

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Fakulta pedagogická

Katedra psychologie a patopsychologie

RELAXAČNÍ TECHNIKY V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Bakalářská práce

Martina Kocourková

Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Irena Plevová, PhD.

Olomouc 2014

Prohlašuji, že jsem práci zpracovala samostatně za pomoci citované literatury a použitých zdrojů pod vedením Doc. PhDr. Ireny Plevové, PhD.

V Olomouci, květen 2014

.....

podpis

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat vedoucí své bakalářské práce Doc. PhDr. Ireně Plevové, PhD. za odborné vedení, cenné rady a čas, který mi věnovala při zpracování mé bakalářské práce.

Obsah

Úvod	- 5 -
TEORETICKÁ ČÁST	- 6 -
1 Charakteristika dítěte předškolního věku	- 7 -
1.1 Tělesný vývoj	- 7 -
1.2 Poznávací procesy	- 8 -
1.2.1 Vnímání	- 8 -
1.2.2 Paměť	- 9 -
1.2.3 Představitivost, fantazie	- 9 -
1.2.4 Pozornost	- 10 -
1.2.5 Myšlení, řeč	- 10 -
1.3 Sociální vývoj	- 11 -
1.4 Emoční vývoj	- 12 -
1.5 Charakteristické činnosti pro předškolní období	- 13 -
1.5.1 Dětská kresba	- 13 -
1.5.2 Dětská hra	- 14 -
2 Relaxace	- 15 -
2.1 Význam a vliv relaxace na osobnost člověka	- 15 -
2.2 Duševní hygiena	- 16 -
3 Relaxační techniky v mateřské škole	- 17 -
4 Relaxace hudbou	- 17 -
5 Relaxace pomocí příběhů	- 19 -
6 Jóga	- 21 -
6.1 Jóga v mateřské škole	- 22 -
6.2 Zásady a pokyny ke cvičení	- 22 -
6.3 Správné dýchání	- 23 -
6.4 Cvičení	- 24 -
7 Relaxační hry	- 24 -
PRAKTICKÁ ČÁST	- 26 -
Cíl praktické části	- 27 -
8 Popis	- 27 -
9 Přehled vyzkoušených relaxačních metod	- 27 -
9.1 Černá velryba	- 27 -
9.2 Slunce	- 29 -
9.3 O zatoulaném tygrovi	- 31 -
9.4 Ukolébavka pro datla	- 36 -
Diskuze	- 38 -
Závěr	- 41 -
Použitá literatura	- 42 -
Anotace	- 44 -

Úvod

Téma této bakalářské práce bylo zvoleno především pro osobní zájem a možnost nahlédnout více do této problematiky.

Není nutné se ptát, zda je dnešní doba uspěchaná a hektická či nikoliv. Na člověka působí stresové situace v každodenním životě. Mnozí dospělí z nás, si ale bohužel neuvědomují, že stres, napětí i frustraci mohou přenášet i na své děti. Klademe na ně vysoké nároky, ženeme v našem rychlém životním tempu. A dítě se příliš ubránit nedokáže.

Je proto důležité si uvědomit, že dítě, které se v tomto období učí nápodobou, vidí životní styl v nás v dospělých. Již od útlého dětství bychom u nich měli utvářet zdravé životní návyky. Vždyť jen kolik smrtelných nemocí vzniká právě v důsledku špatného životního stylu. Umět relaxovat, ať již aktivně či pasivně je určitě jedním z těch správných návyků, které můžeme již v útlém věku v dětech podporovat. Z tohoto důvodu, bychom dětem měli nabídnout již v mateřské škole relaxaci. Je samozřejmostí, že jim tato činnost musí být nabídnuta formou hry nebo zábavy, aby pro ně byla atraktivní.

Teoretická část této práce se zabývá charakteristikou dítěte předškolního věku, vlivem relaxace a jejího významu v našem životě. Dále jsou zvoleny čtyři metody relaxace, které jsou přiměřené věku dítěte a lze je aplikovat na podmínky mateřské školy. V praktické části jsou tyto relaxační přístupy vyzkoušeny v mateřské škole a hodnoceno jejich přijetí u dětí či nikoliv.

Cílem této práce je zjistit potřebné informace o možných relaxačních metodách, které se dají v mateřské škole využít a ty pak nadále aplikovat do podmínek školy.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Charakteristika dítěte předškolního věku

Pokud bychom chtěli hovořit o dítěti v předškolním věku, musíme se zaměřit na období 3-6 let. Někdy tento věk lze nazývat obdobím mateřské školy. Pro každého člověka je to důležitá etapa v jeho životě. Dítě v tomto období dozrává po mnoha stránkách, které si přiblížíme v následujících kapitolách.

1.1 Tělesný vývoj

V období tří až šesti let se výrazně mění tělesná konstituce dítěte. Organismus začíná poměrně rychle růst (5-10 cm ročně), mírné zpomalení se projevuje v přibírání na hmotnosti (pouze 2-3 kg ročně). Typická baculatost předešlého období se ztrácí, tělo začíná být štíhlejší. V tělesném vývoji vznikají disproporce mezi růstem končetin, trupu a hlavy. Svalstvo dítěte je oblé, měkké a více formováno tukem než svalovinou. V předškolním období pokračuje osifikace, ale kosti ještě pořád nejsou dostatečně pevné a tvrdé. Z křehkosti a pružnosti dětské kostry vyplývá nebezpečí vzniku různých ortopedických poruch a potíží. Před vstupem do školy se už dovršuje osifikace zápěstních kůstek, což umožňuje vývoj jemné motoriky. V průběhu tohoto období vzrůstá výkonnost i různých vnitřních orgánů, především plic a srdce. Nervová soustava se oproti předcházejícímu období života dítěte vyvíjí relativně pomaleji, zdokonaluje se její stavba i funkce. Vliv mozkové kůry stále vzrůstá, zvyšuje se pracovní schopnost nervových buněk (Kuric, 1986).

U dítěte se dokončuje prořezávání mléčných zubů. Při nástupu do školy bývá chrup kompletní. Stále více se podobou přibližuje dospělému člověku. Výraz obličeje se začíná více projevovat, vidíme určitou specifičnost a charakteristické rysy, které dítě mohlo zdědit (Lisá, Kňourková, 1986).

Pohyby dítěte jsou více kontrolovány vědomím. Chůze se zautomatizuje a u dítěte se vytváří individuální styl jeho chůze. Koncem období už dítě zvládá základy některých sportovních aktivit – plavat, bruslit, jezdit na kole. Neobratnost a nekoordinovanost pohybů je dále nahrazována pružností, samostatností a koordinací (Kuric, 1986).

Pohybové aktivity vedou k celkové duševní pohodě každého dítěte. V tomto věku nejde ani tak o výkony, spíše o rozvoj pohybových dovedností a to především formou různých her. Právě v nich se dítě naučí základní motorické návyky – chytání míče, kopání do balónu, házení míče atd. Dětská motorická činnost se v tomto období neustále zlepšuje a zdokonaluje.

1.2 *Poznávací procesy*

V období předškolního věku se poznávací procesy u dítěte vyvíjejí velmi intenzivně a rychle. V následujících podkapitolách si tyto procesy blíže přiblížíme.

1.2.1 **Vnímání**

„Základní potřebou organismu je orientace v jeho životním prostředí založená na účelném rozpoznávání vlastností tohoto prostředí, objektů, které je tvoří, vztahů mezi těmito objekty i rozpoznání obrazu celé situace, v níž se organismus nachází“ (Nakonečný, 1997, s. 381).

V období předškolního věku převládá u dítěte vnímání celistvé. Nejvíce vnímá předměty, které jsou něčím nápadné a upoutají jeho pozornost. Pokud bychom chtěli mluvit o zrakovém vnímání, dítě začíná rozeznávat a rozlišovat i další barvy než pouze ty základní – jako například růžovou nebo fialovou. Co se týče sluchu, rozebírá různé zvuky (zvuk různých druhů aut apod.) Chuť i čich jsou mnohem lépe vyvinuty. Důležité je neopomenout hmatové vnímání. Díky hmatu již dítě umí rozpoznat předměty a dovede popsat i jejich vlastnosti. Pamatujme, že vnímání je hodně ovlivněno vlastní zkušeností dítěte. Jde o aktivní činnost dítěte a o jeho experimentování (Plevová, 2008).

Pokud bychom chtěli hovořit o vnímání prostoru, není zcela přesné. Při větších vzdálenostech dětem dělá problém ji odhadnout a můžeme si povšimnout přeceňování velikosti okolního prostoru. Vnímání prostoru chápeme jako komplexní dovednost, kterou ještě dítě není připraveno zvládnout a je pro něj zatím příliš obtížná.

Stejně složitě to má dítě i s vnímáním času. Neodhadne časové úseky, zejména pokud mluvíme o minulém nebo budoucím čase. Čas je u dítěte v předškolním věku vnímán ve spojení s určitými, konkrétními a jemu dobře známými událostmi. Například ví, že léto je tehdy, když jezdí s rodinou k moři. Ví, že zima byla, když padal sníh a jezdil s tatínkem sáňkovat (Vágnerová, Valentová, 1994).

1.2.2 Paměť

U paměti převládají rysy konkrétnosti a mimovolnosti. Dítě až před nástupem do školy je schopno prvního projevu úmyslné paměti. Paměť je především mechanická, ale nastupuje už i paměť slovně logická. Události, které jsou dítěti známé a především se často opakují, dokáže samo opakovat na základě logického sledu a souvislostí (Plevová, 2008).

Podle Vágnerové a Valentové (1994) je paměť u dětí v předškolním věku následující:

- 1) Bezděčná – dítě si nenuceně zapamatuje pouze to, co jej zajímá nebo co jej zaujalo. To vše bez nějakého úmyslu.
- 2) Mechanická - dítě si pamatuje mechanicky, uchovává si poznatky pouze na základě nějakého neustálého opakování.
- 3) Konkrétní – lépe si zapamatuje konkrétní věc, předmět či událost než jeho popis.
- 4) Krátkodobá – okolo třetího věku si dítě pamatuje pouze ty zážitky, které v něm zanechaly nějakou citovou stopu. Až ke konci předškolního období a před nástupem do školy je již schopno mít bohaté vzpomínky.

1.2.3 Představivost, fantazie

Fantazie je v dětském věku velmi výrazná. Děti se ztotožňují a identifikují s pohádkovými postavami a rozvíjejí si tak svoji představivost a fantazii. V tomto období dítě konfabuluje. Je to typický znak dětské psychiky a mylně je někdy považován za lhaní. Dítě v předškolním věku však nemá v úmyslu klamat, ve většině případů je jen přesvědčeno o pravdivosti svých tvrzení. Svou fantazii tak využívá k vyplnění mezer a nedostatků v paměti. Tyto tzv. dětské lži by měly kolem šestého až sedmého roku ustát. Dítě si své fantazijní představy vytváří pouze z toho, co opravdu prožilo. Zážitky poté zveličuje, slyšené příhody reprodukuje, jako by je samo prožilo (Kuric, 1986).

Dětská fantazie se také vyznačuje animismem. Pro dítě je mnohem jednodušší a snazší pochopit okolní svět, když mu přiřítá vlastnosti živých (především lidských) vlastností. Fantazie má v tomto období velký význam. Je důležitá pro citovou a rozumovou rovnováhu. Dítě si občas přizpůsobí okolní události a realitu své potřebě, bez ohledu na nějakou skutečnost. J. Piaget to nazývá asimilací. Pro dítě je jednodušší se vyrovnat s realitou pomocí vlastní fantazie (Vágnerová, 1997).

1.2.4 Pozornost

Pozornost je u dítěte v prvních letech po vstupu do mateřské školy velmi nestálá a přelétává. Postupem času a v pozdějším období se již dítě dokáže lépe soustředit a dochází k úmyslné pozornosti. Ovšem pozornost také závisí především na věku, temperamentu dítěte a na druhu činnosti, kterou se právě zabývá (Plevová, 2008).

Pokud bychom chtěli hovořit o pozornosti s jistým úmyslem, je ještě v předškolním věku velmi nestálá a jsou k ní zapotřebí pokyny dospělého. Dítě se však pomocí her v kolektivu s nastavenými herními pravidly a díky plnění zadaných jednoduchých úkolů, začíná postupem času více soustředit. Svou pozornost pak nezaměřuje jen na to, co je pro něj zajímavé a atraktivní, ale také na to, co hra a pravidla vyžadují. Avšak úmyslná pozornost je u dítěte plně rozvinutá až na základní škole vlivem přípravy a učení ve vyučování (Brohm, Brunecký, Holub, 1957).

Děti ve věku 4-5 let jsou velmi přelétavé a jejich pozornost poletuje z jedné činnosti ke druhé. Postupem času se koncentrace zlepšuje a délka soustředění je také podstatně delší. Rozvoj pozornosti u člověka závisí na zrání jeho centrální nervové soustavy (Vágnerová, Valentová, 1994).

1.2.5 Myšlení, řeč

Při vstupu dítěte do mateřské školy si můžeme povšimnout, že u dítěte doznívá období otázek, při kterých se dítě zaměřuje na otázky typu „co to je?“. Později, v předškolním věku už dítě pátrá po příčinách a více se ptá na otázky „proč?“. Kolem čtvrtého roku dítěte se vývoj inteligence dostává z předpojmové (symbolické) úrovně, na úroveň vyšší a to na názorové (intuitivní) myšlení. V předchozím stádiu užívalo takových symbolů a slov, které ještě napůl mělo vázané na individuální předměty. Nyní již uvažuje v celostních pojmech. Usuzování je stále vázáno na vnímané a představované (Langmeier, Krejčířová, 1998).

Kolem čtvrtého až pátého roku dítě začíná uspořádat pojmy do určitých kategorií, např. tulipán a sedmikráska jsou květiny. Základním kritériem je dítěti jeho vlastní zkušenost. Před vstupem do školy už začíná chápat podstatné znaky různých předmětů a jevů, přechází od obecných pojmů ke speciálním, např. auto i letadlo jsou dopravní prostředky.

U dětí v tomto období se výrazně obohacuje jejich aktivní slovní zásoba. Na začátku předškolního věku dítě užívá 300-1000 slov. Slovní zásoba je samozřejmě podmíněna velkými individuálními rozdíly a také kulturou výchovného prostředí. Před nástupem do první třídy už dítě používá kolem 3500 slov. Nejčastěji využívá podstatných jmen a zájmen. Zlepšuje se gramatická struktura, přestože se ještě vyskytují chyby. Dítě tvoří delší věty. Častý je také výskyt neologismů, protože si děti vytváří slova analogicky podle slov, která již znají, např. sekera-sekerovat (Kuric, 1986).

1.3 Sociální vývoj

V předškolním období je pro dítě stále nejvíce důležitým prostředím rodina. Ta nejvíce zajišťuje socializaci dítěte. „*Socializace představuje proces postupného začleňování člověka do společnosti, začíná uvědoměním si svého místa ve světě (koncepte Já) a končí plnohodnotným fungováním ve společnosti dospělých.*“ (Buriánek, 2001, s. 38).

Můžeme říci, že socializační proces zahrnuje tři vývojové aspekty:

- 1) Vývoj sociální reaktivity – vývoj bohatě diferenciovaných emočních vztahů k lidem nám blízkým, ale i lidem ze vzdálenějšího společenského prostředí.
- 2) Vývoj sociálních kontrol – jedná se o vývoj norem, které si každý jedinec vytváří na základě různých příkazů a rozkazů udělovaných dospělými a které pak přijímá za své. Příkladem selhání takového vývoje mohou být např. mladí delikventi.
- 3) Osvojení sociálních rolí – to jsou ty vzorce postojů a chování, které společnost od daného jedince očekává. Očekávání jsou přizpůsobeny věku, pohlaví nebo společenskému postavení. Jde tu tedy o celek navzájem souvisejících a smysluplných činností určených postavením ve skupině (Langmeier, Krejčířová, 1998).

Nesmíme zapomínat, že socializace probíhá po celý život člověka a je to tedy proces celoživotní. Protože i v dospělosti se každý člověk musí přizpůsobovat novým situacím. Styk s vrstevníky se v předškolním období nejčastěji uskutečňuje v tzv. „hracích skupinách“. Avšak přítomnost spoluhráče a vytvoření vztahu k němu je pro dítě krátkodobé a většinou závisí na vnějších okolnostech. Můžeme si všimnout, že ve skupinkách dává dítě přednost jen některým dětem a ne ke všem je tak přátelské (Kuric, 1986).

To, zda je dítě dostatečně vyspělé z hlediska sociálního vývoje, se nejvíce ukáže až při nástupu do základní školy. Právě zde dítě zažívá mnoho proměn a je vystaveno mnoha novým podmínkám.

1.4 Emoční vývoj

V předškolním období dochází u dítěte ke značnému vývoji citů. Jeho citové reakce mohou být až neúměrné podnětům, které je vyvolaly. City se vyznačují velkou impulsivitou a labilitou. Dítě neumí utlumit ani předstírat své citové prožívání. To se tak okamžitě projevuje v jeho chování. Emoce se rychle střídají. Začínají se vyvíjet tzv. vyšší city – intelektuální, morální, estetické, sociální. „*V předškolním věku je důležité, aby u dítěte převažovaly kladné citové reakce, které stabilizují budoucí psychický vývoj. Smích jako kladný citový stav se považuje za projev zdravého dítěte.*“ (Kuric, 1986, s. 140).

Plevová (2008) rozlišuje city:

- 1) city intelektuální – neboli poznávací, dítě projevuje radost, pozitivní emoce z nové situace, z nové zkušenosti
- 2) city morální – dítě chápe, co je dobré, co špatné, co by se mělo dělat a co ne
- 3) city estetické - dítě vnímá krásno, prožívá radost při tom, co považuje za hezké, vnímá hudbu, výtvarné činnosti
- 4) city sociální - zpočátku převažují city k dospělému (jako láska k rodičům), dále pak narůstá potřeba kontaktu s vrstevníky, hledání partnera pro hru

Přestože se citová stránka dítěte ještě neustále vyvíjí, emoce a city jsou většinou spojeny s aktuální situací. U dítěte je v tomto věku typická radost a smysl pro humor. Strach z neznámého prostředí, zvířat nebo lidí, kteří jsou mu cizí, postupně opadá a ustupuje. Spíše se objevuje strach z nereálných bytostí či předmětů, které si dítě svou vlastní fantazií vytvořilo.

Sociální city jako jsou láska a nenávisť, sympatie a nesympatie, začínají narůstat a jsou čím dál více důležité. Dítě je ještě značně egocentrické. Rozvíjí se i mravní citění. Dítě bývá uspokojováno pochvalou ale také zažívá pocity viny (Vágnerová, Valentová, 1994).

1.5 Charakteristické činnosti pro předškolní období

Dítě si již osvojilo různé schopnosti a dovednosti, které mu dávají možnost širokého výběru činností. Hra i kresba jsou jednou z těch nejpřirozenějších aktivit dítěte.

1.5.1 Dětská kresba

Jednou z nejpřirozenějších aktivit, která dítě baví a kterou se rádo zabývá, je kresba. Děti svým kresebným projevem mohou vyjadřovat své pocity a myšlenky. „*Dětská kresba je tzv. „královskou cestou“ k poznání dětské psychiky.*“ (Plevová, Petrová, 2008, s.73). Kresba se tak stává jednou z pomůcek pro diagnostiku dítěte.

Stadia vývoje dětské kresby:

- 1) Stadium črtací experimentace - prvním vývojovým stupněm, které u dítěte můžeme sledovat již před druhým rokem věku. Jde o pouhé čmárání po papíru, motoricky méně koordinovanou činnost. Pohyby vycházejí z ramenního kloubu a později ze zápěstního kloubu. Dítě čmárá obloukové čáry, elipsy, spirálovité tvary.
- 2) Stadium prvotního obrazu – toto stadium nastupuje většinou v mateřské škole a to kolem třetího věku dítěte. Dítě kreslí svou kresbu s určitým významem. Již spojí pozorované s tahem své ruky, se svou kresbou.
- 3) Stadium lineárního náčrtu – dítě kolem 4 roku vytváří podobu zvoleného objektu a jeho hlavní znaky. Kresba je nejčastěji zaměřena na člověka. Dítě většinou kreslí to co zná, co se mu líbí, své představy, nikoli co vidí. Kresbě ještě chybí prostorovost a proporce.
- 4) Stadium realistické kresby – nastupuje mezi 5-6 rokem dítěte. Stále kreslí podle toho co zná a nikoli podle předlohy. Avšak začíná na předmětech rozlišovat objektivní znaky a všimnout si můžeme i více detailů.
- 5) Stadium naturalistické kresby - zde je vývoj ukončen, u dítěte nastupuje okolo 10. roku věku. Kreslí podle toho, jak předmět doopravdy vypadá a ne jen podle toho, co o něm ví (Plevová,Petrová, 2008).

Jak jsme již zmínili, první dětskou kresbou je kresba člověka, která nastupuje většinou kolem 3-4 roku. Nejprve hlava ze které vyrůstají nohy (kresba hlavonožce), později přibude trup a ruce. Kromě lidí a zvířat děti nejdříve kreslí stromy, květiny, později už auta apod.

Dětská kresba se nám může stát velmi významným pomocníkem výpovědi o dětské psychice. Pomocí kresebného projevu můžeme poznat jeho problémy, to jak dítě svět vidí, jak na něj reaguje. Významný pro nás není jen konečný výsledek, nýbrž celý výtvarný proces (např. jak se u toho tváří, jak dlouho mu to trvá apod.). Zapomínat bychom také neměli na samotnou výpověď dítěte, která nám může mnohé ujasnit. Jako léčebný prostředek můžeme kresbu využít v arteterapii, kde nám jde o vyjádření pocitů. Zcela jistě můžeme říci, že jde o cestu k pochopení dětské psychiky (Plevová, Petrová, 2008).

1.5.2 Dětská hra

Dominantní formou dětské aktivity je bezesporu hra. Můžeme tak říci, že předškolní období je věkem hry. Vyplývá z vnitřních potřeb dítěte. Dítě si většinou hraje tak, jak chce samo a dobrovolně se ke hře rozhoduje. Vnucená činnost přestává být pro dítě hrou a u dítěte se vyztrácí pocit radosti. Spontánnost je tedy jednou ze základních charakteristik hry (Kuric 1986).

Dětskou hru můžeme rozčlenit na několik vývojových období:

- 1) V prvních dvou letech si dítě hraje samo, manipuluje s hračkami a pozoruje je.
- 2) Ve třetím roce si již raději hraje mezi ostatními dětmi, je ovlivňováno jejich činností, avšak nadále si hraje samo.
- 3) Ve čtvrtém roce už roste zájem i o ostatní děti. Společně se s nimi účastní nějaké činnosti, dochází ke spolupráci
- 4) Od pátého roku už u dítěte nastává období kolektivních a skupinových her, kde se objevuje i dělba úloh a úkolů (Brohm, Brunecký, Holub, 1957).

Měli bychom pamatovat na to, že při hře si dítě osvojuje různé návyky a dovednosti. Rozvíjí svou pozornost, soustředěnost, kreativitu a fantazii. Proto bychom měli dítěti dávat prostor a podnětné prostředí pro jeho hru.

2 Relaxace

Pod pojmem relaxace si každý můžeme vybavit něco jiného. Každý relaxujeme odlišně. Někdo rád sportuje, někdo čte knihu, jde na jógu, pro jiného je relaxací domácí práce. Každý člověk si najde to své, při čem se cítí dobře, uvolní se.

Termínem „relaxace“, který vychází z latinského slova „relaxare“ (re= znovu a laxis= volný) se v psychologii zdraví chápe jako záměrné uvolňování a to nejen po stránce psychické ale i fyzické (Křivohlavý, 2001).

Podle Pugnerové a Konečného (2012) se v psychologii pod pojmem relaxace rozumí psychická činnost, která je zaměřená na dosažení harmonie těla a duše. Když se člověk naučí dostatečně relaxovat lépe odolává stresu, není tak frustrovaný, má vyšší míru tolerance a jen tak ho něco nerozruší. Relaxace je především o uvolnění svalů. Použít můžeme mnoho technik a záleží jen na nás, jaká nám bude vyhovovat a jakou techniku použijeme.

2.1 Význam a vliv relaxace na osobnost člověka

Každý člověk, který už někdy vyzkoušel jakoukoli techniku relaxace a uvolnění jistě potvrdí, jak příznivé a pozitivní účinky mu to přineslo nejen po stránce fyzické ale i duševní a emocionální. Zcela určitě jste pocítli jistou radost, pocit uvolnění a zklidnění. Můžeme tak říci, že relaxace je opravdu účinným způsobem pro zachování naší harmonické rovnováhy (Nadeau, 2003).

Snaha uvolnit se, nás zbavuje přílišného napětí a nutkání k jakékoli aktivitě. Odvracíme pozornost od vnějších vzruchů. Zklidňujeme své myšlenky a emoce, naše svaly se uvolňují, dech zpomaluje. Jestliže se na relaxaci podíváme z psychologického hlediska, tak jistě můžeme tvrdit, že člověk se s uvolněným tělem cítí o mnoho lépe. V lidském těle dochází ke zpomalení srdečního tepu, metabolismu. Naše svalstvo se uvolňuje a náš krevní tlak poklesne. Aktivita lidského mozku přechází na nižší frekvenci. Relaxace posiluje náš imunitní systém a regeneruje buňky centrální nervové soustavy. Při fyzickém a tělesném cvičení se zkvalitňuje správné držení a postoj těla. Při dechovém cvičení se ustálí dechový rytmus a nedochází k nadměrnému zrychlení. Různá meditační cvičení zase zvyšují naši pozornost a koncentraci (Voglerová, 1994).

Podle Nešpora (1998) můžeme účinky relaxace čekat tehdy, pokud budeme cvičit pravidelně a delší dobu. Nejvhodnější dobou je podle něj doba po návratu ze školy, ze zaměstnání a nebo před spaním. V tu chvíli jsme totiž unavení a relaxace je potřeba.

Relaxace je snadná už jen proto, že se jí můžeme velmi lehkou naučit. Nepotřebujeme žádné vzdělání nebo nadání na to, abychom relaxovat zvládli. To, že se zbavujeme fyzického i psychického napětí nám umožňuje řešit naše problémy s větším nadhledem. Samozřejmě starosti a problémy tu budou a nezmizí, ale nejsme nepříjemnou situací natolik stresováni a slábne tíživost těchto potíží. Člověk je v lepší pohodě, rovnováze, může podávat lepší pracovní výkony a samozřejmě je ve formě lepšího zdravotního stavu (Gregor, 1993).

2.2 Duševní hygiena

„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy“ (Míček, 1984, s. 9).

Tato disciplína stojí na rozhraní psychologie, sociálních a lékařských věd. Duševně vyrovnaný a zdravý člověk je daleko více odolný vůči vnějším špatným vlivům, jako mohou být somatické nebo psychické nemoci. Lidé s narušenou duševní rovnováhou mají slabší odolnost a postavení i v sociálních kruzích. Jsou často neurotičtí, podrážděnější a konfliktní. A v neposlední řadě je to vlastní spokojenost a vyrovnanost (Míček, 1984).

V užším slova smyslu můžeme duševní hygienu chápat jako boj proti přítomnosti a výskytu duševních nemocí. V tomto případě se s tímto termínem setkáváme např. v anglosaské oblasti pod anglickým pojmem „mental health“. Jde hlavně o to, přirozeně a přiměřeně reagovat na události a podněty v našem životě a neustále se duševně zdokonalovat. Od disciplíny psychoterapie se odlišuje především tím, že se snaží spíše upevnit duševní zdraví člověka, než odstraňovat poruchy jako např. neurózy v psychoterapii (Křivohlavý, 2001).

Podle Míčka (1984) je duševní hygiena určena všem lidem. Je určena zdravým lidem a to především pro upevnění a posílení jejich duševního zdraví. Je také určena těm lidem, kteří jsou na hranici zdraví a nemoci a jejich duševní rovnováha může být narušena. Tito lidé mohou lépe poznat sami sebe a uvědomit si tak příčiny poruch, které se u nich začínají objevovat. A v neposlední řadě jsou to lidé nemocní. Zde nesmíme opomenout, že pouze duševní hygiena člověka nestačí, ale je zapotřebí i zkušeného lékaře (neurolog, psychiatr

či jiný odborník). Lze ale říci, že člověk nemocný se tak může lépe a s větším úspěchem vypořádat s léčbou.

3 Relaxační techniky v mateřské škole

Měli bychom si uvědomit, že i děti v mateřské škole se potřebují zbavit napětí. Dnešní uspěchaná doba se promítá i na ně. Jak už jsme si říkali, každému jedinci vyhovuje jiná forma relaxace. V mateřské škole musíme uvolňovací aktivity podřídít dětskému věku a schopnostem dítěte. Musíme mít na paměti, že dítě se hůře soustředí a je méně trpělivé. Zatímco dospělému člověku nevádí ležet půl hodiny bez jakéhokoliv pohybu, dítě to nevydrží. Proto bychom i dobu relaxace měli přizpůsobit a zkrátit.

Čím častěji s dětmi budeme relaxaci trénovat, tím bude samotná relaxace lepší a účinnější. Děti bychom však do ničeho neměli nutit. Raději relaxaci ukončíme a vyzkoušíme později a třeba i vícekrát. Podle Guillaud (2006) bychom relaxační cvičení měli provádět především odpoledne, hned po obědě. Samozřejmě je možnost využití kdykoliv a to zejména ve chvílích, kdy se dítě špatně soustředí, je netrpělivé a zbytečně napjaté. Mohli bychom také zmínit jistou pravidelnost cvičení, která by se mohla stát jakýmsi rituálem a mít v mateřské škole své jisté místo v každodenním rozvrhu.

Relaxační techniky je vhodné provádět v místnosti, která je dostatečně vyvětraná. Děti by měly mít pohodlné oblečení, ve kterém se cítí dobře. Nezapomínejme také na příjemnou atmosféru. Tu si s dětmi můžeme navodit např. oblíbenými písničkami, vypnutím světel apod. Techniky bychom měli spojit s tématy, které v mateřské škole zrovna probíráme a která jsou aktuální. Velkým plusem je u dětí jejich fantazie a představivost, kterou samozřejmě můžeme využít a lépe se nám s dětmi pracuje. Po několika měsících nácviku relaxačních cvičení, her a způsobu jak se s dětmi uvolnit, můžeme sledovat pozitivní změny v jejich chování. Děti budou více soustředěné a spolupráce s nimi bude zajisté snazší.

4 Relaxace hudbou

Terapeuti, kteří ke své práci využívají hudbu, jsou si moc dobře vědomi toho, jaké pozitivní účinky hudba má na organismus člověka. Můžeme zde mluvit o změnách srdečního rytmu, dechové frekvence, krevního tlaku, činnosti mozku i hladině hormonů v krvi. Všechny

tyto oblasti jsou ve spojení s pocity stresu a úzkosti. A právě hudba může na všechny tyto oblasti velmi pozitivně působit (Wilson, 2011).

Muzikoterapie patří mezi terapeutické směry, které řadíme mezi tzv. expresivní terapie. Jsou to ty terapie, které ve své práci nebo činnosti využívají výrazové umělecké prostředky. Ty mohou být jak hudební, dramatické, výtvarné ale i pohybové či literární. Podle těchto prostředků se pak jednotlivé terapie jmenují – muzikoterapie, psychodrama, dramaterapie, arteterapie. Pojem muzikoterapie má řecko-latinský původ a můžeme jej přeložit jako pomoc člověku hudbou. V naší České republice někdy používáme i název hudební terapie (Kantor, 2009).

Výzkum, který je prováděn v oblasti lékařství a muzikoterapie popisuje, jaký vliv má hudba na naše fyziologické procesy. Máme tím na mysli metabolismus, pulz, svalový tonus nebo třeba mozkovou činnost. Vliv a působení hudby popisují zejména jako aktivizační neboli stimulační. Hudba se v muzikoterapii neřídí nějakými konvenčními pravidly, ale spíše slouží jako nástroj pro vzájemnou komunikaci. Můžeme využívat hudební prostředky jako je naše tělo, hlas nebo hudební nástroje (Kantor, 2009).

Hru na tělo si můžeme uvědomovat vizuálně a hapticky. Využíváme ji jako prostředek pro komunikaci s jiným člověkem. Například děti mohou tleskat na dlaně ostatních dětí. Mezi způsoby jak hrát na tělo patří třeba tleskání, dupání nebo luskání. Náš hlas dokáže velmi dobře zachytit naše aktuální pocity a emoce. V našem těle je těsná psychosomatická vazba, kterou máme mezi hlasivkami a emocemi. Jen si všimněte, že pokud zažíváte strach nebo nějakou úzkostnou situaci, hlasivky se nám stáhnou, hlas se chvěje a mluví se nám velmi ztěžka. Naopak, když hlasivky uvolníme (např. při zpěvu), cítíme se uvolněnější a mnohem více vyrovnanější. Jistě lze tvrdit, že píseň bude mít v muzikoterapii nezaměnitelnou roli. Písně lze skládat nebo přetvářet již ty staré, nám známé. S dětmi předškolního věku využíváme rytmizace. Další vhodnou metodou je též melodizace říkanek a básniček. Hudební nástroje jsou pro většinu z nás v oblasti hudby velmi atraktivní a přitažlivé. V muzikoterapii se spíše využívá takových jednoduchých nástrojů, ke kterým není zapotřebí nějaké zvláštní učení či školení. Můžeme využívat nástrojů vlastní výroby, metalofon, bubínky (Kantor, 2009).

Hudba se v mateřské škole využívá v mnoha směrech. Nejčastěji jako doprovod při pohybových činnostech, hrách, tancování. Zde se totiž nejedná jen o samotný poslech, ale děti mohou zapojovat více smyslů, nejen sluchové vnímání. Můžeme říci, že samotný poslech je v mateřské škole těžko realizovatelný a je velmi obtížný. Děti se nedokáží delší dobu soustředit pouze na poslech, ale potřebují a vyhledávají doprovodný program k této činnosti.

Nejvíce zapojujeme právě pohyb a zpěv. Jeden ze způsobů, jak hudbu využít při relaxaci s dětmi, je pustit hudbu jako doprovod, když dětem čteme pohádku před odpoledním odpočinkem nebo spánkem. Děti necháme odpočívat, vstřebat všechny informace.

5 Relaxace pomocí příběhů

„Předškolní věk, je-li vrcholnou dobou fantazie, je nutně i vrcholnou dobou pohádek. Jedno patří neodlučně k druhému“ (Matějček, 2005, s. 155).

Kniha má zajisté v mateřské škole své opodstatněné místo. Nejen literární text, ale kniha jako celek dává dětem nahlédnout do kulturního světa. Zejména děti jako čtenáře ze všeho nejdříve upoutá její výtvarná stránka. Ilustrované povídky jsou pro děti atraktivní a poutavé. Dítě se zajímá o celou knihu, o obal, obrázky i celou grafickou úpravu. V každé třídě by proto měl být vyhrazen prostor pro dětské knihy. Takový prostor, kam dítě může přijít a knihy prohlížet a listovat jimi. Každou novou knihu je dobré dětem představit a ukázat. Prohlížení a čtení dětských knížek by mělo být naprosto normální, přirozenou a každodenní aktivitou v každé mateřské škole (Gebhartová, 2011).

Ve většině rodinách se dětem předškolního věku čtou před spaním pohádky. Čtou se nejrůznější texty a povídky, o kterých si myslíme, že děti mohou zajímat. Tím je ke čtení motivujeme. Dítě poslouchá, vnímá a představuje si čtenou situaci. Nachází se v jemu příjemném a blízkém prostředí. I děti nesoustředěné a s ADHD se v tyto momenty umí uvolnit a poslouchat předčítanou povídku. Svou roli sehrává také obsah, který dětem čteme. Ve chvílce uklidnění a před spaním nebudeme předčítat strašidelné povídky, nýbrž pohádky s dobrým koncem a hodnými postavami. Je více než jasné, že čtením u dětí rozvíjíme jejich fantazii, představivost a také slovní zásobu. Čteme spoustu nových slov, dítě tak obohacujeme. Pravidelným čtením přispíváme u dětí k tvorbě žádoucích návyků a norem chování. Přijímají za své to, co se u nich doma v rodině děje, rodinné rituály. Pokud bylo v dětství zvyklé na večerní (nebo jakékoliv) čtení, je pravděpodobné, že v dospělosti bude svým dětem taktéž předčítat (Matějček, 2005).

Mezi autora knihy a děti jako posluchače vstupuje učitel, jako předčítatel. Nese tedy velký význam. Mluvíme zde o tom, jakým stylem předčítá, přednáší. O jeho mimice a gestikulaci, stylu jakým sedí, o tom jak hlasitě předčítá. O jeho intonaci, zabarvení a výrazu ve tváři -

to všechno může ovlivňovat způsob, jakým bude náš malý posluchač celý příběh vnímat. Badegruber (1994) nám udává hned několik vhodných pokynů pro předčítání:

- 1) Měli bychom si najít a vyhledat to správné a útulné místo k sezení. V mateřské škole to může být nějaký čtenářský koutek. S dětmi můžeme sedět v kruhu. Učitelka taktéž může sedět na židli a děti ji mohou poslouchat z koberce, kde mají každý své místo.
- 2) Pamatujme na správné osvětlení. Můžeme stáhnout žaluzie při prudkém slunci. Také zavřeme okna, pokud je na ulici příliš velký ruch.
- 3) Předčítatel by měl sedět na takovém místě, kde ho budou malí posluchači všichni zřetelně a dobře slyšet.
- 4) Čtení bychom měli nechat na takovou vhodnou chvíli, kdy víme, že nás nebude nikdo rušit svým příchodem a odchodem. Také tehdy, kdy víme, že na čtení máme tolik času, který potřebujeme a nemusíme spěchat.
- 5) Při čtení nechávejte průchod dětské fantazii a představivosti. Pokud budete až příliš gestikulovat a cokoliv zdůrazňovat, ovlivňujete tím posluchače. Jeho fantazie je omezená a v přílišném zajetí interpretace předčítajícího. Na druhé straně by však četba neměla být monotónní a posluchače uspávat.

Po konci předčítání může příběh naladit, některé děti přemýšlet. Jiné naopak může nechat bez odezvy. Pokud by někdo chtěl k pohádce nebo příběhu něco říct nebo podotknout, měli bychom mu poskytnout dostatečný prostor. Děti neovlivňujeme při jejich postřezích, posloucháme a nanejvýše se můžeme zeptat, jak to dítě myslelo, zda-li to chápeme dobře. Každé dítě má svůj názor, svou představu, kterou by mu nikdo neměl brát.

Po dočtení se s povídkou loučit nemusíme. Při výtvarné činnosti můžeme příběh, postavy nebo děj ztvárnit i na papíře nebo jakkoliv výtvarně. Stejně tak můžeme sehrát malé divadlo. Příběh nám může být motivací pro nějakou pohybovou hru, tanec. Některé dítě může být toho názoru, že takhle děj skončit neměl, nebo naopak neskončil ještě vůbec. Zde je také prostor pro rozvíjení dětské fantazie. Některé příběhy jsou schválně ukončeny otevřeným koncem a děti si tak mohou vymyslet svůj vlastní. Je zde také možnost přestat ve vhodné chvíli předčítat a zeptat se dětí, jak si myslí, že děj bude pokračovat (Badegruber, 1994).

Námětů a možností jak v mateřské škole pracovat s pohádkou a příběhem je velká spousta a záleží jen na učitelově kreativě a tvořivosti.

Existují publikace, které jsou zaměřeny na relaxační a uklidňující pohádky či povídky. Jednou takovou je například kniha od Else Müllerové – Příběhy z měsíční houpačky.

Pohádkové příběhy v této knize nabízejí uvolnění a odpočinek. Do každé pohádky jsou včleněny formulky cvičení autogenního tréninku.

Autogenní trénink vyvinul neurolog pocházející z Německa Johannes Heinrich Schultz, který žil v letech 1884-1970. Jeho pacienti, u kterých prováděl hypnózu, jej informovali, že po skončení se cítí velmi uvolněně a jejich končetiny jsou ztěžklé a prohráté. Schultz tedy tyto zkušenosti z hypnózy aplikoval do takového postupu, který člověk může sám provádět kdekoliv a kdykoliv bude chtít (Müllerová, 1998).

Schultzův autogenní trénink je jednou z nejpoužívanějších relaxačních cvičení. Využívá se zde uklidňujícího účinku svalové relaxace. Pomocí autosugesce jsou navozovány představy klidu a stav uvolnění. V autogenním tréninku rozlišujeme dva stupně a to nižší a vyšší, kdy nižší je využívanější. Nižší stupeň obsahuje 6 částí cvičení a to: pocity tíže, navození pocitu tepla, sledování dechu, pravidelný rytmus srdce, regulace břišních orgánů, zaměření na oblast hlavy. Výhodou této relaxace je zlepšení koncentrace, krátkodobé osvěžení, sebekontrola a zvýšená výkonnost (Míček, 1984). Formulky autogenního tréninku jsou zahrnuty a zakomponovány do průběhu každého pohádkového děje ve zmíněné knize.

Pohádky mají bezprostředně uklidňující vliv na nervový systém. Taktéž pozitivně ovlivňují psychosomatické poruchy. Dýchání se normalizuje, uvolňuje se vnitřní napětí. Příběhy z měsíční houpačky jsou přiměřené dětskému věku. Všechny mají šťastný konec a rozuzlení, který pokládáme za důležitý předpoklad pro klidný spánek na dobrou noc. Jazyk je srozumitelný i pro děti mladšího věku.

S touto knižní pomocí jsou děti lákavě vtahovány do děje každé pohádky a tím získávají větší schopnost samostatně jednat. Proto můžeme říci, že tyto Příběhy z měsíční pohádky nám mohou být praktickým pomocníkem dětem při zvládnání všedního dne (Müllerová, 1998).

6 Jóga

Jógová cvičení slouží především k protažení a posílení jednotlivých částí těla. Jógové polohy - pozice – vycházejí z pohybů, které jsou přirozené některým zvířatům, ptákům, hmyzu. Mnohé jsou také inspirovány různými tvary rostlin. Pokud cvičení provádíme kvalitně, vědomě dýcháme a jsme uvolnění. Tím pak naše tělo i mysl mohou pracovat vyváženě. Proto pokud mluvíme o józe, mluvíme taktéž o držení těla, rovnováhy a pružnosti, o síle a soustředěnosti a také sebevědomí a vůli. To vše nám může poskytnout (Pilařová, Bláhová, 2012).

6.1 Jóga v mateřské škole

Malé děti jen těžko přemluvíme k nějakým pravidelným meditacím. Děti jsou tvořivé, hravé, potřebují pohyb. Je však možné, je ke cvičení jako je jóga vhodně motivovat. Poté u dětí jistě zaregistrujete jejich radost z pohybu, dodá jim energii a dobrou náladu. Při takovém cvičení si protáhnou tělo, najdou způsob jak se zklidnit nebo naopak, jak získat ještě větší energii. Jóga působí na správné držení těla. Přináší porozumění vlastnímu tělu (Rojová Síta, 2007).

6.2 Zásady a pokyny ke cvičení

Podle Rojové (2007) chceme-li s dětmi v mateřské škole cvičit jógu, měli bychom brát v ohled několik těchto pokynů a zásad:

- 1) cvičit v příjemném prostředí, vyvětrané místnosti, ale zároveň aby bylo dostatečné teplo
- 2) cvičit bychom neměli hned po jídle, ale alespoň s odstupem hodiny až dvou
- 3) oblečení by mělo být především pohodlné, nejlépe z přírodních materiálů
- 4) pro děti je důležité vedení hodiny, to jak je vyučující pozitivně naladěný, je vlídný a trpělivý
- 5) cvičení vedeme především hravou formou, motivačně a tak, aby děti byly uvolněné
- 6) nikdy je nenutíme k dlouhé výdrži při cvicích
- 7) děti se snažíme neustále chválit, povzbuzovat i když pozice není zacvičena dokonale
- 8) nepodporujeme soutěživost, každý by měl cvičit jak dovede, v rámci svých možností a být poté pochválen a oceněn
- 9) pozice provádějme tak, aby byly pohodlné, nepřepínaly se nám svaly a cvičení nám tak nebylo příjemné
- 10) vedeme ke správnému dýchání nosem

6.3 *Správné dýchání*

Existuje přirozené, takzvané plné dýchání, jímž získává celé tělo. Jestliže takhle dýcháme, teprve tehdy využíváme plnou kapacitu plic, naše tělesné buňky se okyslíčí a usazené odpadní látky jdou z těla pryč. Takové dýchání je základním prvkem jógy. Proto pokud s dětmi chceme cvičit jógu, nejprve bychom měli zahrnout do programu dechové cvičení a hry, kde se bude jednat o tvořivou práci s dechem. Měli bychom využívat dětskou představivost, hravost (Pilařová, Bláhová, 2012).

Začít můžeme různými aktivitami a hrami, kde si děti uvědomují svůj dech. Takovou činností může být hra s bublifukem, foukání pírka nebo pingpongového míčku. Při výtvarné činnosti můžeme zvolit rozfoukávání vodových barev pomocí slámky.

Při normálním dýchání přijímáme vzduch do plic a do krve. Ale nevyužíváme plnou kapacitu plic, nýbrž 1/6. Takto dýcháme reflexně, automaticky. Ovšem při józe – jógovém dýchání, je náš dech vědomý a kontrolujeme jej. Měli bychom se také ze začátku zaměřit na sledování dechových stereotypů u dětí. Děti se mohou položit na podložku. Leží na zádech a ruce mají podél těla. Nabádáme je, aby dýchaly tak, jak jsou zvyklé. Učitelka by si nyní měla všimnout, jestli dýchají nosem, jak dlouhý výdech je a také jestli se hrudní koš při nádechu rozevívá rovnoměrně. Nejvíce si u dětí můžeme všimnout toho, že dýchají pusou. Při nádechu mají tendenci zvedat ramena nebo je jejich dýchání mělké. Nedostatečně se nadechují a nedostatečně vydechují. Takto bohužel dýchá většina naší populace, přestože je to ze zdravotního hlediska nevhodné. Nepostačující nádech nám neposkytne potřebné množství kyslíku a výdech nás oproti tomu nezabaví oxidu uhličitého. Náš organismus je pak nedostatečně okysličený. (Pilařová, Bláhová, 2012).

S dětmi poté můžeme trénovat správné dýchání. Mohou ležet na zádech, ruce podél těla a představovat si, že mají v bříšku balónek. Při nádechu se nafukovací balónek naplňuje vzduchem a roste. Naopak při výdechu balónek uchází. Dále můžeme volit další různé aktivity. Například sfoukávání svíček, napodobování zvířátek (syčení hada). Můžeme si představit, že máme v ruce květinu. S nádechem si přičichneme, s výdechem můžeme říci „ta voní“.

Činnostmi na trénink správného dechu je velké množství. Pamatujme na to, aby pro děti byly tyto aktivity přirozené, atraktivní, zapojujme výtvarné a hudební činnosti, hry.

„Všichni dýcháme málo. Málo se nadechujeme a málo vydechujeme. A přitom kvalita našeho dýchání odráží kvalitu našeho života. Když se naučíme dýchat vědomě, uděláme první krok ke zdravějšímu dýchání.“ (Pilařová, Bláhová, 2012, s. 12).

6.4 Cvičení

Jak jsme již zmiňovali, cvičení by se mělo přiblížit co nejvíce dětskému prostředí a přizpůsobit věku. Můžeme začít přivítáním a s následným vyprávěním pohádky. Nebo se naučit novou básničku či písničku. Spojujeme tak cviky s příběhem, které můžeme pojmenovávat podle zvířátek, rostlin nebo jiných, dětem známých každodenních předmětů.

Po samotném cvičení si s dětmi můžeme o příběhu nebo pohádce vykládat. Poté lze zařadit činnost, kterou si můžeme připomenout cvičení. Například nějakou výtvarnou aktivitu na podobné téma nebo si zahrát hru.

Na ukázkou je zde popsán jeden cvik pro děti a to pozice rostoucí květiny - „*Posaď se do dřepu, skloň hlavu a ruce polož na zem. Teď jsi jako semínko zasazené v zemi. Zvedni hlavu, natažené ruce dej nad hlavu a spoj je dlaněmi. To začínáš růst! Z dřepu stoupej pomalu vzhůru, ruce měj stále natažené. Vyrostl(a) jsi! Pokrč ruce v loktech a dlaně obrať vzhůru. Rozkvetl(a) jsi a překrásně voníš. Zkus vyrůst jako květina nejméně třikrát.*“ (Pilařová, Bláhová, 2012, s. 14).

Měli bychom pamatovat na to, že cvičení jógy v mateřské škole je především jakousi přípravou a seznámením s tímto druhem cvičení. Pro děti to má být především zábavná a atraktivní činnost a má v nich podporovat chuť ke cvičení.

7 Relaxační hry

Hra, která je jednou z nejpřirozenějších činností dětí v předškolním věku, nám může být také skvělým pomocníkem tehdy, pokud děti potřebujeme uvolnit. Pro děti je to především zábava a nám to umožní je uklidnit.

Měli bychom mít na paměti, že děti se učí příkladem a nápodobou. Proto pokud s nimi chceme dělat uvolňovací hry a cvičení, musíme být sami klidní a uvolnění. Je vhodné, si relaxační hry vyzkoušet také, abychom lépe věděli, jak se dítě cítí nebo jak může reagovat. V průběhu hry bychom měli mluvit a vykládat klidným hlasem, nepřekřikovat. Relaxačním hrám bychom měli věnovat dostatečné množství času a dbát na to, abychom v průběhu nebyli ničím rušeni. Stejnou relaxační hru lze opakovat častěji, třeba celý týden jednou denně. Dítě ji bude zvládat, bude vědět co ho čeká. Tuto relaxační hru si pak navíc může vybavit ve chvílích, kdy ji bude skutečně potřebovat a bude se chtít uvolnit. Opakování navíc dítěti

umožňuje, se během relaxace cítit jak psychicky, tak také fyzicky v pohodě a v bezpečí (Nadeau, 2003).

V průběhu her často přemýšlíme nad tím, jak jednat s dětmi, které jsou nepozorné, neklidné a které vyrušují celou skupinu. Nadeau (2003) ve své publikaci o relaxačních hrách uvádí hned několik doporučení, jak si v takové situaci počínat. Tady jsou některé z nich:

- 1) Situace, kdy je dítě nejvíce neklidné a vyrušuje nastává v úvodu hry, kdy se jim snažíme něco vysvětlit. Každé dítě ventiluje své pocity jinak, má obavy z něčeho nového, neznámého. Po několika relaxačních hrách, by již mělo více spolupracovat a cítit se lépe.
- 2) Hned v úvodu cvičení u dětí navod'te pocit jistoty. Měli by vědět, proč je důležité se uvolnit, relaxovat a že si to můžete vyzkoušet společně.
- 3) Zmiňte se, že každému může vyhovovat něco jiného. Ať si každý určí sám svou polohu, ve které se bude cítit dobře.
- 4) Upozorněte je, že pokud je jim to nepříjemné, nemusí zavírat oči. Až se budou cítit jistěji a budou samy chtít, mohou to vyzkoušet.
- 5) Nezapomeňte děti po každé hře pochválit a tím je tak nadále motivovat k další činnosti. Na ty děti, které vyrušovaly a chovaly se zbytečně hlučně neupozorňujte.
- 6) Ty děti, které jsou až příliš neukázněné, ze hry vyřad'te. Tyto hry se jim nesnadno hrají a v jejich případě je pouhý nácvik relaxace zbytečný. Měli byste najít příčinu úzkosti. Vyzkoušejte relaxační techniku, která by mu vyhovovala lépe.
- 7) Děti, jejichž vývoj je opožděný nebo ty, které mají problém s okulo-manuální koordinací (různé předměty, nůžky atd.), bývají často hyperaktivní, ale také úzkostné kvůli jejich nechvalné představě, kterou o sobě mají. Při běžných činnostech v mateřské škole je pozorujte, všímejte si jejich pohybů, reakcí. Při zjištění těžkostí, které tyto děti mají, jim věnujte značnou pozornost. Na místě jsou slova chvály, povzbuzení. Uklidňujte je, jejich sebehodnocení se poté zcela jistě zlepší. Nebudou tak úzkostné a budou mít radost z vykonávané činnosti či aktivity.

Soustředění je stejně jako dýchání, důležitou podmínkou při úspěšném zvládnání relaxace. V mateřské škole jde spíše o kratší zaměření pozornosti na určitý objekt, sval nebo svalovou skupinu ale taktéž například na nějakou myšlenku či představu. Mluvíme o jakémsi chvilkovém zaměření pozornosti pomocí všech smyslů. Během relaxačních her, děti vybízejte, aby svou pozornost zaměřily na své svaly a také se na ně soustředily.

PRAKTICKÁ ČÁST

Cíl praktické části

Cílem bakalářské práce je podat přehled relaxačních postupů, které mohou být užity v mateřské škole.

8 Popis

Počet provedených relaxačních technik: 4

Počet dětí: 17

Chlapci: 10

Dívky: 7

Škola: MŠ Podivín, třída Kuřátka

9 Přehled vyzkoušených relaxačních metod

V následující kapitole byl vytvořen přehled všech relaxačních metod již zmíněných v teoretické části, které byly s dětmi v mateřské škole provedeny.

9.1 Černá velryba

Název	Černá velryba
Relaxační technika	Relaxace pomocí příběhů
Postup	Dětem byla před odpoledním odpočinkem čtena pohádka, kde byly použity i formulky autogenního tréninku.
Předpokládaný cíl	Navodit u dítěte stav zklidnění za pomoci četby. Rozvíjet představivost a fantazii, uvědomění si vlastního těla
Časová náročnost	5 minut

Věková skupina	3-6 let
Pomůcky	kniha
Zdroj	MÜLLEROVÁ, E. <i>Příběhy z měsíční houpačky</i> . Praha: Portál, 1998. ISBN 807178219X.

„Daleko předaleko v severním moři žije černá velryba. Je stará a velmi moudrá. Mohla by vyprávět o mnohých dobrodružstvích. Hluboké jizvy na jejím těle svědčí o celé řadě bojů i nebezpečí, kterým v průběhu svého dlouhého života čelila.

Velryba je samotář. Jen občas se vypraví na návštěvu svých četných příbuzných, kteří žijí roztroušeně ve všech mořích světa.

Stará velryba však miluje samotu v hlubokých vodách severního moře, v místech, která patří k nejstudenějším na světě. Po severním moři plují velké i malé ledovce a ledové kry. Ty velké vypadají jako nádherné ledové paláce, jiné se podobají polárním zvířatům, pohádkovým bytostem, některé dokonce i lidem. Ledovce tichounce brázdí jiskřivě zelenou hladinu severního moře.

Čas od času se z některého ledovce dolomí velký blok a ticho pak přeruší velký rachot. Za dunivého lomozu a hřmotu se z rozbouřených vod vynořují kry veliké jako domy. Ryby a lachtani pak vylekaně prchají dál do hlubin moře, do míst kde si mohou dál hrát a dovádět. Velryba ledovce dobře zná a nebojí se jich. Moře je její živel, pohybuje se v něm hbitě a čile. Je také dobrý pozorovatel- všechno slyší a všechno vidí, v moři zná každého, ať žije v jeho hlubinách, nebo na povrchu.

Když svítí slunce, opouští velryba svůj úkryt v mořských hlubinách a vynořuje se z vody. Vynoří přinejmenším svůj široký hřbet, na který nechává svítit sluníčko, aby se zahřála. Dokonce se někdy odváží přiblížit až k pobřeží. Tady na severu bývá stejně opuštěné. Přesto musí být velryba velmi opatrná a hlídat hloubky vody, aby jako loď neuvízla na mělčině. Odtud by se totiž vlastními silami zpět do moře nedostala. Velryba je však zkušená, vyzná se a dovede se vyhýbat nebezpečí.

Když si velryba zase jednou užívala sluníčka a hřála si v jeho paprscích svůj starý hřbet, zaslechla podivný hluk – jako když troubí trubka. Byl to zvuk, který vydávají velryby, hrozí-li

jim nějaké nebezpečí. Velryba se rozhlížela dlouho po mořské hladině, až v dáli na pobřeží uviděla malou velrybu – velrybu z jiného rodu, nebyla totiž černá jako ona, byla šedivá.

Malá velryba ležela bezmocně v mokřém písku na pobřeží a marně se snažila dostat zpět do moře. Plavala totiž příliš blízko břehu a uvízla na mělčině. Stará velryba se rozhodla pomoci jí, ačkoliv je to nebezpečné. Opatrně připlouvala blíž a blíž. Tak blízko, že se jí podařilo popadnout malou velrybu za ploutev a táhnout ji zpět do moře. Je to vyčerpávající dřina. Malá velryba je vyčerpaná a stará velryba musí vynaložit mnoho sil na její záchranu. Je to vyčerpávající.

Velryba cítí jak je těžká.

I ty můžeš cítit tu tíhu.

Celé tělo je těžké.

Nakonec se staré velrybě podaří mládě zachránit. Malá velryba ožívá a brzy se v moři zas čile prohání. Pěkně staré velrybě poděkuje za záchranu a pak se rychle vrací zpět domů.

Stará velryba se noří do příjemně prohřáté vody.

Celé tělo má sluncem příjemně proteplené.

Je zcela uvolněná

Příjemné teplo se rozlévá celým jejím tělem, které je klidné a uvolněné.

I ty můžeš cítit, jak je jí příjemně teplo, jak je klidná a uvolněná.“ (Müllerová, 1998, s. 51)

Přijetí, úspěšnost u dětí

nepřijetí 1 – 2 – 3 – 4 – **5** přijetí

9.2 Slunce

Název	Slunce
Relaxační technika	Relaxační hry
Postup	Děti leží na koberci a budou napodobovat sluneční paprsky.
Předpokládaný cíl	Prostřednictvím relaxační, uvolňující polohy

	navodit u dítěte stav klidu.
Časová náročnost	10 minut
Věková skupina	3 -6 let
Pomůcky	zvoneček
Zdroj	NADEAU, M. <i>Relaxační hry s dětmi</i> . Praha: Portál, 2003. ISBN 80- 7178- 712-4.

Popis hry:

Děti leží v kruhu. Špičky nohou směřují do středu kruhu. Každé z dětí bude napodobovat sluneční paprsek.

„ Tak děti, teď si každý z Vás představí, že se teď na malou chvíli stal slunečním paprskem. Ale podívej se z okna! Tam je zamračeno! Představ si, že právě teď je noc a sluníčko odpočívá, spí. Stejně tak jako vy právě teď. Ležíme, jsme uvolnění a vůbec se nehýbeme. Ale sluníčko přece ví, že každé ráno musí vyjít na oblohu. Proto právě teď vysílá svůj první paprsek, aby se šel na obzor podívat a zjistit jestli už je tu ráno, jestli už je tu nový den. Paprsek se šel tedy projít a bedlivě pozoruje, zda-li den ještě nepřichází. Ale nic nevidí a proto se vrací na své místo a pokračuje v odpočinku. Lehá si pěkně pomalu a tiše, aby nerušilo ostatní kamarády paprsky. Jakmile si ulehne, pohladí vedle sebe dalšího kamaráda po ruce. Ten se také probouzí a stejně jako první se jde podívat i on, jestli už den nenastává. Prochází se, pozoruje, sleduje ale také nic nevidí. I on se tedy může jít uložit zpátky k spánku. (Poté co se vystřídají všechny děti – lehce zazvoníme zvonečkem) Máme tu nový den, podívej se! Sluníčko se tedy může radostně probudit a vstát. Vás teď čeká dlouhý den na obloze, tak se pořádně protáhněte.

Přijetí, úspěšnost u dětí

nepřijetí 1 – 2 – 3 – 4 – **5** přijetí

9.3 O zatoulaném tygrovi

Název	O zatoulaném tygrovi
Relaxační technika	Jóga
Postup	V první části jsou zařazeny správné techniky dýchání a poté sestava jógových cviků doprovázená pohádkou „O zatoulaném tygrovi“ .
Předpokládaný cíl	Rozvíjet tělesné a pohybové dovednosti <ul style="list-style-type: none">- správné držení těla- ovládání dechu- zlepšení celkové koordinace těla
Časová náročnost	20 minut
Věková skupina	3-6 let
Pomůcky	- kartičky s jógovými cviky na ukázkou dětem - pohodlné oblečení
Zdroj	PILAŘOVÁ, D., BLÁHOVÁ, R. <i>Nebojme se pohybu- Jóga</i> . Praha: Raabe, 2012. ISBN 978-80-87553-50-3.

1) Dechová cvičení

Nejdříve je důležité, aby děti při jógovém cvičení správně dýchaly. Proto jsou hned v úvodní části cvičení zvolené jednoduché aktivity. Některé děti mají zafixovány špatné dýchací návyky (dýchání pusou apod.), proto je nutné cvičit správnost dýchání častěji a před každým cvičením.

- Děti se položí v herně na koberec (pokud není koberec, tak na podložku). Leží na zádech, ruce podél těla.

Děti si při každém nádechu představí, že mají v bříšku nafukovací balónek, který se během nádechu v bříšku nafukuje. Jakmile chceme vydechnout, balónek uchází.

- Děti se postaví. Každý si představí, že v ruce drží květinu. Přičichneme ke květině a s výdechem můžeme říci: „ta voní...“ .

- Mohou sledovat ruku přiloženou na břicho, jak se zvedá

- Děti leží na zádech, na bříšku mohou mít položenou papírovou lodičku. Vlnky při dýchání lodičku krásně houpou.

2) Jógové cviky

Ještě než s dětmi začneme cvičit, připomeňme si několik důležitých zásad:

- Jógu s dětmi necvičte alespoň 1-2 po jídle
- Oblečení by mělo být pohodlné, přezůvky vyzuté
- Během cvičení pamatujeme na dýchání nosem
- Délka cvičení by neměla přesáhnout 30 minut
- Postupujeme zvolna a trpělivě. Každé dítě má jiné tempo

- Děti při cvičení pozorujeme a snažíme se vyhnout případným chybám ve cvičení
- S dětmi cvičíme ve vyvětrané a nepřetopené místnosti
- Dbejme na příjemnou a uvolněnou atmosféru

Pohádka - Zatoulaný tygr

- Pozice slunce

Bylo krásné letní ráno v africkém Safari. Sluníčko se vyhouplo na oblohu a paprsky dopadaly na zem.

(Postav se a měj nohy u sebe. Ruce měj podél těla a s nádechem je vzpažuj. Dotkni se dlaněmi nad hlavou. Vydechuj a ruce vracej zpět, až úplně připažíš.)

- Pozice strom

V korunách stromů švitořili ptáčci. Mírný letní vánek pohupoval každým listem na stromě.

(Stůj zpříma a uvolněně. Hled' přímo před sebe. Skrč pravou nohu stranou a chodidlo polož na vnitřní stranu levého stehna. Zvolna upaž a měj dlaně dolů. Pomůžeš tak své rovnováze. Chvíli tak setrvej. Pomalu se vrať do stoje a uvolni se. Teď totéž proved' druhou nohou.)

- Pozice opice

I opička Alice se právě probudila do nového rána. Věděla, že má před sebou další den a je nutné, se pořádně protáhnout.

(Předkloníme se a položíme ruce na zem. Chodíme po čtyřech jako opice, dopředu a dozadu. Kolena se snažíme mít propnutá. Hlava je skloněná nebo v mírném záklonu. Provedeme asi dvacet kroků)

- Pozice ptáček

V tu chvíli po obloze letěli dva ptáčci, kamarádi, kteří právě přiletěli ze zimních krajin.

Ti po cestě viděli, jak pod jedním ze stromů odpočívá tygr.

- „No to není možné! Tygr v Africe? Ten přece žije v Asii! Musíme to někomu povědět!“ -

Letěli dál a zahlídli svou kamarádku opičku Alici.

- „Píp píp Alice! Viděli jsme opodál tygra! Víte tu o něm? Copak tu asi dělá?“-

Opička však o něm ještě neslyšela a ani jej neviděla. Proto honem utíkala zeptat se dalších zvířátek. Jak tak běžela v horkém dni, dostala strašnou žízeň. Opodál byla řeka, tak se rozhodla seběhnout k ní a napít se. Jak tak pila, z vody na ni vykoukl krokodýl Béd'a.

(Postav se. Pokrč paže v lokti, paže dej na ramena. Tvé paže jsou teď křídla. Mávej s nimi a rozeběhni se.)

- Pozice krokodýl

Ten se zrovna chladil ve studené vodě.

- „Ahoj Alice, co tě sem přivádí?“-

- „Mám žízeň, protože celou cestu utíkám!“-

- „A co tě sem tak žene?“ - ptá se krokodýl Béd'a.

- „Ptáčci povídali, že tu viděli tygra!“-

- „Tygra? To je zvláštní, toho jsem tu ještě nikdy neviděl. Mám nápad. Půjdeme se zeptat slona Oldy. Ten je z nás všech nejchytřejší a má spoustu zkušeností. Vždycky se umí moudře rozhodnout.“-

(Polož se na břicho, nohy mírně roznož. Paže překřiž levou dlaní na pravé rameno a pravou na levé rameno. Lokty posuň co nejvíce dopředu, protáhneš tak celé tělo. Bradu nebo čelo polož na překřížené paže. Zhluboka dýchej. Setrvej tak chvíli a buď tak klidný jako krokodýl.)

- Pozice slon

Slon zrovna ležel ve stínu stromu a odpočíval. Najednou vidí, že se k němu blíží opička Alice s krokodýlem Bédou.

- „Co se děje?“ - ptá se starý slon

- „Pane slone, ptáčci při své cestě nedaleko odtud viděli tygra. Co budeme dělat?“ -

Opodál na kameni se vyhříval had, který všechno slyšel.

(Stojíme na podložce, nohy mírně od sebe. Pravou rukou se chytíme za nos a levou rukou provlečeme skrz pravou, jako sloní chobot)

- Pozice had

- „Ssss, chtěl bych navrhnout co s tím tygrem udělat. Navrhuji vyhnat ho! Tady na našem území nemá co pohledávat!“

Zvířátka chvíli přemýšlela, zda hada poslechnout a jestli je to dobrý nápad. Avšak slon je z jejich přemýšlení ihned vytrhl

- „, Musíme zjistit, co tu dělá a jak se tu ocitl. Půjdeme za ním! “-

Tak se vydali na cestu, společně i s ptáčky, kteří jim celou dobu ukazovali správnou cestu. Zanedlouho už všichni tygra viděli.

(Položíme se na břicho a opřeme si čelo nebo bradu o podložku. Dlaně položíme vedle těla v úrovni ramen. Nohy jsou natažené. S nádechem se postupně od hlavy zvedáme, obrátel po obrátli, do hrudního záklonu. Pánev zůstává po celou dobu na podložce. Hlava je v záklonu, pohled směřuje vzhůru. Ramena tlačíme dolů. Po dobu tří pomalých nádechů a výdechů zůstaneme v pozici. S výdechem se pomalu vracíme do výchozí polohy.)

- Pozice tygr

Tygr se zprvu lekl, protože nikoho nečekal. Moudrý slon Olda se ptá:

- „, Kde se tu bereš tygře?“ -

-„Dobrý den Vám všem! Převáželi mne z Asie lodí do Zoo. Ale o té Zoo se všude po světě vypráví, že tam zvířátka nejsou spokojená, protože jsou tam příliš malé klece a výběhy. A než žít v takových podmínkách, raději jsem se rozhodl utéci. A teď jsem tu.“ –

Zvířátka si mezi sebou začala šuškat. Starý moudrý slon se k nim otočil a povídá:

(Posadíme se do sedu na patách. S nádechem přejdeme do kleku. s předpažením. Při výdechu přecházíme do vzporu klečmo. Paže směřují kolmo k podložce. Skláníme hlavu a pravé koleno přitahujeme k hlavě, až se dotkne čela nebo nosu. S nádechem prohne zádami, zakloníme hlavu a zanožíme pokrčmo pravou nohu co nejvíce vzad a vzhůru. Nevychylujeme pánev z vodorovné osy. S výdechem vyhrbíme zádami, skloníme hlavu a znovu přitáhneme pravé koleno k čelu nebo k nosu.

- Pozice uvolnění

- „ Milí kamarádi. Každý z nás se může ocitnout v situaci, kdy bude v nesnázích a bude potřebovat pomoc. Vidíte, že tygr ji potřebuje právě teď. Proto bychom mu měli pomoci najít nový domov a přijat ho mezi sebe jako kamaráda.“ -

V tu chvíli si zvířátka uvědomila, jak je důležité mít kolem sebe kamarády a se slonem Oldou všichni souhlasili. Toho dne získal tygr Alex nové kamarády a nový domov.

(Každý leží tak, jak mu to nejvíce vyhovuje.)

Přijetí, úspěšnost u dětí

nepřijetí 1 – 2 – **3** – 4 – 5 přijetí

9.4 Ukolébavka pro datla

Název	Ukolébavka pro datla
Relaxační technika	Relaxace hudbou

Postup	Hudba byla puštěna po pohybové hře aby se děti zklidnily. Utvořily dvojice, z nichž jedno leželo na břiše a druhé u něj klečelo. Jakmile začala hudba hrát, měly kreslit prstem po zádech („masírovat“) co slyší, co je napadá. Po chvíli si vyměnily role.
Předpokládaný cíl	Navodit u dítěte zklidnění a pocit uvolnění za pomoci hudby.
Časová náročnost	5-7 minut
Věková skupina	3 -6 let
Pomůcky	přehrávač + cd
Zdroj	www.rajec.com

Pro relaxaci hudbou byla zvolena „Ukolébavku pro datla“. Tato a mnoho dalších relaxací je k nalezení také na internetové adrese www.rajec.com. Vybrána byla také především proto, že jsme s dětmi v tuto dobu probíraly téma „zvířátka v lese“. Též se v praxi osvědčily písničky známé irské zpěvačky Enyi nebo klavírní nahrávky od jihokorejského hudebního skladatele a klavíristy Yirumy.

Přijetí, úspěšnost u dětí

nepřijetí 1 – 2 – 3 – 4 – **5** přijetí

Diskuze

Teoretická část bakalářské práce se nejprve zabývá charakteristikou dítěte předškolního věku. V této kapitole je rozebrán tělesný vývoj dítěte, pokračování osifikace kostí, jak se formuje svalstvo, chůze a vyvíjí se jemná motorika. Dále se zabývá poznávacími procesy, které se velmi intenzivně v toto období vyvíjejí. Zaměřili jsme také se na vnímání dítěte. Dítě si všímá věcí, které jsou pro něj přitažlivé a atraktivní. Učí se rozpoznávat více barev, rozlišuje zvuky a podle hmatu již dovede rozpoznat předměty denní potřeby. Co dítěti dělá problém a je pro něj obtížné je odhad, ať už časový nebo vzdálenostní. Dále se v poznávacích procesech zabýváme pamětí, která je především bezděčná, mechanická, konkrétní a krátkodobá. Fantazie a představivost jsou typickými znaky dětské psychiky. Pozornost, jako další složka u poznávacích procesů je u dítěte zatím velmi nestálá a přelétavá. Avšak záleží na temperamentu dítěte. Poslední částí poznávacích procesů je řeč a myšlení. U dítěte nastává tzv. druhý věk otázek. Velký význam má rozvoj slovní zásoby. Dále se teoretická část orientuje na sociální vývoj dítěte, především socializaci. Emoce a city se vyznačují velkou impulsivitou. Poslední kapitolou, která je zahrnuta do charakteristiky dítěte předškolního věku je dětská kresba a dětská hra, jakožto činnosti charakteristické pro tento věk. V dětské kresbě si přibližujeme stádia vývoje, dětskou hru členíme do několika vývojových období podle věku dítěte.

Druhá kapitola bakalářské práce se zabývá již samotnou relaxací. Bylo nastíněno několik definic, to jaký význam a vliv má na osobnost člověka. Především se zbavujeme fyzického i psychického napětí, regenerují se nám buňky CNS a celkově se cítíme více v pohodě. Není opomenuta ani duševní hygiena. Také je zmíněno, jak s dětmi v mateřské škole pracovat při takových aktivitách a že bychom měli všechny tyto činnosti podřídit jejich věku a především jejich schopnostem.

Třetí kapitola se zabývá první nabízenou aktivitou, a to relaxací pomocí hudby. Je zde rozebírána muzikoterapie a její stimulující vliv na naše fyziologické procesy (tepová frekvence, metabolismus atd.). Hudba, jako relaxace se dá samozřejmě využít i v mateřské škole. Především jako doprovodný program k nějaké činnosti, například četbě, kreslení, pohybovým hrám, tanci. Další kapitola se zabývá relaxací pomocí příběhů. Je zde kladen důraz na to, že čtení dětem rozvíjí jejich představivost a fantazii. Tato část práce také udává několik vhodných pokynů pro předčítání. Je zde hojně citována německá spisovatelka Else Müllerová a její kniha Příběhy z měsíční houpačky. Tam využívá autogenního tréninku

J.H. Schutze. Ten je v její publikaci vhodně zasazen do děje příběhu. Pátá kapitola je zaměřena na cvičení jógy. Podává nám informace jak je možné, zasadit jógu do programu mateřské školy. Zmíněny jsou též zásady a pokyny, které jsou pro cvičení nezbytné. Kapitola je dále rozebrána na to, jak důležité je v józe správné dýchání a jak je možné s dětmi správný dech nacvičovat. Poté se již zabýváme samotným cvičením. Zmíněn je fakt, že je vhodné zařadit jógu například do pohádkového příběhu, jelikož samotné cvičení je pro děti předškolního věku obtížné a jen těžko realizovatelné. Sedmým bodem této práce a již poslední technikou zmíněnou pro relaxaci v mateřské škole jsou relaxační hry. Pokud děti potřebujeme zklidnit a uvolnit, hra nám může být skvělým pomocníkem. Zde byla velmi nápomocná kniha od M. Nadeau, kde navíc uvádí doporučení, jak si počínat s dětmi, které při těchto hrách vyrušují a jsou neklidné.

Praktická část byla zaměřena na provedení vybraných technik. Relaxační přístupy byly zkušeny v mateřské škole v době souvislé praxe v letním semestru. Účastnily se děti ve věku 3-6 let a ve třídě nebylo žádné integrované dítě.

Příběhy a pohádky jsou v mateřské škole samozřejmou záležitostí a děti jsou na četbu zvyklí. S knihami jsou v každodenním kontaktu. Relaxace pomocí příběhu byla zvolena před odpoledním odpočinkem, kdy se děti ukládají k spánku. Použita byla pohádka Černá velryba z knihy od Else Müllerové – Příběhy z měsíční houpačky. Novinkou pro děti byly formulky autogenního tréninku, které však byly zakomponovány do děje celého příběhu a to vhodným a srozumitelným jazykem. Děti reagovaly pozitivně, byly uklidněné a celkově byla relaxace kladně přijata. Na škále přijetí a úspěšnosti byla relaxace úspěšná. Druhá relaxace, která byla ve škole prováděna se týkala relaxačních her. Hra byla vybrána z velmi praktické knihy, od francouzské spisovatelky Micheline Nadeau – Relaxační hry s dětmi. Byla zvolena hra „Slunce“. Technika relaxačních her se dle očekávání vydařila nejvíce a kniha byla inspirací po celou dobu praxe. Děti byla vnímána pozitivně, nenuceně a mnohem přirozeněji než cokoliv jiného. Nejhůře děti reagovaly na cvičení jógy, což byla již třetí část praktické části. Pokud u dětí chceme dosáhnout pozitivních výsledků v této oblasti, musí být cvičení dlouhodobější. Tato technika byla rozdělena na dvě části. V té první a dřívější se s dětmi nacvičovala hravou formou dechová cvičení. Ve druhé části již došlo na samotnou jógu. Pohádka byla vymyšlena na tematiku zvířat, kdy každé zvíře představovalo jeden cvik. Původně měla být pohádka vyprávěna během cvičení, ale děti byly málo soustředěné a nedaly se tak uklidnit. Proto byly vyzvány, aby si pohodlně lehly na koberec a pohádka jim byla nejdříve přečtena. Po přečtení vzpomínaly, jaká zvířata se v příběhu vyskytovala a ty jsme poté společně cvičily. Poslední vybranou a vyzkoušenou metodou byla relaxace pomocí

hudby. Ta fungovala velmi dobře. Ve třídě byla využita dětmi oblíbená činnost – masáže. Vytvořily dvojice. Jedno dítě si lehlo pohodlně na břicho druhé si k němu přikleklo. Jakmile začala hudba hrát, měly děti malovat, co právě slyší, co si představují. V půli písničky se děti v tichosti vyměnily a role si obrátily. Tato technika byla zvolena jako relaxace po pohybové hře, kdy byly děti udýchané.

Bakalářská práce podala přehled relaxačních technik, které lze využít v mateřské škole. U dětí bylo pozorováno zklidnění jako požadovaný výsledek. Ve třídě v průběhu relaxací panovala příjemná atmosféra.

Závěr

Bakalářská práce se zabývala tématem relaxačních technik. Uvádí základní relaxační přístupy, které se dají využít v mateřské škole s dětmi ve věku 3-6 let. V teoretické části je objasněn pojem relaxace a uveden význam relaxace na osobnost člověka. Dále je rozpracována charakteristika dítěte předškolního věku v oblasti tělesný vývoj, poznávací procesy, sociální vývoj, emoční vývoj, charakteristické činnosti pro předškolní období.

Podstatnou část teoretické části tvoří následující kapitoly, které se zabývají již samotnými vybranými relaxačními technikami. Možností a způsobů jak relaxovat, je nepřeberné množství. V této práci jsou však zvoleny čtyři metody, které jsou uplatnitelné v mateřské škole a které jsou upraveny tak, aby byly použitelné a věkově přizpůsobené i pro děti předškolního věku. Těmito technikami jsou relaxační hry, jóga, relaxace pomocí hudby a pomocí příběhů. Cílem teoretické části bylo shrnout a podat způsoby a možnosti uvolnění, relaxace a odpočinku u dětí v mateřské škole.

Praktická část bakalářské práce podává přehled čtyř vybraných technik, které byly v mateřské škole provedeny. Každá relaxace je uvedena formou přehlednější tabulky a do denního programu ve škole zařazena především formou her a zábavy. Nejlépe děti přijaly a reagovaly na relaxační hry. Méně snazší byla technika jógy, která pro děti byla příliš obtížná na soustředění a musela být v průběhu upravena.

Použitá literatura

1. BADEGRUBER, B. *Příběhy pomáhají s problémy*. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-85282-90-9.
2. BROHM, F., BRUNECKÝ, Z., HOLUB, V. *Duševní vývoj dítěte a jeho poruchy*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1957.
3. BURIÁNEK, J. *Sociologie*. Praha: Fortuna, 2001. ISBN 80-7168-754-5
4. GEBHARTOVÁ, V. *Jak a co číst dětem v MŠ*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7.
5. GREGOR, O. *Žít se stresem to je kumšt*. Jinočany: H&H, 1993. ISBN 80-85467-51-8.
6. GUILLAUD, M. *Relaxace v mateřské škole*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367.
7. KANTOR, J. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9.
8. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4.
9. KURIC, J. a kol. *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-409-86.
10. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-195X.
11. LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicentrum, 1986.
12. MATĚJČEK, Z. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0870-1.
13. MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 14-400-84.
14. MÜLLEROVÁ, E. *Příběhy z měsíční houpačky*. Praha: Portál, 1998. ISBN 807178219X.
15. NADEAU, M. *Relaxační hry s dětmi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-712-4.
16. NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

17. NEŠPOR, K. *Uvolněně s přehledem*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80- 7169- 652-8.
18. PILAŘOVÁ, D., BLÁHOVÁ, R. *Nebojme se pohybu- Jóga*. Praha: Raabe, 2012. ISBN 978-80-87553-50-3.
19. PLEVOVÁ, I. in Šimíčková-Čížková a kol. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: UPOL, 2008. ISBN 978- 80- 244- 2141-4
20. PUGNEROVÁ, M., KONEČNÝ, J. *Patopsychologie se zaměřením na psychologii handicapu*. Olomouc: UPOL, 2012. ISBN 978- 80- 244-3058- 4.
21. ROJOVÁ SÍTA, V. *Jóga, hry a pohádky*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978- 80- 7367-240-9.
22. RÜCKEROVÁ-VOGLEROVÁ, U. *Učení bez stresu: základy a cvičení*. Praha: Portál, 1994. ISBN 8071780138.
23. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 382- 191- 97.
24. VALENTOVÁ, L., VÁGNEROVÁ, M. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Praha: Katedra psychologie, PdF UK, 1994. ISBN 80- 7066- 384-7.
25. WILSON, P. *Základní kniha relaxačních technik*. Praha: Levné knihy, 2011. ISBN 978-80-7309-922-0.

Anotace

Jméno a příjmení:	Martina Kocourková
Katedra:	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Doc. PhDr. Irena Plevová, PhD.
Rok obhajoby:	2014

Název práce:	Relaxační techniky v mateřské škole
Název v angličtině:	Relaxation techniques in kindergarten
Anotace práce:	Bakalářská práce se zabývá relaxačními technikami, které se dají využít v mateřské škole. Teoretická část zahrnuje charakteristiku dítěte předškolního věku, relaxaci a vybrané relaxační techniky. Praktická část podává přehled vyzkoušených metod. Cílem bylo sledovat účinnost a přijetí techniky.
Klíčová slova:	relaxace, mateřská škola, předškolní věk, hry, jóga, příběh, hudba
Anotace v angličtině:	The bachelor thesis deals with the relaxation techniques that can be used in kindergarten. The theoretical part includes the characteristics of preschool age, relaxation and selected techniques. The practical section gives an overview of proven methods. The aim was to investigate the efficacy and acceptance of techniques.
Klíčová slova v angličtině:	relaxation, kindergarten, preschool age, games, yoga, story, music
Přílohy vázané v práci:	bez příloh
Rozsah práce:	44 stran
Jazyk práce:	český

