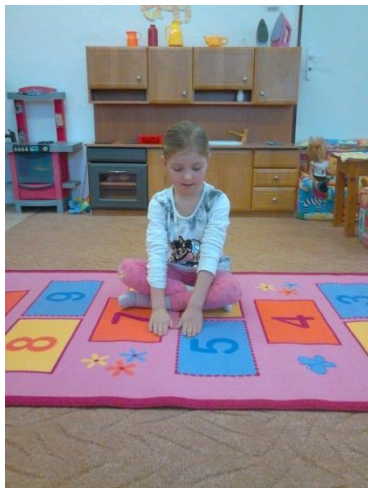
Obrázek 17: *turecký sed*



Obrázek 18: *vzpažit*



Obrázek 19: *dotyk rukou se zemí*



Obrázek 20: *spojit dlaně*



Obrázek 21: vlnky



Obrázek 22: ruce na hrudník



Obrázek 23: úklony



Obrázek 24: pozdrav HARI ÓM




Příloha III. Intervenční pohybový program (čerpáno z Mahéšvaránanda, 2014; Klimeš. 2002; Krejčí 2003; Nikodemová 2014; Luhanová 2012, 2011)

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU č. 1



Cíle edukační jednotky:

- Vzdělávací: seznámení s jógou
- Výchovný: spolupráce ve skupině
- Zdravotní: protažení celého těla

Materiální zajištění: CD přehrávač, míč

Čas	Obsah
5min.	<p>Úvodní část: <i>Přivítání</i> (utvoříme kruh, turecký sed - viz Obrázek 4) – krátké představení celého cvičení</p> <p>Teď se rovně posadíme, na jógu se naladíme. Než se dáme do cvičení, zazpíváme pro zklidnění třikrát dlouze ÓM.</p> <p><i>(Turecký sed, ruce na kolenou, palec a ukazováček spojíme. Zavřeme oči. Nadechneme se a po celou dobu zpíváme ÓM 3x, spojíme dlaně a protřeme do tepla. Promneme svaly obličeje a pak dlaně necháme na zavřených očích. Oči otevřeme. S nádechem vzpažíme, vytáhneme se za rukama a položíme je na kolena.)</i></p> <p>Obrázek 4: <i>Turecký sed</i></p>  <p>Zdroj: archiv autorky</p>
5min.	<p>Průpravná část: <i>Hra: Na jména</i> Děti sedí v kruhu a posílají míč kamarádovi, kterému poví: „Vítám tě...“ a vysloví jméno dítěte. Když se míč dokutálí k přivítanému dítěti, všichni 2x jeho jméno nahlas opakují a podle slabik vytleskávají. Hra končí, když je každý přivítán.</p>
15min.	<p>Hlavní část: <i>Pozdrav sluníčku</i> Teď se rovně postavíme a sluníčko pozdravíme. (<i>stoj spatný</i>) Dlaně otočí k sluníčku, (<i>s nádechem upažíme poníž, dlaně otočíme dopředu, mírně zakloníme hlavu</i>) spoj je a dej k srdíčku. (<i>s výdechem spojíme ruce před hrudníkem a předkloníme hlavu</i>) Podívej se k nebi vzhůru, (<i>s nádechem vzpažíme, podíváme se za rukama</i>) skloň se k zemi, úctu vzdej a chvíli se nehýbej. (<i>s výdechem předklon</i>) Nahoru své ruce zdvihni – nad hlavou je spoj, (<i>s nádechem se vzpřímíme, ve vzpažení spojíme ruce – pohled vzhůru</i>) dej je dolů k srdci svému, pozdrav slunce HARIÓM. (<i>s výdechem spojené ruce spustíme před</i></p>

	<p><i>hrudník a mírně skloníme hlavu, tiše řekneme HARIÓM)</i></p> <p><i>Mávání sluníčku</i></p> <p>Zdvihnem jednu nožičku, zamáváme sluníčku. Druhou zvihnem také, ahoj, slunce zlaté. Nekrčíme nožičku, když máváme sluníčku.</p> <p><i>(Lehneme si na záda. Propleteme prsty rukou a dáme ruce v týl. S nádechem předložíme pravou co nejvýše a chodidlem zamáváme. S výdechem vrátíme nohu na zem. Střídavě cvičíme každou nohou.)</i></p> <p><i>Kreslení sluníčka</i></p> <p>Teď se rovně postavíme, <i>(stoj spatný, paže uvolněné)</i> velké slunce nakreslíme. Nádech vzhůru, výdech dolů, <i>(s nádechem upažením vzpažíme, s výdechem pomalu připažíme)</i> kreslíme si slunce spolu. Ráno slunce vychází, <i>(provedeme podruhé a předejdeme do dřepu se skloněnou hlavou)</i> večer zase zachází. Slunce na oblohu stoupá <i>(pomalu přecházíme do stoje, vzpažíme, ve výponu se protáhneme a vrátíme se do výchozího postavení)</i> říká slova moudrá: Na svět se jen usmívej, dobré věci lidem přej!</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. min	<p>Závěrečná část: <i>(Tygří relaxace viz Obrázek 5)</i></p> <p>Relaxace, to je klid, umění se uvolnit. Klidně ležím, klidně dýchám, relaxuji – odpočívám. Relaxace, to je klid, umění se uvolnit. Všechny svaly povolím, celé tělo uvolním. Relaxace, to je klid, umění se uvolnit.</p> <p style="text-align: right;">Obrázek č. 5: <i>Tygří relaxace</i></p>  <p style="text-align: right;">Zdroj: archiv autorky</p> <p><i>(Leh na břiše, paže upažit skrčmo, ruce leží na sobě, dlaněmi dolů. Ukloníme se vpravo a položíme hlavu levou tváří na ruce. Pokrčíme pravé koleno a přitáhneme k trupu.)</i></p> <p><i>Máme rádi</i></p> <p>Máme rádi Slunce, Zemi, stromy, řeky, všechny tvory. Zpíváme si ÓM, zní to jako zvon. Kdo to ještě neví, svět je plný dětí. Šťastný ať je každý tvor, všechny zdravím HARIÓM. Provedení (viz Příloha II.)</p> <p style="text-align: right;">Obrázek 6: <i>Pozdrav Harióm</i></p>  <p style="text-align: right;">Zdroj: archiv autorky</p> <p>Turecký sed, trup vzpřímený ale uvolněný, ruce spojené před hrudníkem <i>(Máme rádi)</i>. Vzpažíme, mírný záklon hlavy, pohled vzhůru <i>(Slunce)</i>. Upažením vzpor sedmo, vnímáme dotyk rukou se zemí, předklon hlavy, pohled k zemi <i>(Zemi)</i>. Upažením vzpažíme a spojíme dlaně <i>(stromy)</i>. Ruce kreslí vlnky dolů <i>(řeky)</i>. Upažením vzpažíme a položíme ruce na střed hrudníku</p>
--------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	(<i>všechny tvory</i>). S nádechem vzpažíme, propleteme prsty, střídavě se ukláníme vlevo a vpravo se zpěvem ÓM–ÓM (<i>Zpíváme si ÓM zní to jako zvon</i>). Položíme ruce na kolena, spojíme palce a ukazováky a říkáme: <i>Kdo to ještě...</i> Při pozdravu HARIÓM spojíme dlaně a předkloníme se viz Obrázek 6.
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU č. 2

Cíle edukační jednotky:

Vzdělávací: blahodárné účinky jógy

Výchovný: péče o psychické zdraví

Zdravotní: zklidnění celého těla

Materiální zajištění: CD přehrávač

Čas	Obsah
5min.	Úvodní část: <i>Přivítání</i> (utvoříme kruh, sed se zkříženýma nohama) – přivítání se s dětmi, seznámíme se s obsahem hodiny (báseň viz Edukační jednotka č. 1)
5min.	Průpravná část: <i>Hra: Na molekuly</i> Všechny děti se volně pohybují v prostoru. Cvičitel vyvolává čísla molekuly. Například: „Molekula po třech.“ Děti se pak spojí v molekuly po třech. Čísla lze libovolně měnit.
15min.	Hlavní část: <i>Jak sluníčko vstávalo</i> Sluníčko odpočívalo celou noc na obláčku a bylo mu na něm tuze dobře. (<i>Předklon v kleku sedmo, předloktí leží na podložce, čelo se dotýká země.</i>) Pomalu nastávalo ráno a také sluníčko muselo vstávat, aby probudilo všechny spáče. Moc se mu vstávat nechtělo, a tak vyslalo na oblohu napřed jeden paprsek, potom druhý a další, až začínalo svítat. (<i>Klek sedmo, ruce leží na stehnech. S nádechem vzpažíme pravou paži, pak levou, protáhneme se co nejvýš, protočíme trup doprava a doleva. S výdechem se vrátíme do výchozí pozice.</i>) Ale to bylo málo. Stromy, zvířata i květiny ještě spaly. Ani děti v postýlkách nevěděly, že je čas vstávat. Proto se slunce postavilo na všechny čtyři a vyslalo první paprsek, druhý, třetí a nakonec čtvrtý. (<i>Vzpor klečmo, s nádechem protáhneme pravou paži, s výdechem ji vrátíme, s nádechem protáhneme levou paži, s výdechem ji vrátíme.</i>) Pak vystrčilo jednu nožku a druhou nožku, ale nikdo se neprobudil. Zvolna vykročilo jednou nožkou z obláčku a spustilo na oblohu zářivý paprsek. „Ó, to je zima,“ řeklo si a hned se zase vrátilo. Po chvíli se osmělilo, vystrčilo druhou nožku a zasvítilo druhým paprskem. (<i>Zůstaneme ve vzporu klečmo. S nádechem protáhneme pravou nohu do zanožení a výdechem ji vracíme zpět. Střídáme obě nohy.</i>) Sedlo si a svítlo na všechny strany jednou nožkou, pak druhou nožkou. (<i>Klek sedmo na levé noze, pravou nohu obloukem přednožíme, sedneme si, levou nohou uděláme oblouk dopředu a přecházíme do vzpřímeného sedu.</i>) Sluníčko vykročilo a krásně se protáhlo. (<i>Z kleku sedmo s nádechem vykročíme levou nohou,</i>

	<p>položíme chodidlo na podložku, pravé koleno zůstává v kleku. Vzpažíme, spojíme dlaně a protáhneme se vzhůru. Nohy vystřídáme.)</p> <p>Nakonec si sluníčko řeklo, že namaluje duhu, aby vytáhlo všechny spáče z postýlek. Lehlo si na záda a pokrčilo pravou nohu v kolenu, pak levou. (<i>Leh na zádech, pokrčíme pravou nohu v kolenu a potom levou.</i>)</p> <p>Zvedlo nohy a pokládalo je zvolna na podložku. Namočilo jednu nožku do žluté barvy, druhou do oranžové, zvedlo nohy a malovalo duhu. A znovu namočilo jednu nožku do červené, druhou do modré barvy, zvedlo nožku a malovalo další pruhy. (<i>Ležíme na zádech, nohy máme pokrčené a odpočíváme. Zvedneme obě nohy vzhůru, střídavě pokládáme na podložku pravou a levou nohu.</i>)</p> <p>To už bylo sluníčko úplně probuzené a naposledy se na obláčku protáhlo jako luk. (<i>Leh na zádech, připažíme a s nádechem zvedneme trup tak, že se hlava, ramena a paty dotýkají podložky. S výdechem se vrátíme do lehu na záda.</i>)</p> <p>Posadilo se, pokrčilo nožky a zářilo v celé své kráse. Pomalu se otáčelo doleva a doprava a pokládalo se zvolna na oblohu. (<i>Sed, upažíme, pokrčíme nohy v kolenu, chodidla se dotýkají podložky. Otáčíme trup na levou a na pravou stranu.</i>)</p>
5. min	<p>Závěrečná část:</p> <p>Svámi paprsky zahřívalo každou květinu, každé stéblo trávy, odráželo se v hladině rybníka. Třpytilo se v každé kapce rosy jako diamant a zářilo tak silně, že děti musely zavřít oči a odpočívat. Sluneční paprsky dopadaly na jejich těla a bylo jim příjemně teplo. (<i>Leh na zádech, s nádechem protáhneme paže z upažení do vzpažení, s výdechem se vracíme zpět.</i>)</p> <p><i>Máme rádi</i> (báseň a provedení viz Edukační jednotka č.1)</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 3

Cíle edukační jednotky:

Vzdělávací: seznámení s novou hrou

Výchovný: péče o fyzické zdraví

Zdravotní: posílení celého těla

Materiální zajištění: CD přehrávač

Čas	Obsah
5min.	<p>Úvodní část:</p> <p><i>Přivítání</i> (utvoříme kruh, sed se zkříženými nohama) – přivítání se s dětmi, seznámíme se s obsahem hodiny (báseň viz Edukační jednotka č. 1)</p>
5min.	<p>Průpravná část:</p> <p><i>Hra: Na počasí</i></p> <p>Hola hou, hola hou, mraky letí oblohou. (<i>Děti běží do kolečka.</i>) Prší. (<i>Děti se zastaví a cvičí cvik déšť.</i>) Kapky z nebe padají, ťuky, ťuky, ťukají. Prší stále více (<i>Děti zesilují, ťukají prsty o zem.</i>), už</p>

	<p>je pěkná plískanice. Hromy blesky bum a bác (<i>Děti buší dlaněmi o zem.</i>), kdekdo sebou na zem plác. (<i>Děti si lehnou na zem na břicho a relaxují.</i>) A už zase slunce svítí, všude klid a voní kvítí, pára tiše stoupá (<i>Děti se pomalu zdvihají do stoje.</i>), větřík mírně fouká (<i>Děti se pomalu rozbíhají.</i>), fouká, fouká stále více (<i>Děti běh zrychlují.</i>), už je zase fujavice. Hola hou...hra se stále opakuje stejně až k místu, kdy děti napodobují ťukání kapek na zem. Přestává pršet a už svítí sluníčko a na obloze se objevuje duha.</p>
15min.	<p>Hlavní část: <i>Duha</i> Nádech vzhůru, výdech dolů, (<i>Sed s nataženýma nohama, s nádechem vzpažíme, malujeme velkou duhu. s výdechem připažujeme.</i>) Krásné barvy duze dáme, lidem radost uděláme. <i>(Položíme se na záda a rozmyslíme si, jaké další barvy duze namalujeme. Opakujeme 1x.)</i></p> <p>Obrázek č. 25: Déšť</p> <p><i>Déšť</i> (viz Obrázek 25) Do výšky se vytáhnem až do mraků dosáhnem. Pršíííí... Kapky z nebe padají, ťuky, ťuky, ťukají. <i>(S nádechem výpon a vzpažíme, napodobujeme šumění deště, pohybujeme prsty, přecházíme do dřepu a připažíme, předklon hlavy, prsty ťukáme o zem.)</i></p> <p>Obrázek 26: Jízda na kole</p> <p><i>Jízda na kole</i> (viz Obrázek 26) I když sedím, stále šlapu, táta za mnou veze bráču. Máma šlape přede mnou, cesta běží pode mnou. Všichni šlapem, nespěcháme, uhodnete co děláme? <i>(Sed s pokrčenýma nohama, vzpor na předloktích a každou nohou napodobuje jízdu na kole, potom oběma nohama současně.)</i></p> <p>Obrázek 27: Loďka</p> <p><i>Loďka</i> (viz Obrázek 27) Vlnky v moři šplouchají, lidičky se koupají. Plují loďky po vodě, kdo cvičí je v pohodě. <i>(Sed s pokrčenýma nohama. Předpažíme a propletme si prsty. Zakloníme se a nohy zdvihneme nad zem. Mírně se zakolébáme. Chodidla dáme na zem, chytíme se pod kolena a po kulatých zádech se zahoupáme.)</i></p> <p>Zdroj: archiv autorky</p>
5min.	<p>Závěrečná část: Lehneme si na záda, položíme ruce na břicho a pozorujeme dech. Zůstaneme nehybně ležet a jsme jako klidná hladina moře, jen bříško se mírně pohybuje. <i>Máme rádi</i> (báseň a provedení viz Edukační jednotka č.1)</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 4

Cíle edukační jednotky:

Vzdělávací: poznávání vesmíru

Výchovný: spolupráce ve dvojicích

Zdravotní: zklidnění celého těla

Materiální zajištění: CD přehrávač, bubínek

Čas	Obsah
5min.	Úvodní část: <i>Přivítání</i> (utvoříme kruh, sed se zkříženýma nohama)–přivítání se s dětmi, seznámení se s obsahem hodiny (báseň viz Edukační jednotka č. 1)
5min.	Průpravná část: <i>Běh s pozdravem</i> Děti se volně pohybují po třídě (chůze, poklus) v rytmu hudebního doprovodu a při setkání s kamarádem se navzájem pozdraví tlesknutím do dlaní. Při hře se nemluví, důležitá je mimika obličeje – úsměv, mrknutí. Hra končí, až se všichni navzájem pozdraví.
15min.	Hlavní část: <i>Pohádka o hvězdičce</i> Sluníčko zapadá za hory, pomalu se snáší soumrak a tu a tam se na obloze objevují hvězdy. Jedna malá hvězdička se právě probudila. Protáhla se v postýlce a zvedla jednu ručičku, zablikala, zvedla i druhou ručičku a zaskvítila. (<i>Leh na bříše, paže pokrčeny, ruce pod bradou. S nádechem protáhneme pravou paži, zacvičíme prsty a s výdechem ji vrátíme zpět. S nádechem zanožíme pravou nohu, zacvičíme s prsty, s výdechem ji vrátíme zpět. Totéž zacvičíme i s levou nohou. Ležíme na bříše, vzpažíme a roznožíme, protáhneme všechny končetiny, zvedneme je nad podložku a pohneme prsty rukou i nohou. Spojíme ruce ve vzpažení, přinožíme a převalujeme se z boku na bok, zastavíme se na zádech. Zůstaneme ležet na zádech a odpočíváme.</i>) Hvězdička probudila pravou nožku, levou nožku a zablikala na všechny strany. (<i>Pohybem prstů rukou a nohou naznačujeme blikání hvězdičky.</i>) Znovu se protáhla a zhoupla se na obláčku. Zaskvítila ručičkami i prstíky a ze samé radosti se stočila do klubíčka a kutálela se jako malý soudek, až se zastavila na zádech. Lehla si a odpočívala. Po chvíli zase zablikala svým světlem, stočila se do klubíčka a posadila se. (<i>Pohneme prsty rukou i nohou, přednožíme skrčmo, přitáhneme obě kolena k čelu, kolébáme se, chvíli se uvolníme a lehu a pak se posadíme.</i>) Hvězdička zářila celou noc na všechny strany. Zářila tak jasně, že ji bylo vidět v každém městě. Děti, měly byste se večer podívat, jestli také uvidíte na obloze zářivou hvězdičku, o které jsme si vyprávěli. (<i>S nádechem unožíme pravou nohu, upažením vzpažíme, vytáhneme se vzhůru a spojíme ruce. S výdechem dáme obě ruce v týl, ukloníme se na pravou stranu. S nádechem se vracíme do předchozí polohy. Totéž cvičení provedeme na levou stranu. S nádechem přecházíme do kleku sedmo mírně rozkročného, vzpažíme zevnitř. S výdechem připažíme, uvolníme ruce.</i>)
5 min.	Závěrečná část: <i>O zvědavé hvězdičce</i> Maruška si lehla do postýlky a přikryla se měkkou peřinkou. Maruška ležela klidně a vůbec se nehýbala. Ručičky měla uvolněné, nožičky měla uvolněné, celé břicho měla uvolněné i hlavičku měla uvolněnou, pusinku i oči měla lehce zavřené. Pomaličku přicházel večer, až nastala úplná tma. Jen tu a tam zablikala vzdálená hvězda a vyslala na zem zlatý paprsek. Jedna zvědavá hvězdička poslala svůj paprsek Marušce do pokoje a přinesla holčičce krásný pohádkový sen. Maruška se vznášela vysoko na nebi na kouzelném koberci a viděla divukrásné věci. Všechno bylo nádherné a čisté, slunce svítilo na všechny strany, obloha byla modrá. Koberec se začal snášet dolů k zemi a přistál na trávníku. V tom okamžiku se sen změnil ve skutečnost a

	<p>Maruška byla opět v postýlce, ručičky i nožičky měla uvolněné, celé tělíčko měla uvolněné a jenom si klidně ležela.</p> <p><i>Máme rádi</i></p> <p>(báseň a provedení viz Edukační jednotka č.1)</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 5

Cíle edukační jednotky:



Vzdělávací: seznámení s novými pozicemi

Výchovný: prosociálnost

Zdravotní: rozvoj dechu

Materiální zajištění: CD přehrávač

Čas	Obsah
5min.	<p>Úvodní část:</p> <p><i>Přivítání</i> (utvoříme kruh, sed se zkříženýma nohama) – přivítání se s dětmi, seznámíme se s obsahem hodiny</p> <p>(báseň viz Edukační jednotka č. 1)</p>
5min.	<p>Průpravná část:</p> <p><i>Klubíčko</i></p> <p>Děti sedí v kruhu. Jednomu dáme velké klubko vlny. Dítě volá jménem kamaráda a vzápětí mu klubko pošle, podrží si začátek vlny. Vyvoláním dalších dětí a kutálením vznikne mezi dětmi barevná pavučina. Všichni jsou spojeni.</p>
15min.	<p>Hlavní část:</p> <p><i>Králík</i></p> <p>Ten, kdo stále pospíchá, měl by cvičit králíka. Pomalů a klidně dýchat, chvilu nikam nepospíchat.</p> <p><i>(Klek sedmo, trup vzpřímený, dlaně na stehnech. S nádechem předpažíme, dlaně otočíme vzhůru. S výdechem se předkloníme, opřeme lokty o zem těsně u kolen, předloktí spojíme a položíme na ně hlavu co nejbliže k loktům. Uvolníme se. Zdvihneme hlavu, dlaně otočíme k zemi a sledujeme dech v břiše. Opřeme bradu do dlaní, lokty opřeme před kolena o zem a sledujeme dech v hrudníku. Ruce položíme na zem vedle kolen na vzdálenost šířky ramen, paže napneme, hlavu máme mírně zakloněnou, záda vyrovnáme. Zhluboka dýcháme do hrudníku. Trup vzpřímíme, vzpažíme a položíme ruce zezadu na ramena. Sledujeme dech v horní části hrudníku. Ruce položíme na klíční kosti a pozorujeme pohyb horní části hrudníku.)</i></p> <p><i>Kobra</i> (viz Obrázek 28)</p> <p>Kobra, to je velký had, kobru cvičím velmi rád. Vím, že je to k dobru, umět cvičit kobru.</p>

	<p><i>(Leh na břiše, pokrčené paže, dlaně opřeme o zem, čelo položíme na podložku, propneme hlavu, díváme se před sebe.)</i></p> <p><i>Volavka</i></p> <p>Volavka je vodní pták, umí klidně, tiše stát.</p> <p>Umíte to také tak?</p> <p><i>(Stoj spatný, pohled zaměříme na jedno nehybné místo. Přeneseme váhu na pravou nohu, levou odlehčíme a zdvihneme patu. Zdvihneme koleno do výšky kyčle a předpažíme levou, ve stoji na pravé noze provedeme výdrž. Totéž provedeme na levé noze.)</i></p>	<p>Obrázek 28: Kobra</p>  <p>Zdroj: archiv autorky</p>
<p>5 min.</p>	<p>Závěrečná část:</p> <p><i>Krokodýlí relaxace (viz Obrázek 29)</i></p> <p>Relaxace, to je klid, umění se uvolnit.</p> <p>Klidně ležím, klidně dýchám, relaxuji odpočívám.</p> <p>Relaxace, to je klid, umění se uvolnit.</p> <p>Všechny svaly povolím, celé tělo uvolním.</p> <p>Relaxace, to je klid, umění se uvolnit.</p> <p><i>(Leh na břiše, roznožíme, špičky nohou směřují do stran, paty k sobě, vzpažíme a vytáhneme paže z ramen. Zkřížíme paže, dlaně položíme na ramena a čelo opřeme o předloktí. Zavřeme oči, uvolníme celé tělo, zejména oblast zad.)</i></p> <p><i>Máme rádi</i></p> <p>(báseň a provedení viz Edukační jednotka č.1)</p>	<p>Obrázek 29: Krokodýlí relaxace</p>  <p>Zdroj: archiv autorky</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 6

Cíle edukační jednotky:




Vzdělávací: poznávání zvířecího světa

Výchovný: cesta k ekologii

Zdravotní: ohebnost

Materiální zajištění: CD přehrávač s relaxační hudbou, malý míček

Čas	Obsah
5min.	<p>Úvodní část:</p> <p><i>Přivítání</i> (utvoříme kruh, sed se zkříženýma nohama) – přivítání se s dětmi, seznámíme se s obsahem hodiny (báseň viz Edukační jednotka č. 1)</p>
5min.	<p>Průpravná část:</p> <p><i>Míčková honička</i></p>

	<p>Děti běhají po třídě, nevyřazují se, ale dotknutím míčku předávají „babu“. Změníme variantu – běh ve dvojicích s jedním míčkem.</p>
<p>15min.</p>	<p>Hlavní část: Čáp (viz Obrázek 30) Pod lesem na louce stojí stará stodola. Na jejím komíně se uhnízdila rodina čápů. Děti spí, a maminka vylétla z hnízda a prochází se po louce. <i>(Předvedeme chůzi čápa. Poté stoj spatný, pohled zaměříme na jedno nehybné místo. Pokrčíme levou paži, loket zůstává u těla. Skrčíme zánožmo levou nohu, holeň vodorovně. Výdrž ve stoj na pravé noze, totéž provedeme na druhé straně.)</i> Kočka (viz Obrázek 31, 32) Obrázek 31: <i>Kočka</i> Obrázek 32: <i>Kočka</i></p>  <p style="text-align: center;">Zdroj: archiv autorky</p> <p>Ze stodoly pozorovala paní Čáповou malá kořata. <i>(Posadíme se do vzporu klečmo s oporou o předloktí, hlava se dotýká země. Děláme „kočičí hřbet“.</i> <i>Přejdeme s nádechem do vzporu klečmo a prohneeme záda.)</i> Je odpoledne a na louku přijíždí pluh. <i>(V lehu na zádech opřeme paže o podložku a pomalu zvedáme nohy, dotkneme se špičkami nohou podložky, pažemi podepřeme trup.)</i> Pluh (viz Obrázek 33) Obrázek 33: <i>Pluh</i></p>  <p style="text-align: center;">Zdroj: archiv autorky</p> <p>Je večer a pluh se vrací z louky. Přejíždí přes most, který vede přes říčku. Most (viz Obrázek 34) Obrázek 34: <i>Most</i></p>  <p style="text-align: center;">Zdroj: archiv autorky</p> <p><i>(Položíme ruce pod hlavu, přitlačíme bradu k hrudníku – mírný předklon, chvíli setrváme a položíme hlavu zpět na podložku.)</i></p>

Obrázek 30: Čáp



Zdroj: archiv autorky

5 min.	<p>Závěrečná část: <i>Na louce</i> Pomalou se stmívá a rodina čápů už spí. Ale pro kořata ze stodoly právě začíná pravý noční život. Na obloze se rozsvěcují první hvězdy. Nad lesem se rozzářilo žluté světlo a po chvílce se objevil měsíc. (<i>Ležíme na zádech, zavřeme oči, tělo je uvolněné.</i>) <i>Máme rádi</i></p> <p>(báseň a provedení viz Edukační jednotka č.1)</p>
--------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 7


Cíle edukační jednotky:


Vzdělávací: seznámení s novými pozicemi

Výchovný: spolupráce ve skupině

Zdravotní: rovnováha

Materiální zajištění: CD přehrávač s relaxační hudbou

Čas	Obsah
5min.	<p>Úvodní část: <i>Přivítání</i> (utvoříme kruh, sed se zkříženýma nohama) – přivítání se s dětmi, seznámíme se s obsahem hodiny (báseň viz Edukační jednotka č. 1).</p>
5min.	<p>Průpravná část: <i>Na cvičitele</i> Děti utvoří kruh a pomalu chodí do kolečka. Cvičitel stojí uvnitř kruhu a rozpočítává děti podle říkanky, kterou všichni říkají: „My jsme všichni kamarádi, cvičitel je mezi námi, ať je to ten nebo ten, bude z něho cvičitel.“ Dítě, u kterého rozpočítání skončí, se stává cvičitelem. Řekne název cviku, který se bude cvičit, a předvede jej. Ostatní cvičí s ním. Hru několikrát opakujeme.</p>
15min.	<p>Hlavní část:</p> <p><i>Strom</i> (viz Obrázek 35) Vyrosl strom v lese, ptačí hnízdo nese. Kořeny má pevné, tak se ani nehne.</p> <p>(<i>Stoj spatný, zklidníme se a přeneseme váhu na jednu nohu, druhou skrčíme, opřeme chodidlem o koleno nohy, na níž stojíme. Spojíme dlaně před hrudníkem. Provedeme i na druhé noze.</i>)</p> <p><i>Srnka</i> (viz Obrázek 36) V tichém lese na paloučku</p> <p style="text-align: right;">Obrázek 35: <i>Strom</i></p> <div style="text-align: right;">  </div> <p style="text-align: right;">Zdroj: archiv autorky</p>

	<p>leží srnka potichoučku. Kdo se v lese ztiší, všechno dobře slyší. <i>(Leh na bříše. Lokty opřeme o zem, hlavu podepřeme dlaněmi. Upřeme pohled na pevný bod, uvolníme tělo. Střídavě skrčujeme zánožmo levou a pravou.)</i></p> <p><i>Hora (viz Obrázek 13)</i> Mezi lesy velká hora a z té hory někdo volá: „Neubližuj, ochraňuj, to je pravý úkol tvůj.“</p> <p><i>(Klek sedmo, trup vzpřímený. S nádechem předpažíme a jdeme do kleku. S výdechem přejdeme do vzporu stojmo vysazeně, pánev zdvihneme co nejvýše. Pohled směřuje k pupku. S výdechem zpět do vzporu klečmo, s nádechem předpažíme v kleku a s výdechem přejdeme do výchozí polohy).</i></p>	<p>Obrázek 36: <i>Srnka</i></p>  <p>Zdroj: archiv autorky</p> <p>Obrázek 13: <i>Hora</i></p>  <p>Zdroj: archiv autorky</p>
5 min.	<p>Závěrečná část: <i>Na kouzelné pohlázení</i> Děti zaujmou polohu na zádech a relaxují. Dětem řekneme, že napodobujeme spící království. Děti čekají na kouzelné pohlázení, které je „probouzí“. Ten, koho cvičitel prvního pohladí, po ukončení relaxace vstává a pohladí dalšího. Hra končí, až jsou všechny děti vzhůru.</p> <p><i>Máme rádi</i> (báseň a provedení viz Edukační jednotka č.1)</p>	

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 8

Cíle edukační jednotky:



Vzdělávací: jak se chováme v lese

Výchovný: představivost

Zdravotní: koordinace celého těla

Materiální zajištění: CD přehrávač s relaxační hudbou

Čas	Obsah
5min.	<p>Úvodní část: <i>Přivítání</i> (utvoříme kruh, sed se zkříženýma nohama) – přivítání se s dětmi, seznámíme se s obsahem hodiny</p>

	(báseň viz Edukační jednotka č. 1)
5min.	<p>Průpravná část: <i>Zrcadloví dvojníci</i></p> <p>Děti se rozdělí do dvojic. Ve dvojicích se postaví čelem proti sobě a rozdělí se na první a druhé. První začne dělat plynulé pohyby tak, aby je druzí mohli sledovat a kopírovat. Zdůrazníme, že pohyby mají být pomalé a plynulé. Po několika minutách se děti vymění. Cílem je, aby se dvojice pohybovala synchronně a jeden druhého nepletl.</p>
15min.	<p>Hlavní část: <i>Les</i></p> <p>Jedno malé semínko zapadlo do lesní půdy a tam se schovalo. (<i>pozice králíka- edukační jednotka č.5</i>). Přešla zima a jarní slunce začalo hřát. V zemi bylo cítit vláhu a teplo. Stromek ukrytý v semínku si řekl, že je čas podívat se na zem. A tak začal růst. (<i>Děti dle fantazie napodobují růst stromu.</i>) Roste, roste stromeček (<i>pozice stromu- edukační jednotka č.7</i>), pod stromečkem hříbeček, u hříbečku zajíc (viz Obrázek 37).</p> <p>Obrázek 37: Zajíc</p>  <p>Zdroj: archiv autorky</p> <p>(<i>Klek sedmo, trup vzpřímený, dlaně na stehnech. S nádechem vzpažíme, s výdechem se zvolna předkláníme, až se dlaně a čelo dotknou země. Uvolníme celé tělo.</i>) Byla tam i srnka (<i>pozice srnky – edukační jednotka č.7</i>), ta však někam frnkla. Teď si leží na břichu, potichoučku, potichu. Děti klidně leží, někdo k nim však běží. Je to malý brouček, vběhl na palouček, lehl si tam na záda a chechtal se cha, cha, cha (<i>Děti se položí na záda, zdvihnou ruce a nohy a provádí jimi rychlé pohyby – vytřepávají a hlasitě se smějí</i>). Broučku, broučku, v lese jsme vždy potichoučku. Podívej se na motýla viz Obrázek 38.</p> <p>Obrázek 38: Motýl</p>  <p>Zdroj: archiv autorky</p> <p>(<i>Sed s nataženýma nohama, pokrčíme nohy, spojíme chodidla a podsuneme ruce pod špičky nohou. Lehce pohybujeme kolena nahoru a dolů.</i>)</p>
5 min.	<p>Závěrečná část: <i>Tygří relaxace (viz Edukační jednotka- č.1)</i></p> <p>Nedaleko na paloučku leží děti v malém hloučku. Slunce hezky svítí, lesem voní kvítí... <i>Máme rádi</i> (báseň a provedení viz Edukační jednotka č. 1)</p>

Cíle edukační jednotky:

Vzdělávací: seznámení s novými pozicemi

Výchovný: soustředění

Zdravotní: zlepšení tělesné kondice

Materiální zajištění: CD přehrávač s relaxační hudbou

Čas	Obsah
5min.	Úvodní část: <i>Přivítání</i> (utvoříme kruh, sed se zkříženými nohama) – přivítání se s dětmi, seznámíme se s obsahem hodiny (báseň viz Edukační jednotka č. 1)
5min.	Průpravná část: <i>Kuba řekl</i> Děti se postaví do kroužku. Cvičitel vydá povel k vykonání nějakého cviku (kroužit hlavou, dřep atd.) a sám se může připojit. Správný povel musí však vždy začínat slovy „Kuba řekl:“ např. „Kuba řekl: lehnout na záda“. Pokud cvičitel vynechá povel „Kuba řekl:“, děti daný povel nesmějí provést a musí dál pokračovat v povelu, který byl naposledy správně vydán.
15min.	Hlavní část: <i>Pozdrav sluníčku</i> (viz Příloha I.) Než mi ráno začne škola <i>(Stoj spojný, dlaně před hrudníkem.)</i> postavím se jako hora. S nádechem mi ruce vzhůru <i>(Přes upažení zvedneme ruce nad hlavu, vytáhneme se za pažemi vzhůru. Dlaně směřují k sobě.)</i> kreslí oblouk jako duhu. <i>(Přejdeme do hlubokého předklonu. Díváme se ke kolenům.)</i> Sluníčko teď se ti klaním podívám se ke svým dlaním. <i>(S dlaněmi na zemi skočíme vzad do pozice jezevčíka.)</i> Skočím a pak v okamžik zpevním se jak jezevčík. <i>(Položíme kolena na zem do pozice kočky.)</i> Jako kočka po ránu nahrbím se protáhnu. <i>(Pokrčíme lokty u těla, bradu položíme na zem a dostaneme se do pozice kobry.)</i> Mlíčko z misky posnídám v kobře záda rozhýbám. Syčím, hlavu otáčím a divit se nestačím. <i>(Odtlačím se od dlaní zvedneme zadeček a protáhneme nohy do pozice hory.)</i> Jak krásně mi půjde dnes protáhnout se jako pes. <i>(Oběma nohama skočíme vpřed mezi dlaně do hlubokého předklonu.)</i> Dopředu jak žába skočím nohy propnu, nebo skrčím. <i>(S nataženými pažemi se zvedneme do stoje s pažemi nad hlavou a dlaněmi směřujícími k sobě.)</i> Ruce duhu malují já se rovnám ve stoji. <i>(Paže spustíme a dlaně spojíme před hrudníkem.)</i> A pak dlaně pomaličku zvedají se ke sluníčku. <i>Měsíc</i> Hvězdičky už vyšly, sluníčko je pryč, na obloze svítí

	<p>velikánský míč. Když svítí jen kousíček, vypadá jak rohlíček. <i>(Stoj rozkročný. S nádechem upažením vzpažíme pravou, s výdechem pomalý úklon vlevo – ruku suneme po vnější straně stehna. Provedeme na druhou stranu.)</i></p> <p><i>Letadlo</i> Víte, co mne napadlo? Zacvičit si letadlo. Poletíme do daleka, uvidíme, co nás čeká. Ruce, nohy vzhůru dáme, letíme a přistáváme. Poletíme ještě dál, máme tichý aeroplán.</p> <p><i>(Leh na bříše. Upažíme, čelo opřeme o zem. Nohy jsou mírně od sebe. S nádechem se prohne a zvedneme současně hlavu, paže a nohy.)</i></p>
5 min.	<p>Závěrečná část: <i>Relaxace v lehu na bříše</i> <i>(Ležíme na bříše, nohy mírně od sebe, paže mírně od těla dlaněmi vzhůru. Hlava je natočena na pravou nebo levou stranu a spočívá na tváři. Oči zavřené, celé tělo uvolněné.)</i> Představ si, že všechny problémy, starosti nebo bolest můžeš dát do dlaně. To vše vlož do dlaně a druhou dlaní na to zabuš jako kladívkem, až jsou z nich neviditelné částičky. A odfoukni je pryč. Nejlépe do země nebo daleko za sebe, ať nenarazí a nikoho jiného! Hotovo? Žádné problémy a starosti. Oči ti září radostí. Pořádně si prohlédni svět kolem sebe. Čeká na tebe. <i>Máme rádi</i></p> <p>(báseň a provedení viz Edukační jednotka č.1)</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 10

Cíle edukační jednotky:


Vzdělávací: účinky jógy

Výchovný: péče o psychické zdraví

Zdravotní: rovnováha, prohloubení dýchání

Materiální zajištění: CD přehrávač s relaxační hudbou, triangl

Čas	Obsah
5min.	<p>Úvodní část: <i>Přivítání</i> (utvoříme kruh, sed se zkříženýma nohama) – přivítání se s dětmi, seznámíme se s obsahem hodiny</p>

	(báseň viz Edukační jednotka č. 1)
5min.	<p>Průpravná část: <i>Honička</i></p> <p>Kdo má „babu“ honí děti. Vezme za ruku toho, koho dohoní a pokračuje ve dvojici, trojici atd. dokud nepochytají všechny děti.</p>
15min.	<p>Hlavní část: <i>Strom (edukační jednotka č.7)</i> V lese roste 10 silných stromů (podle počtu dětí). Stojí od sebe v dostatečné vzdálenosti, aby si nestínily. <i>Zajíc (edukační jednotka č.8)</i> Ke stromu přiskákal zajíc. Jestlipak najde něco k snědku? Najednou se ozval ohromný řev.(<i>Děti zkusí, jak řve tygr.</i>) Zajíci se rozutekli. (<i>Děti vstanou a krátce se proběhnou po třídě. Vrátime se na místo a zaujmeme pozici Tygra viz Obrázek 39,40</i>) Obrázek 39: <i>Tygr</i> Obrázek 40: <i>Tygr</i></p>  <p>Zdroj: archiv autorky</p> <p>(<i>Vzpor klečmo. S výdechem svésíme hlavu, skrčíme pravou (levou) a dotkneme se kolenem čela, s nádechem zanožíme pravou (levou) a zakloníme hlavu.</i>) Tygr se pomalu plíží travou. (<i>Děti se potichu po čtyřech procházejí po třídě.</i>) Tygr je unavený a lehne si do trávy.</p>
5 min.	<p>Závěrečná část: <i>V lese</i></p> <p>Z lesa utekli zajíci a rozhostilo se nádherné ticho. Děti leží v trávě, která je hebká jako měkký koberec. Koberec se pomalu začíná vlnit a odlepuje se od země. Poletíme vysoko do oblak, pod námi zmizí školka, až se objevíme na překrásném místě v pohádce. Necháme děti chvíli snít. <i>Máme rádi</i></p> <p>(báseň a provedení viz Edukační jednotka č.1)</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU č. 11

Cíle edukační jednotky:

Vzdělávací: seznámení s novými pozicemi

Výchovný: spolupráce ve skupině

Zdravotní: zpevnění zádoových svalů

Materiální zajištění: CD přehrávač s relaxační hudbou

Čas	Obsah
5min.	<p>Úvodní část: <i>Přivítání</i> (utvoříme kruh, sed se zkříženýma nohama) – přivítání se s dětmi, seznámíme se s obsahem hodiny (báseň viz Edukační jednotka č. 1)</p>
5min.	<p>Průpravná část: <i>Na Kytičky</i></p> <p>Děti se rozmístí po místnosti a zaujmou polohu „králíka“. Tato poloha představuje semínko. Cvičitel zpívá: „<i>Roste, roste kytička, rozkvetla nám celičká.</i>“ Děti pomalu zaujmou polohu dle své fantazie. Cvičitel chodí mezi dětmi a zpívá: „<i>Na světě je plno kvítí, slunce na ně z nebe svítí, jak ti kvítku říkají? Pošeptej to potají.</i>“ Na konci písně se zastaví u nejbližšího dítěte, pohladí ho a dítě pošeptá název květiny, kterou představuje. Dítě se chytne cvičitele za ruku a vzniká věneček. Děti pak představí svou kytičku.</p>
15min.	<p>Hlavní část: <i>Trhání ovoce</i> Ovoce si natrhám, kamarádům také dám. Trhat budu ještě chvíli, natrhám i pro maminku. (Stoj spatný. Vzpažíme a stoupneme si na špičky. Vytahujeme se střídavě za pravou a levou rukou, napodobujeme trhání ovoce.)</p> <p><i>Tulipán</i> (viz Obrázek 41, 42) Tulipán má krásný květ, o tom ví snad celý svět. Když někoho rádi máme, krásný květ mu z lásky dáme. (Sed se zkříženýma nohama, ruce podél těla. S nádechem vzpažíme a spojíme dlaně nad hlavou – poupátko. Provedeme úklony střídavě na obě strany. S výdechem upažíme skrčmo a provedeme úklony střídavě na obě strany.)</p> <p><i>Zvadlá kytička</i> Kytka sklání hlavu k zemi, vadne, vadne, pomozte jí! Holčička jí vodu dala, kytička se narovnala.</p> <p>(Stoj mírně rozkročený. S výdechem skláníme hlavu, zakulacujeme záda a pomalu jdeme do předklonu s pažemi volně vyvěšenými. S nádechem se pomalu vracíme do vzpřímeného stoje.)</p>
5 min.	<p>Závěrečná část: <i>Na cinkanou</i> Děti sedí se zkříženýma nohama zcela nehybně a mají zavřené oči. Jedno dítě zůstane stát, má v ruce triangel a chodí mezi ostatními dětmi. Děti pozorně naslouchají, a jakmile některé dítě uslyší zvuk u svého ucha, otevře oči, přebere nástroj, vstane a při pomalé chůzi pokračuje v cinkání. Vybere další dítě, kterému opět nástroj předá.</p> <p><i>Máme rádi</i></p>

Obrázek 41: Tulipán



Obrázek 42: Tulipán Zdroj: archiv autorky



Zdroj: archiv autorky

	(báseň a provedení viz Edukační jednotka č.1)
--	-----------------------------------------------

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 12


Cíle edukační jednotky:

Vzdělávací: seznámení s novou hrou

Výchovný: soustředění

Zdravotní: postřeh, rovnováha

Materiální zajištění: CD přehrávač s relaxační hudbou, lano

Čas	Obsah
5min.	<p>Úvodní část: <i>Přivítání</i> (utvoříme kruh, sed se zkříženýma nohama) – přivítání se s dětmi, seznámíme se s obsahem hodiny</p> <p>(báseň viz Edukační jednotka č. 1)</p>
5min.	<p>Průpravná část: <i>Hra: Z vody do vody</i> Děti stojí před lanem, na břehu před čarou je voda. Vedoucí hry říká z vody do vody. Když do vody, děti skočí přes čáru, když z vody děti skočí za čáru. Pokud se opakuje, dítě musí zůstat stát na místě. Kdo zkazí, vypadává.</p> <p>U malých dětí se hraje bez čáry. Vždy když je do vody, tak skočí v před, vždy když z vody skočí vzad. Nevypadávají.</p>
15min.	<p>Hlavní část: <i>Labuť</i> (viz Obrázek 43) Obrázek 43: <i>Labuť</i></p>  <p>Zdroj: archiv autorky</p> <p>U rybníka za lesem je spousta rákosí. Když ho poodhrneme, uvidíme krásnou labuť. Ladně si pluje po rybníce a načechrává si bílé peří. Něco ji vyplašilo a vzlétla. (<i>Stoj spatný. Přeneseme váhu na pravou nohu a zanožíme levou nohu, levou rukou uchopíme prsty levé nohy, pomalu vytahujeme nohu vzhůru, pravou ruku předpažíme a mírně předkloníme. Zacvičíme také na druhou stranu.</i>)</p>

	<p>Žába Labutě odletěly a přišel čas pro žáby. Vyskákaly z rybníka a zahájily svůj polední koncert. <i>(Zahrajeme si na žáby a mírnými poskoky se pohybujeme po třídě.)</i> Teď si žabky musejí odpočinout. <i>(Chodidla leží na podložce, provedeme široký dřep rozkročný, ruce spojíme dlaněmi a odtlačíme kolena lokty, napřímíme se – výdrž, pohled vzhůru.)</i> <i>Beruška (viz Obrázek 44, 45)</i> Obrázek 44: <i>Beruška</i> Obrázek 45: <i>Beruška</i></p>  <p>Zdroj: archiv autorky Na jeden zelený lopuch právě přilétla beruška. <i>(Vzpor dřepmo, dlaně opřeme o zem, chodidla máme na špičkách, provedeme kočičí hřbet a bradu přitlačíme na prsa, zvedneme hlavu.)</i> <i>Ryba (viz Obrázek 46)</i> Obrázek 46: <i>Ryba</i></p>  <p>Zdroj: archiv autorky Najednou něco šplouchlo. Sluníčko zašimralo jedním ze svých paprsků rybku a ta radostí vyskočila nad hladinu. <i>(Leh na zádech, zakloníme hlavu a opřeme se postupně dlaněmi a lokty o podložku, temeno hlavy opřeme o podložku.)</i></p>
5min.	<p>Závěrečná část: U rybníka je klid. Jen vlnky se tiše pohupují a občas vyskočí nějaká ta rybka. Sluníčko všechno uspalo. Na trávě pod rozkvetlým stromem si odpočineme i my. Cítíme, jak nás hřejí sluneční paprsky, slyšíme šplouchání vody, z dálky se ozývá ptačí štěbetání. Zavřeme oči, jsme v bezpečí a nic nás neruší. <i>Máme rádi</i> (báseň a provedení viz. Edukační jednotka č.1)</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU č. 13




Cíle edukační jednotky:

Vzdělávací: blahodárné účinky jógy

Výchovný: péče o psychické zdraví

Zdravotní: uvolnění celého těla

Materiální zajištění: CD přehrávač s relaxační hudbou

Čas	Obsah
5min.	<p>Úvodní část: <i>Přivítání</i> (utvoříme kruh, sed se zkříženýma nohama) – přivítání se s dětmi, seznámíme se s obsahem hodiny (báseň viz Edukační jednotka č. 1)</p>
5min.	<p>Průpravná část: <i>Hra: Dotkni se země</i> Děti se pohybují v prostoru. Na znamení (silnější úder) se zastaví a dotknou se podlahy tolika body (částmi) svého těla, kolik prstů cvičitel ukazuje (nebo kolikrát udeřil).</p>
15min.	<p>Hlavní část: Maruše je dnes již pět let. Těší se, že dostane dort, na kterém bude už pět svíček. (<i>Turecký sed, roztáhneme prsty u ruky a pomalu sfoukáváme svíčky – jednu po druhé.</i>) <i>Svíčka</i> (viz Obrázek 47) Obrázek 47: <i>Svíčka</i></p>  <p>Zdroj: archiv autorky (<i>Leh na zádech, položíme ruce pod hlavu, provedeme mírný předklon, přitlačíme bradu k hrudníku, položíme zpět.</i>) Od samého rána přemýšlela, jaký dárek dostane od rodičů. Moc ráda má zvířátka. Nejvíce by si přála mít malého ježka. Líbí se jí, jak se umí stulit do klubíčka. <i>Ježek</i> (viz Obrázek 48) Obrázek 48: <i>Ježek</i></p>  <p>Zdroj: archiv autorky (<i>Leh na zádech, přednožíme skrčmo, obejmeme rukama kolena a přitáhneme je co nejbližší k tělu, přitáhneme hlavu ke kolům, vrátíme se do lehu.</i>) Nadešla očekávaná chvíle, dostává nazdobenou krabici. Ale, co to? V krabici se něco hýbe. Rychle ji otvírá a v ní je malá želva (viz Obrázek 49). Obrázek 49: <i>Želva</i></p>  <p>Zdroj: archiv autorky (<i>Sed roznožný, ruce máme položené na stehnech, pokrčíme nohy, předkloníme se a protáhneme ruce pod kolena do stran, napneme nohy, čelem se přiblížíme k položce.</i>)</p>
5 min.	<p>Závěrečná část: <i>Hadrová panenka</i> (viz Obrázek 50)</p>

Obrázek 50: *Hadrová panenka*



Zdroj: archiv autorky

(Leh na zádech, nohy mírně od sebe, ruce leží volně podél těla dlaněmi vzhůru. Oči zavřeme. Řekneme dětem, že chvíli budeme jako dřevěný panáček ležící na zemi, a chvíli zase jako hadrová panenka.)

Máme rádi

(báseň a provedení viz Edukační jednotka č.1)

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 14

Cíle edukační jednotky:



Vzdělávací: třídění ovoce a zeleniny

Výchovný: spolupráce ve skupině

Zdravotní: ohebnost

Materiální zajištění: CD přehrávač s relaxační hudbou

Čas	Obsah
5min.	Úvodní část: <i>Přivítání</i> (utvoříme kruh, sed se zkříženýma nohama) – přivítání se s dětmi, seznámíme se s obsahem hodiny (báseň viz Edukační jednotka č. 1)
5min.	Průpravná část: <i>Kompot</i> Všechny děti sedí v kruhu a jsou rozděleny na více druhů ovoce (švestky, třešně...) Cvičitel vyvolává dva druhy ovoce (např. švestky a hrušky). Děti s těmito druhy ovoce si musí vyměnit svá místa. Cvičitel se přitom snaží nalézt volné místo i pro sebe. Hráč, na kterého nezbylo místo, jde do středu kruhu a opět vyvolává.
15min.	Hlavní část: <i>Letadlo</i> Víte, co mne napadlo? Zacvičit si letadlo. Poletíme do daleka, uvidíme, co nás čeká. Ruce, nohy vzhůru dáme, letíme a přistáváme. Poletíme ještě dál,

	<p>máme tichý aeroplán. <i>(Stoj rozkročný. S nádechem upažíme, s výdechem se ukláníme v upažení doleva, jako když se letadlo stáčí k jedné straně, takže levá ruka směřuje k levému kotníku a pravá vzhůru. Pohled směřuje vzhůru do dlaně. Stejný úklon doprava.)</i> Zeptáme se dětí: „Děti, kam jste doletěly a co jste viděly?“ Já byla až v Egyptě a zahlédla jsem tam: <i>Sfingu</i> (viz Obrázek 51). Obrázek 51: <i>Sfinga</i></p>  <p>Zdroj: archiv autorky <i>(Leh na břiše, opřeme se o předloktí, pohled směřuje vpřed.)</i> Kolem procházela karavana s velkým nákladem, který táhli velbloudi. <i>Velbloud</i> (viz Obrázek 52) Obrázek 52: <i>Velbloud</i></p>  <p>Zdroj: archiv autorky <i>(Klek, ruce podél těla. Varianta 1 – jednou rukou uchopíme patu, druhou vzpažíme, pohled směřuje vzhůru, cvik opakujeme na druhou stranu. Varianta 2 – Pomalu se zakláníme a paže svésíme za záda, rukama uchopíme obě paty, vrátíme se zpět do kleku, připažíme.)</i></p>
5 min.	<p>Závěrečná část: Karavana obcházela také velké kameny. <i>Kámen</i> <i>(Klek sedmo, trup zpříma, dlaně na stehnech. S nádechem zapažíme a jednou rukou uchopíme zápěstí druhé ruky. S výdechem se s rovnými zády předkláníme, až se čelo opře o zem. Dýcháme klidně a setrváme v krátké výdrži. S nádechem zvedáme trup a hlavu, s výdechem dáme ruce na stehna.)</i> <i>Máme rádi</i> <i>(báseň a provedení viz Edukační jednotka č.1)</i></p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA EDUKAČNÍ JEDNOTKU Č. 15


Cíle edukační jednotky:


Vzdělávací: blahodárné účinky jógy

Výchovný: spolupráce ve skupině

Zdravotní: protažení všech svalových skupin

Materiální zajištění: CD přehrávač s relaxační hudbou

Čas	Obsah
5min.	<p>Úvodní část:</p> <p><i>Přivítání</i> (utvoříme kruh, sed se zkříženýma nohama) – přivítání se s dětmi, seznámíme se s obsahem hodiny, ukončení pohybového programu (báseň viz Edukační jednotka č. 1)</p>
5min.	<p>Průpravná část:</p> <p><i>Na cvičitele</i></p> <p>Děti utvoří kruh a pomalu chodí do kolečka. Cvičitel stojí uvnitř kruhu a rozpočítává děti podle říkanky, kterou všichni říkají: „My jsme všichni kamarádi, cvičitel je mezi námi, ať je to ten nebo ten, bude z něho cvičitel.“ Dítě, u kterého rozpočítání skončí, se stává cvičitelem. Řekne název cviku, který se bude cvičit, a předvede jej. Ostatní cvičí s ním. Hru několikrát opakujeme.</p>
15min.	<p>Hlavní část:</p> <p><i>Pozdrav sluníčku</i> (viz Příloha I.)</p> <p>Než mi ráno začne škola postavím se jako hora. <i>(Stoj spojný, dlaně před hrudníkem.)</i></p> <p>S nádechem mi ruce vzhůru kreslí oblouk jako duhu. <i>(Přes upažení zvedneme ruce nad hlavu, vytáhneme se za pažemi vzhůru. Dlaně směřují k sobě.)</i></p> <p>Sluníčko teď se ti klaním podívám se ke svým dlaním. <i>(Přejdeme do hlubokého předklonu. Diváme se ke kolenům.)</i></p> <p>Skočím a pak v okamžik zpevním se jak jezevčík. <i>(S dlaněmi na zemi skočíme vzad do pozice jezevčíka.)</i></p> <p>Jako kočka po ránu nahrbím se protáhnou. <i>(Položíme kolena na zem do pozice kočky.)</i></p> <p>Mlíčko z misky posnídám v kobře záda rozhýbám. <i>(Pokrčíme lokty u těla, bradu položíme na zem a dostaneme se do pozice kobry.)</i></p> <p>Syčím, hlavu otáčím a divit se nestačím.</p> <p>Jak krásně mi půjde dnes protáhnout se jako pes. <i>(Odtlačení se od dlaní zvedneme zadeček a protáhneme nohy do pozice hory.)</i></p> <p>Dopředu jak žába skočím nohy propnu, nebo skrčím. <i>(Oběma nohama skočíme vpřed mezi dlaně do hlubokého předklonu.)</i></p> <p>Ruce duhu malují já se rovnám ve stoj. <i>(S nataženými pažemi se zvedneme do stoje s pažemi nad hlavou a dlaněmi směřujícími k sobě.)</i></p> <p>A pak dlaně pomaličku zvedají se ke sluníčku. <i>(Paže spustíme a dlaně spojíme před hrudníkem.)</i></p> <p>Byl krásný teplý den a na louce skákaly luční kobylyky. <i>Kobylka</i> (viz Obrázek 53)</p> <p>Obrázek 53: <i>Kobylka</i></p>  <p>Zdroj: archiv autorky <i>(Leh na břicho, ruce položíme pod stehna, zanožíme pravou nohu, položíme pravou nohu zpět, opakujeme s levou nohou, obtížnější varianta – obě nohy zanožíme najednou.)</i></p>

	<p>Čmelák Čmelák bzučí hluboce, až se všechno chvěje, zavři oči, nadechni se a zabzuč si směle.</p> <p><i>(Turecký sed, ruce na kolena, zavřít oči.)</i></p>
5 min.	<p>Závěrečná část: <i>Krokodýlí relaxace</i> (viz Obrázek 29) Relaxace, to je klid, umění se uvolnit. Klidně ležím, klidně dýchám, relaxuji odpočívám. Relaxace, to je klid, umění se uvolnit. Všechny svaly povolím, celé tělo uvolním. Relaxace, to je klid, umění se uvolnit.</p> <p style="text-align: right;">Zdroj: archiv autorky</p> <p><i>(Leh na bříše, roznožíme, špičky nohou směřují do stran, paty k sobě, vzpažíme a vytáhneme paže z ramen. Zkřížíme paže, dlaně položíme na ramena a čelo opřeme o předloktí. Zavřeme oči, uvolníme celé tělo, zejména oblast zad.)</i> <i>Máme rádi</i> <i>(báseň a provedení viz Edukační jednotka č.1)</i></p> <div style="text-align: right;"> <p>Obrázek 29:Krokodýlí relaxace</p>  </div>

