

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Relaxační cvičení v denním programu mateřské školy

Diplomová práce

Autor:	Bc. Markéta Doležalová
Studijní program:	N7531 Předškolní a mimoškolní pedagogika
Studijní obor:	Pedagogika předškolního věku
Vedoucí práce:	Mgr. Dagmar Vodehnalová



Zadání diplomové práce

Autor: Bc. Markéta Doležalová

Studium: P14P0237

Studijní program: N7531 Předškolní a mimoškolní pedagogika

Studijní obor: Pedagogika předškolního věku

Název diplomové práce: Relaxační cvičení v denním programu mateřské školy

Název diplomové práce AJ: Relaxation exercises in preschool agenda

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je vytvoření metodického materiálu, zaměřeného na relaxační cvičení, která lze zařadit do běžného denního režimu mateřské školy. Metody: tvorba, ověření, anketa NADEAU, Micheline. Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let. Vyd. 2. Překlad Kristyna Křížová. Praha: Portál, 2011, 135 s. ISBN 978-80-7367-896-8. ZÍTKO, Miroslav a Marie SKOPOVÁ. Fit sestavy: protahovací, relaxační, posilovací, mobilizační. 1. vyd. Praha: Olympia, 2004, 47 s. ISBN 80-703-3609-9. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 3. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 1998, 343 s., obr. ISBN 80-716-9195-X.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Dagmar Vodehnalová

Oponent: Mgr. Dana Feltlová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 12.1.2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí diplomové práce Mgr. Dagmar Vodehnalové samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literatury.

V Hradci Králové dne

.....

Podpis

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Dagmar Vodehnalové za vedení, ochotu, trpělivost a konzultace při vypracování této diplomové práce.

Dále bych ráda poděkovala své rodině za veškerou podporu a trpělivost, kterou mi při studiu projevovali. Poděkování rovněž patří mateřským školám v Hradci Králové a v Brně za ochotu, vstřícný přístup a možnost realizace této diplomové práce.

Anotace

DOLEŽALOVÁ, Markéta. *Relaxační cvičení v denním programu mateřské školy*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2016. 70 s. Diplomová práce.

Diplomová práce pojednává o důležitosti pohybu a odpočinku jakožto základních potřebách každého dítěte. Je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. Teoretická část se zabývá vymezením základních pojmů vztahujících se k dané problematice. Jedná se především o pohyb, relaxaci a vývoj předškolního dítěte. Naopak praktická část obsahuje vytvořený metodický materiál. V tomto materiálu jsou uvedena konkrétní relaxační cvičení, která lze zařadit do běžného denního režimu mateřské školy.

Klíčová slova: pohyb, předškolní věk, relaxace, pohybová aktivita, cvičení, hra

Annotation

DOLEŽALOVÁ, Markéta. *Relaxation exercises in preschool agenda*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2016. 70 pp. Diploma Thesis.

Diploma thesis „Relaxation exercises in preschool agenda“ deals with importance of movement and relaxation, which is a natural need of every child. The diploma thesis has two parts, theoretical and practical. The theoretical part defines basic concepts applying to the matter – movement, relaxation and evolution of preschool child in particular. The practical part contains developed methodical material. This collection consisting of particular relaxation exercises can be incorporated in a daily preschool agenda.

Keywords: movement, preschool age, relaxation, psychical activity, exercise, game

Obsah

Úvod.....	8
1 Vymezení a charakteristika základních pojmů	9
1.1 Pohyb, pohybová aktivita	9
1.2 Ontogeneze předškolního dítěte	10
1.2.1 Tělesný vývoj	10
1.2.2 Psychický vývoj	14
1.3 Relaxace	19
1.3.1 Základní charakteristika	19
1.3.2 Relaxační techniky a metody	21
1.3.3 Relaxační cvičení	26
1.4 Shrnutí dosavadních poznatků.....	27
2 Cíl DP	29
2.1 Úkoly	29
2.2 Metoda.....	29
3 Metodika práce	30
4 Relaxační aktivity	31
4.1 Statická relaxační cvičení	31
4.2 Pohybová relaxační cvičení	39
4.3 Imaginační relaxační cvičení	45
4.4 Ověření v praxi	48
5 Výsledky	53
Závěr	56
Seznam použité literatury.....	59
Seznam zkratk	62
Seznam obrázků	63
Seznam příloh	64

Úvod

Jak již samotný název diplomové práce (dále jen DP) Relaxační cvičení v denním programu mateřské školy napovídá, práce pojednává především o relaxačních cvičeních. Relaxace, stejně jako pohyb, je důležitou součástí zdravého životního stylu. Pomocí relaxace se tělo regeneruje a nabírá nové síly. Důležité je však umět správně relaxovat. Toho lze docílit mnoha způsoby. Od aktivního odpočinku, přes různé masáže, wellness pobyty až po čistě klidovou relaxaci za doprovodu mluveného slova, hudby apod. DP se zabývá především pohybovou a klidovou relaxací v podobě relaxačních cvičení. Zároveň je zacílena na konkrétní cílovou skupinu – děti předškolního věku. Aby byla zvolená relaxace pro danou věkovou kategorii vhodná, je důležité znát stádium vývoje, ve kterém se dítě nachází. Především se jedná o fyzický a psychický vývoj předškolního dítěte. Podle těchto parametrů je třeba zvolit správný způsob relaxace, ať už se jedná o relaxaci pohybovou či klidovou. Zákonitosti a prvky relaxace je důležité nastavit již v mateřské škole. Pokud děti naučíme správně relaxovat, alespoň částečně do budoucna minimalizujeme dopad civilizačních chorob. Dle mého názoru správnou relaxací lze předcházet únavě, stresu či přepracování. Dítě či dospělý člověk ovládající správnou a dostatečnou formu relaxace je více psychicky rezistentní, lépe zvládá stres a psychickou zátěž. Zároveň je schopen vhodněji a efektivněji řešit problémové situace, méně zmatkuje. Myslím si tedy, že relaxací lze do jisté míry předcházet také syndromu vyhoření a udržovat se tak v psychické pohodě, která se následně projeví v našem chování a myšlení. Konkrétní náměty na relaxaci jsou následně popsány v praktické části. Relaxační cvičení jsou zároveň přizpůsobena tak, aby šla zařadit do běžného denního režimu mateřské školy. Nástrojem pro dosažení cíle DP jsou tedy relaxační cvičení. V teoretické části DP jsou nastíněny základní pojmy týkající se dané problematiky. Tyto pojmy jsou především pohyb, relaxace a charakteristika předškolního věku.

1 Vymezení a charakteristika základních pojmů

Mezi základní pojmy týkající se dané problematiky patří pohyb a pohybová aktivita, které jsou potřebou každého dítěte. Dále charakteristika a věkové zvláštnosti předškolního dítěte v oblasti fyzického a psychického vývoje, relaxace jakožto zvolený cíl DP a relaxační cvičení jako nástroj k dosažení daného cíle.

1.1 Pohyb, pohybová aktivita

Pohyb je pro dítě, a nejen pro něj, přirozenou potřebou a automaticky jej vyhledává. Rovněž tvoří základ zdravého životního stylu společně s dalšími důležitými prvky, jako je životospráva a spánek (Mužik, Vlček a kol., 2010). Dítě si prostřednictvím pohybové aktivity zároveň utváří svůj pravidelný rytmus dne a postupně si na něj zvyká (Miklánková, Sigmund a Frömel, 2011). Prostřednictvím pohybu dítě získává mnohé dovednosti a kompetence. Proto je nasnadě zařazovat dostatek pohybu již v předškolním věku. Mnoho těchto kompetencí uvádí Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV), který je závazným dokumentem pro vzdělávání předškolních dětí (Dvořáková, 2011).

Ačkoli je pohyb přirozenou potřebou, nutno si uvědomit, že každé dítě je jiné. Nutnost pohybu se různí u každého jednotlivého dítěte. Diference mezi dětmi mohou být velmi markantní (Dvořáková, 2002). Pohyb či pohybová aktivita je definována mnoha různými způsoby. Jedna z definic pohybové aktivity zní: *„Pohybová aktivita je druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svébytnými vnitřními determinantami (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.) i vnější podobou a formou, vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energetickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu. Pohybovou aktivitou je např. chůze, plavání, běh, skok, hod, fotbal apod.“* (Dobrá a kol., 2009, s. 10).

Je však pravdou, že současná moderní doba příliš pohybu dětí nenahrává díky všem svým technickým vymoženostem a přílišnému spěchu. Ačkoli si mnoho rodičů potřebu pohybu svých dětí uvědomuje, nejsou s to tuto potřebu svého dítěte naplnit. Důvody této neschopnosti jsou různé, neznalost vhodných aktivit, nedostatek času, lenost apod. Důležitým faktorem ovlivňujícím pohybovou aktivitu dítěte je rovněž samotný postoj rodičů k pohybu. Pokud rodiče nemají pozitivní vztah k pohybu, jen těžko budou své

potomky v pohybu aktivně podporovat. Opačným extrémem jsou velmi aktivní rodiče, kteří chtějí mít ze své ratolesti budoucího šampiona či přeborníka v dané disciplíně. Této své vizi pak podřizují veškerý jeho čas. Dítě je následně často přehlceno množstvím aktivit, které pro něj představují být atraktivní. Nehledě na to, že některé disciplíny jsou pro dítě příliš náročné a neodpovídají jeho vývojové úrovni. Takto vytižené ratolesti následně nezbyvá žádný čas na spontánní aktivity v podobě hraní, malování, vyrábění apod. a ztrácí tak bezstarostnost svého dětství (Dvořáková, 2002).

Jak již bylo řečeno, dítě předškolního věku pohyb potřebuje a vyhledává, neobejde se bez něj. Pokud dítě nemá dostatek prostoru pro pohyb, odrazí se to rovněž v jeho chování. Dlouhodobá deprivace z nedostatku pohybu může způsobit nevratné změny ve vývoji a psychice daného dítěte. Může mít rovněž za následek problémy v sociálních vztazích (Dvořáková, 2002).

1.2 Ontogeneze předškolního dítěte

Mateřská škola podporuje a zajišťuje zdravý vývoj předškolního dítěte. Realizace je však možná pouze v případě, kdy škola zároveň spolupracuje s rodinou. Rodina musí být seznámena s výchovnými cíli a režimem dané mateřské školy a respektovat je (Forrai, 1988). Nicméně ke správnému přístupu k dítěti je třeba znát, na jaké vývojové úrovni se právě nachází. Je důležité uplatňovat individuální přístup. Pro účely DP jsou podstatné především dvě oblasti vývoje – tělesná a psychická. Zmíněné dvě oblasti jsou níže rozebrány vždy s ohledem na zvláštnosti předškolního věku, tedy dítěte ve věku od tří do šesti/sedmi let.

1.2.1 Tělesný vývoj

Co všechno by dítě v daném věku mělo zvládat? A je opravdu nutné, aby daný pohyb provedlo přesně v určité době, uvedenou jako obvyklou? Nesmíme zapomínat na fakt, že každé dítě je jiné a stejně odlišný bude i jeho tělesný vývoj. Vývojové rozdíly mohou být mezi jednotlivými dětmi velmi markantní. Stejně rozdílně se vyvíjí i tělesné parametry každé individuality. V předškolním období tělesný vývoj poměrně rychle postupuje a některé dovednosti se vyvinou během krátkého časového období.

K tělesnému vývoji také neodmyslitelně patří motorika. Motorika znamená celkovou pohybovou schopnost organismu. Tato schopnost se u předškolních dětí postupně zvyšuje a zdokonaluje. Pohyby dítěte jsou více koordinované, je mnohem hbitější a zručnější než v předchozím batolecím období. Spolu s vývojem motoriky se během předškolního období rovněž postupně zdokonaluje a vyvíjí kresba dítěte, a to od beztvareho hlavonožce až po postavu s jasnými proporcemi a detaily (Špaňhelová, 2004).

Již bylo zmíněno, že každé dítě je individuální a stejně tak osobitý bude i jeho vývoj. Nutno však podotknout, že dívky ve většině případů dospívají rychleji a určité dovednosti získávají dříve než chlapci (Šmelová, Petrová, Souralová a kol., 2015).

Tříleté dítě je rozumnější a méně se vzteká než v předchozím batolecím období. Méně často se tak objevují konflikty s dospělými. Snáze poslouchá a plní pokyny rodičů či dospělé osoby. Na svůj požadavek si již dokáže počkat a nemusí mít požadovanou věc hned a okamžitě. Roste o něco pomaleji než v batolecím období, za rok vyroste v průměru o 5-7,6 cm (Allen a Marotz, 2002). V průměru dítě měří 90-96 cm a váží 13-16 kg (Bacus, 2009). Nohy rostou rychlejším tempem než ruce, proto vypadá vyšší a dospělejší. Díky tomu je i velikost hlavy úměrnější vůči zbytku těla. Ve třech letech už má všechny mléčné zuby (Allen a Marotz, 2002).

Podstatně se zlepšila rovnováha oproti předcházejícímu období. Vydrží stát na jedné noze, ale pouze omezenou krátkou dobu. Dokáže ujít několik kroků po špičkách. Chůze popředu i pozpátku se také zlepšila, stejně tak kopání do míče. Manuální zručnost i motorika celkově je na vyšší úrovni (Bacus, 2009). Chůzi po schodech již zvládá bez pomoci, střídá nohy a z posledního schodu rádo skáče snožmo. Dokáže hodit míč horním obloukem a chytit ho do nastavených rukou (Allen a Marotz, 2002).

Většina dětí v tomto věku již bez problémů jezdí na tříkolce (Matějček a Pokorná, 1998). Jemná motorika se také posunula. Tužku nedrží celou dlaní, ale přešlo na špetkový úchop mezi ukazovákem, prostředníkem a palcem. Stejně tak již umí obracet stránky v knize po jedné. V tomto věku se může začít objevovat dominantní ruka. Můžeme tedy pozorovat náznaky, zda dítě bude levák či pravák (Allen a Marotz, 2002). Nejvýraznější změnou v tomto období je pohybová obratnost. Rapidně se zlepšila pohybová koordinace, hbitost a rovněž elegance pohybů (Langmeier a Krejčířová, 1998). Rádo si hraje s různými materiály jako je plastelína, kostky, látky, kamínky apod. Samo se svléká a obléká, má snahu o hygienu a sebeobsluhu (Šulová, 2004). Nedělá mu problém stříhat nůžkami či

jíst celým příborem (Matějček a Pokorná, 1998). Zároveň má velmi rádo hudbu a dokáže vnímat její rytmus (Bacus, 2009).

Tříleté dítě potřebuje dostatek pohybu. Vhodné je podporovat tělesné aktivity typu běh, chůze, skákání, lezení, jízda na tříkolce, chytání, házení, chůze po nerovném terénu, překonávání různých překážek apod. Tyto aktivity jsou vhodné z hlediska zlepšování stability, koordinace pohybů a pohyblivosti dítěte celkově (Bednářová a Šmardová, 2007).

Čtyřleté dítě se již stejně jako tříleté nevzteká a je rozumnější. Zároveň se začíná objevovat náklonnost k mladším dětem a snaha pomáhat (Allen a Marotz, 2002). Od čtvrtého roku dítě prochází obdobím tzv. první vytáhlosti (růstového spurtu). Končetiny se prodlužují a trup není tak kulovitý. Dítě již dokáže zatahnout břicho. Poměrově k tělu se zmenšila hlava a postava celkově postupně získává proporce dospělého člověka (Dvořáková, 2011). Za rok povyroste o dalších 5-6,5 cm, měří tedy v průměru 101,5-114 cm (Allen a Marotz, 2002). Rovněž jeho hmotnost se navýšila. Nyní váží v průměru 14,5-18 kg (Bacus, 2009).

Motorika se opět posunula směrem dopředu. Dítě velmi dobře utíká, seběhne ze schodů, dokáže lézt po žebříku. Doba stání na jedné noze se prodloužila, stejně tak se zdokonalilo házení a chytání míče. Při sebeobsluze potřebuje pouze minimální pomoc, například se zavazováním tkaniček, ale i to zkouší samo (Langmeier a Krejčířová, 1998). Práce s nůžkami je jistější, dokáže stříhat rovně. I jeho kresba se zdokonalila a postavy se začínají podobat skutečným lidem, jsou mnohem přesnější s více detaily.

Čtyřleté dítě má vzhledem ke svým větším dovednostem také větší potřebu pohybu. Velmi rádo běhá, skáče, dělá kotouly, leze po stromech nebo si hraje na honěnou. Je velice aktivní a zároveň méně unavitelné oproti předchozímu roku. Začíná mít v oblíbenosti procházky do přírody a dokáže ujít i několik kilometrů (Bacus, 2009). Při běhu se bez problému vyhýbá překážkám, dokáže se bezpečně zastavit i znovu rozběhnout. Dokáže jít po rovné čáře namalované na zemi či označené například páskou. Rádo skáče přes různé překážky, přičemž dopadá na obě nohy snožmo. Má velmi rádo dětské prolézačky, žebříky či stromy, po kterých lze lézt. Jemná motorika se také posunula. Je schopno navlékat dřevěné korálky na šňůrku nebo zatlouci hřebík za pomoci kladívka. Tužku drží správným špetkovým úchopem ve třech prstech. Baví ho modelovat z plastelíny či hlíny různé objekty v podobě drobných zvířátek, cukroví, hadů apod. (Allen a Marotz, 2002).

V tomto věku některé děti začínají hrát na nějaký hudební nástroj, často se jedná o flétnu či klavír (Bednářová a Šmardová, 2007).

Pětileté dítě se již umí lépe ovládat po všech stránkách, tělesné i emoční. Prochází tedy obdobím relativního klidu. S tím souvisí i nárůst sebevědomí a možnost se na dítě spolehnout. Většinou je velmi přátelské a společenské. Jeho svět se pomalu rozšiřuje mimo rodinu, domov a mateřskou školu. Veliký význam pro něj mají právě přátelství a skupinové činnosti (Allen a Marotz, 2002). I jeho tělesné parametry se opět změnily. Povyrostlo o dalších 5-6,5 cm na celkových 105-111 cm a přibralo na váze 1,8-2,3 kg na konečných 16,3-20,5 kg (Bacus, 2009). Jeho tělesné proporce jsou již totožné s dospělou osobou včetně velikosti hlavy. Některým dětem již začínají vypadávat mléčné zuby, začíná tak výměna mléčného chrupu za trvalý (Allen a Marotz, 2002).

V pěti letech má dítě již dobře rozvinuté binokulární vidění¹ a rovněž se zlepšila i zraková ostrost. Podstatně delší dobu udrží rovnováhu na jedné noze a přejde přes kladinu. Dokáže chodit pozpátku, přičemž našlapuje přes patu na špičku. Chůze po schodech mu již nečiní žádné obtíže (Allen a Marotz, 2002). Zlepšilo se ve skákání po jedné noze nebo snožmo a celkově je se svým tělem spokojené. Jeho pohyby a jejich koordinace získává mnohem větší přesnost. Je také více manuálně zručné a projevuje se zcela evidentně dominantní ruka. Na první pohled je tedy patrné, zda bude dítě vyhraněný levák nebo pravák (Bacus, 2009).

Jeho dovednosti a schopnosti se neustále zdokonalují. Snaží se naučit kotoul, je však nutné dbát na bezpečnost a správné provedení. Při skákání přes švihadlo se učí střídat nohy, stejně tak zlepšuje chytání hozeného míče z krátké vzdálenosti. Některé děti se učí jezdit na kole, obvykle s přídatnými pomocnými kolečky (od těch se však v dnešní době pomalu upouští). Velmi obratně zachází s tužkou nebo fixem. Dokáže stříhat podle naznačené linky, avšak nepřesně (Allen a Marotz, 2002).

Jelikož se jeho rovnováha rapidně zlepšila, pokouší se o nové dovednosti, které vyžadují právě její dostatek. Jedná se především o jízdu na kolečkových a klasických bruslích či jízdu na skateboardu. Rovněž houpání na houpačce vyžaduje velmi dobrou koordinaci pohybů a smysl pro rytmus, o což se dítě pokouší (Bacus, 2009).

Je vhodné seznamovat ratolesti se společenskými hrami a jejich pravidly v podobě různých deskových, karetních či jiných her. Pětileté dítě se rádo učí různé písničky a

¹ Binokulární vidění – obě oči pracují společně a do mozku posílají jeden obraz, umožňuje vnímání prostoru

básničky, stejně tak poslouchá čtené pohádky a příběhy. Čtené nebo vyprávěné slovo má mnohem raději než slovo zprostředkované za pomoci přehrávače (Bednářová a Šmardová, 2007).

Šestileté dítě má oproti předchozímu roku čím dál lepší koordinaci a přesnost pohybů a neustále zkouší posouvat své schopnosti a dovednosti. V tomto věku již roste pomalu, ale vyrovnaně. Za další rok vyroste o 5-7,5 cm, děvčata tak v průměru měří 105-115 cm a chlapci 110-117,5 cm. Na váze přibere dalších 2,3-3,2 kg ke konečné váze 19-22,5 kg u děvčat a 17,5-21,5 kg u chlapců. Největší podíl na tomto přírůstku má právě svalová hmota, proto bývají chlapci silnější než stejně stará děvčata. Všechny končetiny jsou ve fázi rychlého růstu, proto dítě vypadá vytáhle. Vypadávání zubů je zcela obvyklé. Začíná u předních dvou zubů, přičemž děvčatům vypadávají zpravidla dříve než chlapcům. Nejen postava, ale i obličej svými rysy nabývá charakteru rysů dospělého člověka (Allen a Marotz, 2002).

Sebeobsluha dítěte se opět posunula o krok dopředu. Umí si zavázat tkaničky, ačkoli s nimi ještě některé děti zápasí. Zvládne se pod dohledem samo koupat. Neustále cvičí a posouvá svou zručnost při manipulaci s pískem, hlínou, plastelínou a podobnými materiály (Langmeier a Krejčířová, 1998). V oblasti jemné motoriky se zdokonalilo ve stříhání nůžkami, stříh je mnohem přesnější než v předchozím roce. Rádo skládá papír a vystřihuje z něj všelijaké tvary. Velmi rádo obkresluje, nejčastěji ruce, ale i jiné předměty (Allen a Marotz, 2002).

Rovněž se zlepšila koordinace ruky a oka, díky čemuž lépe jezdí na kole, odpaluje míček pálkou, plave nebo do míče kope. Jeho pohyby jsou přesnější a méně zbrklé, ačkoli se může objevovat ještě jistá neobratnost. Ačkoli se pokouší sedět klidně, většinou sebou neustále šije. Nemůže si pomoci, rádo vyvíjí jakoukoli tělesnou aktivitu – běhání, skákání, lezení, šplhání apod. Díky své větší manuální zručnosti má ve veliké oblibě různé výtvarné a rukodělné práce v podobě malování, kreslení a vybarvování, práce s hlínou či se dřevem a dalšími novými materiály (Allen a Marotz, 2002).

1.2.2 Psychický vývoj

Psychický vývoj dítěte má jednotlivé etapy, jejichž průběh a pořadí je u všech dětí totožný. Odlišné je však tempo osvojování a učení. Zároveň je vývoj psychiky v předškolním věku velice nerovnoměrný, tudíž nemusí být v souladu s vývojem v jiné

oblasti. Vše záleží na vyzrálosti centrálního nervového systému. Dítě se naučí pouze to, na co je již nervově zralé. Dovednost, na kterou jeho nervový systém není v danou chvíli zralý, si neosvojí (Lisá a Kňourková, 1986).

Činitelů ovlivňujících duševní vývoj je několik. Za ty nejdůležitější byly považovány především dědičné, vrozené faktory a prostředí. Postupem času se však ukázalo, že k vývoji je třeba aktivní činnost daného subjektu, tudíž nemůže být pouhým objektem prostředí, dědičnosti nebo výchovy. Každý jedinec, včetně dítěte, je vnitřně aktivní a vlastními silami se snaží řešit své životní problémy. Tyto schopnosti se neustále mění a diferencují v závislosti na podnětnosti prostředí. Při dostatečném množství podnětů se jedná o velmi dynamický proces. Naopak podnětně chudé prostředí nebo izolace dítěte způsobují zástavu psychického vývoje. Rozvoj duševních schopností je narušen a může dojít až k těžkému poškození celkového vývoje osobnosti (Lisá a Kňourková, 1986). Důkazem tohoto tvrzení mohou být tzv. vlčí děti. Děti se podařilo navrátit a začlenit zpět do lidské společnosti. Poškození jejich vývoje však bylo příliš markantní a nakonec tomuto poškození podlehly (Hoskovcová, 2006).

Na psychický vývoj dítěte mají nemalý vliv také kladené požadavky, a to především rodiči. Nároky na dítě by měly odpovídat jeho stupni vývoje. Někteří rodiče kladou na svou ratolest příliš vysoké požadavky. Dítě pak často zažívá neúspěch, jelikož není dostatečně zralé, a přestává si důvěřovat. Jiní rodiče naopak kladou příliš nízké požadavky, což rovněž není vhodné. V tomto případě dítě ztrácí příležitost zjistit své možnosti. Požadované nároky by měly být přiměřené stupni vývoje, na kterém se dítě momentálně nachází (Hoskovcová, 2006).

Avšak nejdůležitějším prostředkem nejen psychického vývoje je hra. Je to základní potřeba každého dítěte a automaticky jej vyhledává. Do hry promítá všechny dovednosti a zkušenosti, jejím prostřednictvím si plní svá přání. Za pomoci hry se dítě velmi příjemným a nenásilným způsobem posouvá neustále dopředu na vyšší vývojové úrovni. *„Hra je jednou z nejzákladnějších potřeb dítěte v každém věku, i když k ní později přistoupí školní i jiná práce. Každé zdravé dítě si hraje a hra je k jeho psychickému vývoji naprosto nezbytná“* (Langmeier a Krejčířová, 1998, s. 100).

Pro předškolní období je rovněž příznačný výrazný rozvoj fantazie. Představivost dítěte je stále velmi bohatá a barvitá. V tomto věku je častým jevem tzv. dětská konfabulace. Jedná se o smyšlenky, které děti považují za naprosto pravdivé, vyplňují jimi mezery mezi vjemy. Není proto vhodné je za tyto smyšlenky trestat, jelikož za to děti nemohou,

nevymýšlejí si záměrně. Ještě zcela nedokážou pocítit rozdíly mezi skutečností a konfabulací. Různé představy a fantazie jsou pro dítě naopak nutné. V představách si dítě často přizpůsobuje pro něj jinak obtížně přijatelnou či pochopitelnou realitu (Šulová, 2004).

Součástí psychického vývoje je také vývoj inteligence dítěte. Přechází na vyšší úroveň, z předpojmového (symbolického) myšlení na myšlení názorné. Dítě staví své závěry především na základě názoru, vnímání a představ (Špaňhelová, 2004). Pro dítě je stále prvotní to, co vidělo či vidí, dokáže však tyto vjemy již rozčleňovat. Je již schopno vlastního úsudku, ačkoli je stále vázán na názor. Tento jev popisuje pokus provedený Piagetem (1955). Dal dítěti k dispozici dvě skleničky stejného tvaru se stejným počtem dřevěných korálků, přičemž se dítě samo přesvědčilo, že v obou skleničkách je opravdu stejný počet korálků. Následně přesypal korálky z jedné skleničky do sklenice jiného tvaru, tentokrát s užším dnem (byla tedy vyšší). Ačkoli dítě vědělo, že v obou skleničkách byl stejný počet korálků, nyní označí užší sklenici jako tu s větším počtem korálků. Vidí, že v nové skleničce je korálků více, nebere v úvahu šířku sklenice, pouze její výšku. Většina pětiletých dětí má za to, že změna tvaru automaticky znamená i změnu množství, protože to tak vidí. Toto myšlení není nijak neobvyklé. Přechod k logickému myšlení nastává v pozdějším věku (Langmeier a Krejčířová, 1998).

Tříleté dítě velmi rádo a především pozorně poslouchá vyprávěné či čtené příběhy a pohádky, případně je komentuje. S tím souvisí i jeho obliba prohlížení a čtení knížek spolu s popisováním obrázků. Velmi ho baví napínavé příběhy, kde se objevují hádanky a tajemství. Jeho hra je již realistická v podobě krmení a uspávání panenky či nakládání a jízdy s nákladním autem za zvukového doprovodu – napodobení zvuku motoru (Allen a Marotz, 2002).

S postupným vývojem špetkového úchopu se snaží napodobit kruh, čtverec a některá písmena, avšak nedokonale. Rozdíl mezi kruhem, trojúhelníkem a čtvercem však chápe a dokáže na daný tvar ukázat. Ve většině případů správně porovná tvar a velikost a dokáže určit, který předmět je menší či větší. Je schopno roztřídit předměty podle jednoho logického kritéria jako je barva, tvar nebo velikost. Rovněž již určí a pojmenuje některé základní barvy, především červenou, žlutou a modrou. Postupně začíná chápat i pojem času i trvání, ačkoli neustále přetrvává jisté nepochopení. V tomto věku také začíná počítat předměty, zatím nahlas. Umí seřadit kostky do vodorovné řady a rádo z nich staví

různé mosty. Prozatím u něj převládá samostatná či paralelní hra s ostatními (Allen a Marotz, 2002).

Některé čtyřleté děti již poznají osmnáct až dvacet velkých tiskacích písmen a několik jich umí i zapsat. Dokonce mohou začít číst knížky pro nejmenší s velkými písmeny a jen pár slovy na stránce, za to však s hodně obrázky. Většina dětí se již umí podepsat a jsou schopny poznat některá tištěná slova, především pokud pro ně mají nějaký zvláštní význam. Velmi rádo poslouchá vyprávění o fungování různých věcí spolu s jejich zacházením. Objevuje hru se slovy a vytváří různé jazykové nesmysly (Allen a Marotz, 2002).

Počtení znalosti se zdokonalily, je schopno napočítat do dvaceti i víc. Dobře chápe význam pojmů nejvyšší, největší, stejně a více. Dokáže určit, na které obrázku je objektů nejvíce či který je největší. Stejně tak pozná doposud chybějící části při pohledu na neúplný obrázek. Není mu cizí ani souslednost každodenních událostí a činností, orientuje se v čase. Rádo zpívá jednoduché písničky a recituje básničky, má dobrou paměť. Stále oblíbenou hračkou jsou pro něj kostky, postaví z nich pyramidu. Začíná si hrát s ostatními dětmi a zapojovat se do skupinových činností (Allen a Marotz, 2002).

Pětileté dítě je velmi zvědavé a pokládá nespočet otázek typu Proč? Co? Kdy? Kde? Zároveň roste i jeho touha učit se novým věcem a dovednostem. Mnoho dětí zná již celou abecedu, velká i malá písmena a jsou schopny si samy číst. Pochopilo, k jakému účelu slouží kalendář. Plně rozumí vztahu mezi časem odměřovaným hodinami a denním programem. Dokonce je schopno poznat čas, pokud hodiny ukazují celou (Allen a Marotz, 2002).

V souvislosti s objevováním začíná počítat a šetřit peníze, zná totiž hodnotu některých mincí a dokáže je pojmenovat. Počítání do dvaceti i dál je samozřejmostí, některé děti jsou schopny napočítat do sta. Číslovky od jedné do deseti ve většině případů pozná. Rovněž pozná a pojmenuje až osm barev, nejméně však čtyři. Předměty dokáže třídít již na základě dvou kritérií, například tvaru a barvy. Velmi dobře je schopno určit společný rys více předmětů, že se jedná o potraviny, zvířata apod. Chápe pojmy stejný tvar a stejná velikost, stejně tak nejmenší a nejkratší spolu s odpovídajícím seřazením od nejkratšího k nejdelšímu nebo nejmenšího k největšímu. V řadě pojmenuje předměty, které jsou první, druhé a poslední. Je s to pochopit pojem menšího množství a polovina. Rádo si

samo vymýšlí různé říkanky a vtipy. Společná hra mu již nečiní potíže, má spoustu nápadů, jak kolektivní hru obohatit (Allen a Marotz, 2002).

Šestileté dítě má již bohatou slovní zásobu, s tím úzce souvisí jeho veliká obliba vyprávění a povídání o všem možném. Stále ho baví poslouchat předčítané a vymyšlené příběhy. V tomto věku velmi silně věří různým pověrám, nadpřirozeným jevům a magickým rituálům. Tato víra se snoubí s jeho živou fantazií a představitivostí, která stále přetrvává. Je schopno konverzovat s dospělým, má však stále plno otázek. Nečiní mu problém naučit se více než jeden jazyk. Automaticky k tomuto jevu dochází v bilingvních² rodinách (Allen a Marotz, 2002).

Podstatně se prodlužuje doba, po kterou je dítě schopno udržet pozornost. Danému úkolu se věnuje delší čas. Dokáže na něm pracovat, ačkoli míra jeho soustředění různě kolísá. Stejně kolísavé je i jeho čtení. Jistá slova pozná a přečte rychle, jiná si musí přeslabikovat. Některé děti v šesti letech již plynule čtou. Je velmi dobře seznámeno se obvyklými mincemi, jako je dvacetikoruna, desetikoruna, pětikoruna apod., které je schopno poznat a pojmenovat. Chápe jednoduché pojmy související s časem a pohybem. Dokáže rozpoznat všechna roční období a pamatuje si jejich hlavní svátky spolu se souvisejícími činnostmi. Zároveň postupně získává jisté povědomí o smrti a umírání, často projevuje obavy o své rodiče, především o matku (Allen a Marotz, 2002).

Ve velké oblibě má hry s tužkou a papírem, spojování písmen a slov s obrázky. Všechny činnosti, které vyžadují logické uvažování, jsou pro něj velmi atraktivní. Ať už se jedná o činnosti spojené s počítáním a tříděním nebo o různé skládky a hlavolamy. Kolektivní hry již běžně vyhledává a nenásilně se do nich začleňuje, mívá však problém s nezdarem. Považuje ho za svoje selhání. Snášet neúspěch a prohru se teprve učí (Allen a Marotz, 2002).

Nyní je zcela zřejmé, na jaké vývojové úrovni se dítě v daném věku nachází. Tyto poznatky jsou důležité, aby naše působení na dítě mělo ten správný a kýžený efekt. Pokud víme, co dítě v jednotlivém období zvládne a na co je již dostatečně zralé, můžeme zařadit odpovídající činnosti pro požadovaný a očekávaný posun. Vhodné aktivity, které můžeme začlenit do programu dítěte, nám vyplnou právě z výše uvedených poznatků.

² Bilingvní rodina – v rodině se mluví dvěma a více jazyky

Na základě těchto získaných vědomostí lze dítě postupně posouvat ke zvolenému cíli. V tomto případě se jedná o správnou a adekvátní relaxaci.

1.3 Relaxace

Správné umění relaxace patří mezi základní prvky zdravého životního stylu. Relaxací lze předcházet mnohým civilizačním chorobám v podobě stresu, vyčerpání, psychického vyhoření apod.

1.3.1 Základní charakteristika

Rovněž v případě relaxace existuje několik možných definic a každý autor nazírá na tuto problematiku z jiného úhlu. Jedna z definic uvádí: „*Relaxace je metoda, která podporuje fyzický a duševní klid, stejně tak udržuje optimální hladinu klidu nebo napětí z hlediska efektivnosti, tedy ani příliš nízkou, ani příliš vysokou v různých situacích, ve kterých se nalézáme*“ (Cungi a Limousin, 2005, s. 20). Relaxaci lze považovat za základní prvek hybnosti. Zároveň je však opakem pohybu. Při relaxaci dochází k určitému klidu ve svalové práci. Nejedná se o pasivní proces, nýbrž o vysoký stupeň útlumu nervové činnosti. Tohoto útlumu se dosahuje za pomoci zvýšení činnosti specializovaných útlumových nervových spojení (synapsí), nebo poklesu tvorby a počtu nervových vzruchů (Regenerace, Relaxace, Rehabilitace, 1987).

Relaxace jako taková tedy znamená celkové tělesné i duševní uvolnění. Je předpokladem pro uvolnění duševního i svalového napětí. Dovednost relaxovat a celkově se uvolnit je potřebná ke zklidnění a celkové duševní vyrovnanosti a pohodě (Míček, 1988).

Potřeba relaxace nastává především v případě činností, při nichž se rychle mění různé pohyby v různých polohách. Jelikož se jedná o aktivní proces, je třeba se uvolňování naučit, stejně jako každý svalový pohyb. Nejvhodnější polohou pro uvolnění je poloha na boku s pokrčenými všemi končetinami (Regenerace, Relaxace, Rehabilitace, 1987). Omezení činností mechanismů těla při relaxaci se podobá stavu hlubokého spánku. Při déletrvající relaxaci je spotřeba kyslíku dokonce menší než při spánku (Relaxace, 2002).

Relaxace vyvolává rovněž změny mozkové aktivity. Během delší relaxace se uvolňuje serotonin, hormon vyvolávající pocity štěstí a spokojenosti. Relaxace tedy ovlivňuje i naši náladu (Relaxace, 2002). Všichni, aniž bychom si to uvědomovali, provádíme

určitý druh relaxace, tzv. samovolnou (spontánní) relaxaci. Například před spánkem je třeba zklidnit organismus, abychom vůbec usnuli. Musí poklesnout naše celodenní napětí. Stupeň a míru uvolnění svalů i psychiky také významně ovlivňují obsahy našeho vědomí v podobě představ, myšlenek, fantazií apod. Pozitivní vliv na uvolnění a uklidnění má samotná představa klidu. Pro navození správných klidných myšlenek a následnou relaxaci je vhodné využít autosugesce (Míček, 1988).

Relaxaci lze jiným slovem nazvat odpočinek. Odpočinek je naprosto přirozeným jevem a nutným pro zdraví všech živočichů, i těch na nejnižším stupni evolučního řetězce. V dnešní době se však mnoho lidí odnaučilo relaxovat. Tím ztrácí rovněž svou schopnost načerpat nové síly. Schopností relaxovat však disponuje každý z nás (Cungi a Limousin, 2005).

Celkového uvolnění můžeme dosáhnout čtyřmi způsoby – ovládnutím dechu, snížením svalového napětí, smyslovým vnímáním a ustálením myšlenek. K odpočinku slouží také spánek, především stav hlubokého spánku. S klidem a uvolněním rovněž úzce souvisí naše emoce a city (Cungi a Limousin, 2005). „*Čím jsme klidnější, tím jsou nám přístupnější naše city, senzibilita, spirituality a náš úsudek*“ (Cungi a Limousin, 2005, s. 17). Relaxace nám umožňuje efektivněji odpočívat, pokud se nacházíme ve stavu bez přílišného napětí či větších problémů. V opačném případě nám umožňuje ušetřit maximum energie na efektivní myšlení a jednání a snížit zbytečné citové výdaje (Cungi a Limousin, 2005).

Relaxace je velmi účinným nástrojem pro obnovu nebo zachování stavu harmonické rovnováhy. Slouží rovněž ke snížení svalového a mentálního stresu, stejně tak k rozvoji lateralit u dětí. Usměrnjuje jejich energii, upravuje úroveň jejich aktivace a přispívá k celkové pohodě (Nadeau, 2011). Mírní negativní emoce, únavu a vyčerpání. Během uvolnění se projevuje nevědomá část naší psychiky. Relaxace rovněž napomáhá ocenit příjemnou a melodickou hudbu a zároveň povzbuzuje představivost (Nešpor, 2015). Podmínkou relaxace je však klid a odpoutání se od vnějšího prostředí a všech jeho vlivů (Blahutková a Koubová, 1995).

Význam relaxace je tedy dalekosáhlý a zdaleka není jen otázkou uvolnění svalů. Relaxace těla i duše spolu velmi úzce souvisí. Proto se ve většině případů tyto dvě oblasti nerozdělují, spojuje je těsná vzájemná vazba. Relaxace je podmínkou úspěšného strečinku, stejně tak dobrého zdraví, tělesné i duševní výkonnosti a dobrého životního

pocitu celkově. Schopnost relaxace je předpokladem pro dobrý výkon. Je tedy základem a podmínkou veškeré naší životní aktivity (Knížetová a Kos, 1989). Vedle svých pozitivních účinků na naši psychiku nám zároveň napomáhá v sebepoznání a adekvátní sebereflexi. Může se podílet i na našem osobnostním růstu a zrání osobnosti. Existuje mnoho způsobů relaxace, jak dosáhnout zklidnění a uvolnění. Důležité je umět si vybrat správný způsob, který nám bude nejvíce vyhovovat a mít na nás co nejvyšší efekt (Drotárová a Drotárová, 2003).

1.3.2 Relaxační techniky a metody

Relaxační techniky není ideální provozovat v libovolných polohách, jelikož poloha těla má vliv na jejich nácvik a správné provedení (Machová, Kubátová a kol., 2009). Nejčastějšími relaxačními polohami jsou leh na zádech a na břiše. Dále pak tzv. tygří relaxační poloha a krokodýlí relaxační poloha. Relaxaci lze však provozovat i v poloze vsedě či v poloze ve vzpřímeném stoji. Různí se rovněž doba setrvání v jednotlivé relaxační pozici. Ta se pohybuje od několika minut až po několik desítek minut (Krejčí, 1995). Existuje mnoho technik, za pomoci kterých lze odpočívat a docílit celkového uvolnění. Prozatím bylo pojmenováno šest základních relaxačních technik.

Nadeau (2011) uvádí zejména:

- **Sevření – uvolnění**
Technika spočívá v sevření svalu nebo svalové skupiny na několik vteřin a její následné postupné uvolňování. Tato relaxační technika je hojně využívána v Jacobsonově metodě.
- **Kývání**
Napodobuje se pohyb kyvadla nebo houpačky. Při této technice se provádí pohyb dopředu – dozadu nebo vpravo – vlevo, přičemž daná část těla musí být zcela uvolněná a ochablá.
- **Protažení – uvolnění**
Spočívá v postupném protahování některé části těla. Cílem této techniky je natáhnout část těla co možná nejdále a zároveň ji pomalu a postupně uvolňovat, nikoli naráz.

- **Ochabnutí**
Využívá se působení tíže na naše tělo. Určitou část těla nejprve zvedneme. Poté ji necháme volně, klouzavým pohybem (bez nárazu) spadnout.
- **Protřepávání**
Spočívá v opakovaném více či méně silném protřepávání určité části či částí těla.
- **Znehybnění**
Představuje zaujetí takové polohy, v níž přestaneme vykonávat jakékoliv, i sebemenší pohyby.

Zároveň Machová, Kubátová a kol. (2009) pojmenovaly druhy relaxačních technik:

- **Jógová relaxace**
Je zaměřena především na dechová cvičení (lze rozdělit na statická a dynamická), polohová tělesná cvičení (ásany), meditaci a cvičení koncentrace.
- **Psychofyzická relaxace**
Spočívá v nácviku svalového uvolnění, regulace dechu a tepu, změny prokrvení části těla apod. za pomoci autosugesce. Mezi tyto relaxace řadíme Schultzův autogenní trénink.
- **Fyziologická relaxace**
Založena na pocitu střídání napětí a uvolnění. Cvičení se dělí na aktivní (Jacobsonova progresivní relaxace) a pasivní (cvičení provádí druhá osoba).
- **Relaxačně imaginativní cvičení**
Využívá především představivosti pro posílení sebevědomí, odstranění bariér a rozvoji schopností daného jedince.
- **Bleskové relaxace**
Uplatňují se při potřebě průběžné relaxace. Jedná se o krátká cvičení trvající 3-5 minut. Lze spojit s imaginací či s pohybem.
- **Relaxace za pomoci biologické zpětné vazby (biofeedback)**
Specifická metoda využívána pro posílení žádoucí aktivace nervové soustavy. Jedná se především o trénink pozornosti, soustředění, sebeovládání, zklidnění impulzivity a hyperaktivity či zlepšení

intelektových výkonů. Učí jedince správně a ekonomicky využívat svůj mozek.

Na relaxaci mají rovněž vliv okolní faktory. Jedná se především o celkovou atmosféru místnosti, stupeň osvětlení, kvalitu vzduchu apod. Odpočívat by se mělo v klidném a příjemném prostředí, ideálně bez jakýchkoliv rušivých podnětů. Pro relaxaci není nutné absolutní ticho. Lze relaxovat i za doprovodu hudby. Je však nutno zjistit a vyzkoušet, co nám nejvíce vyhovuje. Stejně tak lze odpočívat i za mluveného slova (Krejčí, 1995).

Rozlišujeme různé druhy relaxace podle úrovně jejího řízení, jak tlumivě zasahuje do celého systému. Na základě této míry působení rozlišujeme relaxaci podle Hálkové (2001):

- Celkovou (celého hybného systému, těla jako celku),
- částečnou, diferencovanou (schopnost uvolnit všechny svaly nepotřebné k udržení dané polohy nebo k provedení daného pohybu),
- místní, lokální (působí jen na určitou skupinu svalů či jediný sval).

Současná doba, především moderní způsob našeho života, však poskytuje mnoho negativních vlivů v podobě shonu, stresu a stále se zvyšujícího pracovního zatížení. Veškeré tyto vlivy se postupně projevují na našem zdravotním stavu. Neustálý psychický stres a napětí narušují vnitřní rovnováhu a přispívají ke zvýšenému svalovému napětí. Toto napětí se následně nejčastěji projevuje v oblasti šíje, obličeje a bederní části páteře. Zároveň může ovlivnit i dýchací funkce a funkce vnitřních orgánů (Hálková, 2001).

Jak již bylo řečeno, uvolňování se provádí vždy postupně po jednotlivých částech. Krejčí (1995) uvádí několik relaxačních postupů:

- 22 bodová relaxace

Jedná se o jeden z nejčastějších relaxačních postupů prováděných v lehu na zádech. Uvolnění každé oblasti těla věnujeme pouze několik vteřin a postupujeme celým tělem od špiček nohou až k hlavě. Je vhodné tento postup zopakovat. Uvolňujeme postupně špičky nohou, celá chodidla, lýtkové svalstvo, stehenní svalstvo, oblast kyčlí, základnu páteře, celou pánev, břicho, hrudník, ramena, prsty u rukou, dlaně, předloktí, nadloktí, krk, bradu a ústa,

nos a tváře, oči a okolí očí, uši a oblast za ušima, zátylí, temeno hlavy a nakonec čelo.

- Tíhová relaxace

Provádíme rovněž v lehu na zádech. Postup spočívá v koncentraci na určitou část těla s jejím dostatečným uvědoměním. Poté provádíme pohyb spojený s prožitkem tíže a následným uvolněním.

- Dotyková relaxace

Relaxace probíhá v lehu na zádech. Primární je koncentrace do určitých částí těla a vnímání jejich doteku s podložkou. Doba koncentrace je velmi krátká, v řádech několika málo sekund (zhruba 2-5). Uvolňujeme postupně nejprve pravou a posléze levou polovinu těla.

- Relaxace vnitřních orgánů

Přípravnou fází této relaxace je některý z výše zmíněných postupů, nejvhodnější je 22 bodová relaxace. Takto nejprve uvolníme celé tělo. Následně pokračujeme v koncentraci na jednotlivé vnitřní orgány a jejich uvolnění. Tento postup lze modifikovat do různých variant. Lze se soustředit pouze na uvolnění dýchacího traktu, zažívacího traktu či jiných orgánů.

- Relaxace s představou slunce

Představuje možnost nejen uvolnění, ale i prostředek k vitalizaci celého organismu. Vhodnou polohou je opět leh na zádech. Nejprve se několikrát hluboce nadechneme a krátce uvolníme celé tělo. Následně si navodíme představu slunce v oblasti břicha. S každým výdechem tuto energii postupně rozvádíme do celého těla. Provádíme několik málo minut a vnímáme příliv energie.

Jacobsonova progresivní relaxace

Jedná se o jednu z nejznámějších a nejčastěji používaných relaxačních metod, vymyšlenou klinickým psychologem Edmundem Jacobsonem. „*Metoda je založena na systematickém uvolňování kosterního svalstva prostřednictvím rozvoje schopností uvědomovat si a rozlišovat jemné rozdíly v napětí svalů*“ (Drotárová a Drotárová, 2003, s. 114). Při nácviku této metody postupně napínáme a uvolňujeme jednotlivé svalové skupiny (Machová, Kubátová a kol., 2009). Základním principem je uvolnění celého kosterního svalstva. Jedině tak můžeme relaxovat mysl i tělo. Podle Jacobsona soustavné, nadměrné napětí kosterního svalstva vyčerpává centrální nervový systém.

V progresivní relaxaci se tedy člověk učí kontrolovat celé kosterní svalstvo pro následné uvolnění či napětí konkrétní svalové skupiny (Drotárová a Drotárová, 2003). Samotný nácvik metody je velmi časově náročný, v rádech měsíců a je nutné ho provádět pod vedením zkušeného cvičitele. Probíhá celkem v šesti lekcích (Lokšová a Lokša, 1999):

- Rozlišování pocitů napětí a uvolnění svalů na hlavě – zaměřování pozornosti na svaly jazyka,
- cvičení napětí a uvolnění svalstva ramen,
- cvičení napětí a uvolnění svalstva sedacích svalů,
- cvičení napětí a uvolnění svalstva hrudníku a břicha,
- relaxace prstů rukou a nohou.

Schultzův autogenní trénink

Autogenní trénink (dále jen AT) je považován za nejúspěšnější a nejrozšířenější relaxační autoregulační metodu současnosti. Jeho autorem je německý lékař Johannes Heinrich Schultz. Tato autoregulační metoda nám umožňuje řídit naše psychické i fyzické funkce. AT se uplatňuje především v oblasti zvládnání a odbourávání následků stresu a v oblasti sebedokonání a sebevýchovy. Využívá právě již zmíněnou souvislost duševního a fyzického dění. Relaxace, koncentrace a zachování pasivního postoje jsou základními znaky AT. (Drotárová a Drotárová, 2003). Zaměřuje se na nácvik navození pocitu tíhy a tepla, uvolnění svalstva, ovládnutí dechu a sledování srdečního rytmu (Machová, Kubátová a kol., 2009). „*Je to stav vnitřního duševního soustředění při maximálním tělesném uvolnění*“ (Drotárová a Drotárová, 2003, s. 131). Přičemž kýženého účinku se nedosahuje vědomým úsilím a chtěním, naopak mimovolními mechanismy v podobě autosugesce. Autosugesce probíhá za pomoci myšlenek a představ, na které se

koncentrujeme a které následně ovlivňují naši psychiku i organismus. AT sjednocuje činnost třech velikých oblastí a využívá jejich vzájemné působení. Jedná se o oblast psychickou, somatickou (svalovou) a viscerální – útrobní (vegetativní). Oblasti jsou vzájemně propojeny nervovými spoji (Drotárová a Drotárová, 2003).

Výhodou této metody jsou široké možnosti jejího využití. Mimo jiné umožňuje cílenou přípravu na konkrétní stresové situace běžného života. Doporučená délka trvání nácviku AT se pohybuje v rozmezí 3-5 minut, záleží na zvoleném tréninkovém textu. Individuální rozdíly v podobě vnímavosti vůči relaxačním metodám, aktuální fyzické i psychické kondice apod. hrají značnou roli. Zaujímání pozice při AT by měla být především pohodlná a vyvážená, abychom nemuseli napínat svaly, či jen minimálně. Nejvhodnější pozicí je poloha vleže a dále poloha vsedě v křesle s opěrkou (Drotárová a Drotárová, 2003).

AT se skládá ze dvou stupňů – nižšího a vyššího. Nižší stupeň představuje šest úkolů v podobě soustředěného uvolnění svalstva, cév, srdce, dýchání, tělesných orgánů a hlavy. Oproti tomu vyšší stupeň (autogenní meditace) je složitější. Pro dosažení praktických výsledků však postačí ovládat nižší stupeň AT (Lokšová a Lokša, 1999).

1.3.3 Relaxační cvičení

Cílem relaxačních cvičení je záměrné snížení svalového i psychického napětí. Tato cvičení však přináší i další pozitiva (Zítka a Skopová, 1999):

- Zlepšení elastických vlastností svalů,
- zlepšení možnosti účinně protáhnout sval,
- zvýšení rychlosti svalového uvolnění,
- zrychlení regenerace sil,
- uvědomění si vlastního těla,
- prevence nebo zvládnutí každodenních stresů a negativních emocí (hněv, úzkost, strach, ...).

Při realizaci relaxačních cvičení je nutná a nezbytná plná koncentrace. Soustředění je velmi důležité pro odstranění stresu a revitalizaci mysli i těla (Čapek, Lhoták a Čapková, 1991).

Jak již bylo zmíněno, relaxační cvičení může provádět kdokoli, nehledě na věk či pohlaví. Nicméně se u dětí objevují jisté odlišnosti. Zpravidla mívají horší schopnost soustředění a menší trpělivost. Proto jsou jejich relaxační cvičení kratší. Naopak velikou výhodou oproti dospělým je jejich živá a bohatá představivost, které lze velmi snadno při cvičení využít. Kromě času je však dětem třeba přizpůsobit i jazyk. Užívané termíny a slovní obraty by jim měly být blízké a srozumitelné (Nešpor, 1998). Relaxační cvičení pomáhají dětem uvolňovat veškeré psychické i fyzické napětí a podporují lepší regeneraci a jejich soustředění. Cvičení mohou děti naučit adaptovat se na různé problémové situace, se kterými se v budoucím životě setkají. Kromě uvolnění napomáhají také k lepšímu vývoji dítěte, především rozvoji jeho motoriky. Relaxační cvičení v mateřské škole navozují dětem pocit uvolnění a klidu. Stejně tak rozvíjí jimi osvojované dovednosti. Pro správnou efektivitu by se cvičení měla pravidelně opakovat, zařadit je do denního režimu školy (Guillaud, 2015).

1.4 Shrnutí dosavadních poznatků

Výzkumy zaměřené na danou problematiku a zároveň na zvolenou cílovou skupinu jsou těžko dohledatelné. Studií, zkoumajících relaxaci jako takovou, její složky či pozitivní vliv na konkrétní dovednost, existuje celá řada. Jelikož jsou však zaměřené na jinou věkovou kategorii, nelze je považovat za relevantní pro tuto DP. Jeden z takovýchto výzkumů provedli Armstrong, Collins, Greene a Panzironi (1988) na státní základní škole v USA ve městě West Virginia. Bylo vybráno celkem 30 úzkostlivých dětí ze čtvrté až šesté třídy běžné základní školy. Následně zkoumali vliv relaxace, především progresivní svalové relaxace (Jacobsonova metoda), na zklidnění dětí před nějakým medicínským zákrokem. Výzkum přinesl výsledky pouze pozitivní. Všechny děti se prostřednictvím relaxace dokázaly zklidnit a být tak více uvolněnější před samotným zákrokem.

Další podobný výzkum uskutečnili Lohaus, Klein-Hebling, Vögele a Kuhn-Hennighausen (2001). Na běžné základní škole v Německu ve městě Marburg zkoumali psychofyziologický vliv relaxace na děti v rámci prevence před různými poruchami v sociální oblasti. Výzkumu se zúčastnilo 64 dětí ze čtvrté až šesté třídy základní školy. I v tomto případě byly výsledky výzkumu pozitivní. Potvrdily kladný vliv relaxace na děti v jejich společenském chování a sociální oblasti celkově.

Oba zmíněné výzkumy byly provedeny v zahraničí a cílovou skupinou byla jiná věková kategorie. Lze však předpokládat dosažení podobných výsledků i v případě realizace stejného výzkumu v naší zemi a s relevantní věkovou kategorií, tedy dětmi předškolního věku.

Co se týče metodických materiálů, zaměřených na danou problematiku, je situace podstatně příznivější. Publikací nabízejících příklady relaxačních cvičení existuje poměrně velké množství. Příkladem jsou díla autorů Nadeau (2011) či Guillaud (2015), jež jsou zároveň zaměřena na odpovídající věkovou kategorii. Tituly obsahují již konkrétní náměty na relaxační cvičení, která lze s dětmi předškolního věku realizovat. Některá vybraná relaxační cvičení z těchto publikací jsou využita jako inspirace a detailněji rozebrána v praktické části DP.

2 Cíl DP

Hlavním cílem DP je vytvoření metodického materiálu, zaměřeného na relaxační cvičení, která lze zařadit do běžného denního režimu.

Cílem DP naopak není dokázat pozitivní vliv uvedených relaxačních cvičení na schopnosti či dovednosti dětí. Výzkum sloužící jako důkaz tohoto tvrzení je příliš časově náročný. K zajištění optimálních podmínek, pomůcek a samotné realizaci je nutný výrazně delší časový úsek. Jedině v takovém případě by byly získané informace a výsledky relevantní a postačující k vyvrácení či potvrzení zkoumaného jevu – vlivu uvedených relaxačních cvičení na dovednosti a schopnosti předškolních dětí.

2.1 Úkoly

Pro danou práci byly zvoleny následující úkoly:

- Shromažďování literatury.
- Rešerše tuzemských a zahraničních výzkumů dané problematiky.
- Sumarizace teoretických poznatků.
- Tvorba metodického materiálu.
- Tvorba ankety.
- Ověřování metodického materiálu.
- Zpracování výsledků.
- Zhodnocení metodického materiálu.

2.2 Metoda

Metodou práce je především tvorba metodického materiálu, jeho ověření v praxi přímou realizací a následné zhodnocení materiálu za pomoci ankety.

3 Metodika práce

Sumarizace literatury a zjišťování současného stavu dané problematiky v podobě výzkumů probíhala od prosince 2015 do ledna 2016. Během měsíce ledna 2016 byly sepsány teoretické poznatky do uceleného textu. V únoru 2016 postupně vznikal samotný metodický materiál, společně s anketou pro jeho zhodnocení. Ten byl následně během měsíce března a dubna 2016 ověřován přímou realizací v předškolních zařízeních. Během realizace byly aktivity hodnoceny další osobou. Aktivity hodnotila vždy pedagogická pracovnice mateřské školy, kde probíhala samotná realizace. Získané zhodnocení metodického materiálu pomocí ankety obsahující osm otázek bylo následně zpracováno formou grafů. Ověřování proběhlo celkem ve třech mateřských školách (dále jen MŠ) v Hradci Králové a v Brně. V Hradci Králové se jednalo o mateřskou školu Kampanova. Materiál byl ověřován na desetičlenné skupině dětí ve věku od tří do šesti let. V Brně realizace proběhla v mateřské škole Lentilka s patnácti dětmi ve věku od dvou do pěti let. V mateřské škole Fanderlíkova se jednalo o největší skupinu dvaceti pětiletých a šestiletých dětí.

Všechna relaxační cvičení jsem s dětmi prováděla sama osobně. Zúčastnila jsem se tedy nejen vysvětlování, ale i samotné realizace všech aktivit společně s dětmi. Pro účely této diplomové práce jsem obdržela od rodičů zúčastněných dětí souhlas s jejich fotografováním (Příloha E).

4 Relaxační aktivity

Předložený metodický materiál obsahující relaxační cvičení zaměřená na podporu a rozvoj schopnosti relaxovat u dětí uvádí konkrétní příklady relaxačních cvičení. Všechny aktivity mají společný cíl – relaxaci. Zároveň jsou určeny pro stejnou věkovou kategorii, a to pro děti předškolního věku (od tří do šesti/sedmi let). Níže popsaná cvičení jsou subjektivně rozdělena podle množství pohybu a zapojení fantazie do třech základních kategorií – pohybové, statické a imaginační. Každá aktivita obsahuje všechny potřebné informace ke své realizaci. Je popsána z hlediska své náročnosti na přípravu, čas, počet dětí a organizaci. Nechybí ani motivace a poznámky ze samotné realizace aktivit, poukazující na možná úskalí či modifikace jednotlivých cvičení. Součástí metodického materiálu je také zpětné hodnocení pedagožek, které se zúčastnily samotné realizace. Zpětná vazba má určit, zda aktivita splňuje daný cíl (relaxační cvičení), je v mateřské škole realizovatelná a zároveň poukázat na vzniklé nedostatky či nepřesnosti uvedených aktivit.

4.1 Statická relaxační cvičení

Aktivity v podobě statických relaxačních cvičení neobsahují výrazný pohyb a jsou spíše klidového rázu. Je vhodné je zařadit na začátek či na závěr rušné části dne pro celkové zklidnění organismu.

- **Hadrová panenka** (Guillaud, 2015)

Cíl: uvolnění napětí svalů, napodobení pohybu podle vzoru a pokynů

Popis: každé dítě zaujme místo v prostoru, jeho úkolem je pohybovat se jako hadrová panenka (sednout si s nohama křížem, sesunout se na bok, ...)

Motivace: Děti, jak vypadá hadrová panenka? A jak se pohybuje? Dnes si na ni zahrajeme.

Pomůcky: hadrová panenka

Organizace: zaujmout místo v prostoru, opakovat pohyby podle vzoru a slovních pokynů

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 3 minuty

Poznámky: vhodnější názorná ukázka (děti lépe pochopí, co mají dělat); děti si nejprve vyzkouší zacházet s hadrovou panenkou (zkusit ji postavit, posadit, zvednout ruce apod.)

- **Oslava** (Nadeau, 2011)

Cíl: postupné uvolňování svalů, pozornost

Popis: děti se postaví do kruhu, každé dítě představuje svíčku na narozeninovém dortu, jakmile učitelka zapálí každou svíčku (pohladí dítě po hlavě), svíčka začne pomalu tát, až zcela roztaje (leží na zemi)

Motivace: Děti, byly jste někdy na oslavě narozenin? A co dostane oslavenec kromě dáreků? Správně, narozeninový dort. Představte si, že každý jste jednou svíčkou na narozeninovém dortu oslavence. Jakmile vás zapálím (pohladím po hlavě), začnete pomalu tát, až úplně roztajete a bude z vás jen vosk.

Pomůcky: žádné

Organizace: vytvořit kruh

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 3 minuty

Poznámky: vytvořit mezi dětmi alespoň malé rozestupy, aby měly prostor na „tání“; děti se mohou vystřídat v zapalování ostatních svíček; pro rychlejší docílení kruhu se děti chytanou za ruce a po vytvoření kruhu se pustí; lze navázat výtvarnou činností (výroba narozeninových přání, dortů, ...)

- **Semínko** (Guillaud, 2015)

Cíl: postupné napínání svalů a jejich uvolňování

Popis: každé dítě zaujme místo v prostoru, představuje semínko uložené v zemi (schoulené v sedu na patách), postupně semínko pomaličku začne vylézat z půdy a roste, až z něj vyroste celá rostlina, následně začne květina pomalu uvadat, až je z ní opět jen semínko schované v zemi

Motivace: Děti, co se děje se semínkem, když je v zemi? Dnes si na takové semínko zahrajeme. Představte si, že jste semínko schované v zemi. A jak na vás svítí sluníčko, pomalu začínáte vylézat z půdy a roste z vás rostlinka. Rostete a

rostete, až z vás vyroste celá květinka. Pak ale květinka pomalu začíná uvadat, až z ní zbyde opět semínko schované v zemi.

Pomůcky: žádné

Organizace: zaujmout místo v prostoru, sednout si na paty se schoulenou hlavou, postupně se začínáme zvedat a růst až vyrosteme do výponu a chvilku vydržíme, následně postupně klesáme k zemi opět do polohy semínka

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 5 minut

Poznámky: pro udržení pozornosti je vhodné zeptat se dětí, jaká rostlina z nich vyrostla (říkají automaticky); opakovat dle potřeby; děti si mohou společně zasadit semínko nějaké rostliny a pozorovat, jak pomalu roste (a co potřebuje ke svému růstu); lze realizovat venku

- **Paleček** (Guillaud, 2015)

Cíl: soustředění se na jednu část těla – prsty, jejich procvičení a uvolnění

Popis: děti utvoří kruh a sednou si do tureckého sedu, mají za úkol podle vzoru a pokynů postupně zavírat jednotlivé prsty – nejprve palec, pak ukazováček, prostředníček, prsteníček a nakonec malíček, následně od malíčku postupně prsty probouzet a otevírat

Motivace: Děti, jelikož jste teď dlouho kreslily, vaše prsty si potřebují odpočinout. Tak je postupně uložíme do postele, aby se prospaly a byly nachystané na další aktivity.

Pomůcky: žádné

Organizace: sednout si do kruhu do tureckého sedu, opakovat pohyby podle pokynů a vzoru

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 3 minuty

Poznámky: pokud se dětem nedaří zavírat jednotlivé prsty, mohou si pomoci druhou rukou; lze zavírat každou ruku zvlášť či obě současně (podle schopností dětí); pro menší děti vhodnější zavírat vždy jen jednu ruku a druhou si dopomáhat

- **Šnek** (Guillaud, 2015)

Cíl: postupné uvolňování svalů

Popis: každé dítě zaujme místo v prostoru v kleku sedmo, hluboký ohnutý předklon, postupně se rozbaluje (nejprve jednu ruku jako tykadlo, poté druhé tykadlo) až do vzpřímeného kleku sedmo

Motivace: Děti, víte, jaký je rozdíl mezi šnekem a slimákem? A co udělá šnek, když se poleká? Správně, schová se do domečku, který si nosí na zádech. Dnes si na něho zahrajeme.



Obrázek 1 - Šnek (foto autor)

Pomůcky: žádné

Organizace: zaujmout místo v prostoru

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 3 minuty

Poznámky: vhodná názorná ukázka se slovním doprovodem; lze s dětmi diskutovat o rozdílu mezi šnekem (hlemýžděm) a slimákem; děti mohou na vycházce hledat prázdné ulity a pozorovat, jaké mezi nimi mohou být rozdíly

- **Rukavice** (Guillaud, 2015)

Cíl: uvědomění si a uvolnění jednotlivých prstů

Popis: děti si sednou do kruhu do tureckého sedu, opakují pohyby podle vzoru a slovních pokynů (vždy chytáme jeden prst mezi dva prsty a naznačíme šroubování, vystřídáme všechny prsty)

Motivace: Děti, protože jste teď dlouho namáhaly prsty, je potřeba si je všechny uvolnit. Budeme je postupně vyšroubovávat. Ale aby nám neutekly, je třeba je zase zašroubovat zpátky. A nesmíme zapomenout ani na druhou ruku. Ukažte, máte zpátky všechny prsty, neutekly vám?

Pomůcky: žádné

Organizace: sednout si do kruhu do tureckého sedu, podle vzoru a pokynů opakovat pohyby

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 3 minuty

Poznámky: zároveň pojmenovávat jednotlivé prsty – děti si tak jejich názvy opakují nebo se je učí; lze realizovat venku

- **Klaun** (Guillaud, 2015)

Cíl: uvolnění a procvičení obličejových svalů

Popis: děti si sednou do kruhu do tureckého sedu, napodobují mimikou výrazy různých obličejů klauna (veselý, rozzlobený, smutný, překvapený, ...)

Motivace: Děti, víte, jak vypadá klaun? A co dělá? Dnes si na něho zahrajeme. Budu vám říkat, jaký ten klaun je, a vy ho budete napodobovat výrazem obličeje. Pokud řeknu, že je veselý, uděláte veselého klauna apod.

Pomůcky: obrázky různých výrazů klauna

Organizace: sednout si do kruhu do tureckého sedu, poslouchat pokyny

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 3 minuty

Poznámky: děti mohou samy vymýšlet další výrazy klauna (rozšiřujeme jejich slovní zásobu); jedno dítě může zahrát klauna, ukáže svůj výraz obličeje a ostatní děti hádají, jaký klaun to byl; lze použít obrázky různých klaunů a napodobovat výrazy podle obrázků (jedno dítě ukazuje, ostatní předvádí); lze realizovat venku (například při hromadném čekání na příchod všech dětí, příjezd městské hromadné dopravy, ...)

- **Výtah** (text autor)

Cíl: nácvik hlubokého břišního dýchání

Popis: každé dítě si vezme jednu plyšovou hračku a zaujme místo v prostoru, lehne si na záda s pokrčenýma nohama a položí si hračku na břicho, jejich úkolem je hračku zvedat za pomoci nádechů a výdechů do břicha bez pomoci rukou

Motivace: Děti, jak funguje výtah? A koho může převážet? Představte si, že tato zvířátka jsou nemocná a potřebují se dostat domů. Bydlí ale až v posledním patře vysokého domu a musí tak použít výtah. Tento výtah budou představovat vaše

bříška. Vaším úkolem bude hračku dopravit výtahem nahoru a dolů za pomoci nádechů a výdechů do bříška bez pomoci rukou. Já se budu dívat, jak se hračky vozí výtahem nahoru a dolů, jestli se vám to daří.

Pomůcky: plyšové hračky

Organizace: zaujmout místo v prostoru, lehnout si na záda s pokrčenýma nohama, dát si na břicho plyšovou hračku

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 3 minuty

Poznámky: nádechy a výdechy do břicha opakovat několikrát; kontrolovat správné dýchání (plyšová hračka se zvedá a klesá podle dechu dítěte); děti si mohou na břicho položit ruce, aby cítily, jak se jim břicho nafukuje a vyfukuje

- **Houpací křeslo** (Nadeau, 2011)

Cíl: postupné uvolnění celého těla, nácvik zpomalování

Popis: děti zaujmou místo v prostoru a sednou si, skrčí nohy a obejmou je rukama, začnou pomalu napodobovat pohyb houpacího křesla, postupně začnou pohyb zpomalovat, až se zcela zastaví

Motivace: Děti, víte, co je to houpací křeslo a jak vypadá? Tak si to vyzkoušíme. Představte si, že sedíte v tom houpacím křesle a houpete se v něm. Je to velmi příjemné, až v tom křesle začínáte pomalu usínat. Křeslo se houpe méně a méně, nakonec se zastaví úplně, protože jste usnuli.

Pomůcky: žádné

Organizace: zaujmout místo v prostoru, sednout si a skrčené nohy obejmout rukama

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 3 minuty

Poznámky: pohyb nemusí být rozsáhlý, ve stavu spánku chvíli vydržet; děti samy mohou vymýšlet, jakým stylem se křeslo houpe (zafoukal vítr, sedí v něm stará babička apod.); možno přinést obrázky různých houpacích křesel (proutěné,

látkové, ...) a diskutovat s dětmi, jaký je mezi křesly rozdíl a z jakého materiálu jsou křesla vyrobená

- **Kyvadlo** (Nadeau, 2011)

Cíl: postupné uvolnění celého těla, nácvik zpomalování a zrychlování, napodobení pohybu podle vzoru a slovních pokynů, přenášení váhy

Popis: každé dítě zaujme místo v prostoru, opakuje pohyby podle vzoru a pokynů

Motivace: Děti, víte, co je to kyvadlo a kde ho můžeme najít? Správně, kyvadlo je součástí hodin. A jak se takové kyvadlo pohybuje? Vyzkoušíme si to. Představte si, že každý z vás je kyvadlo velikých hodin. Protože kyvadlo určuje rytmus hodin, začneme se kývat ze strany na stranu (přenášení váhy z jedné nohy na druhou). Ale někdo zapomněl hodiny natáhnout, takže kyvadlo se postupně kýve méně a méně až se úplně zastaví, a tím i hodiny. Po chvíli si na hodiny někdo vzpomněl a natáhl je, takže kyvadlo zase začíná tikat.

Pomůcky: žádné

Organizace: zaujmout místo v prostoru, poslouchat pokyny

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 3 minuty

Poznámky: vhodné opakovat několikrát, aby děti pochopily princip zpomalování a zrychlování; dbát na to, aby se děti neohýbaly pouze v pase; možno u pohybu vydávat zvuky „bim“ „bam“ jako zvon; pro zvukovou kulisu lze použít metronom (regulovat tempo); lze realizovat venku

- **Vlny** (Nadeau, 2011)

Cíl: uvolňování celého těla, schopnost regulovat tempo, provádět pohyby podle pokynů

Popis: každé dítě zaujme místo v prostoru a sedne si na zem, jeho úkolem je podle pokynů představovat vlny za pomoci houpání dopředu-dozadu, ze strany na stranu apod. (malé vlnky, větší vlny, obrovské vlny a vlnobítí a úplně tiché moře bez vln)

Motivace: Děti, už jste byly u moře? A co tam můžete vidět? Správně, na moři se objevují vlny. Teď si na ně zahrajeme. Každý z nás je jedna vlna, ale dohromady

tvoříme jedno velké moře. Nejprve jsme jen malé vlny, které se jen tak pohupují na moři. Ale postupně přichází vítr a vlny se zvětšují, až přijde bouře a na moři je úplné vlnobití. Bouře pominula a vlny se zklidňují, až je moře úplně klidné a není na něm ani jedna vlnka.

Pomůcky: nahrávka mořských vln (moře)

Organizace: zaujmout místo v prostoru a sednout si, pozorně poslouchat a napodobit pohyb podle pokynů

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 3 minuty

Poznámky: vhodné slovní pokyny doplnit ukázkou, střídáme druhy vln včetně vlnobití a tichého moře, děti se mohou v zadávání typu vln střídat, můžeme pustit nahrávku zvuků moře a děti se pohybují podle síly zvuku (velké vlny jsou hlučné, malé vlny jsou slyšet méně)

- **Vzdušná pošta** (text autor)

Cíl: nácvik správného dýchání, spolupráce ve dvojici

Popis: děti utvoří dvojice a lehnou si na zem na břicho hlavou k sobě ve vzdálenosti cca 25 centimetrů, každá dvojice dostane ping-pongový míček (kuličku z novinového papíru, váleček pěnové stavebnice, ...), jejich úkolem je posílat si míček mezi sebou foukáním bez pomoci rukou

Motivace: Děti, víte, jak funguje pošta? A co všechno se dá poslat poštou? Dnes si zkusíme poslat balíček. Najděte si každý kamaráda. Vždy do dvojice dostanete jeden balíček, který si budete mezi sebou posílat. Ale balíček si budete posílat jen pomocí svého dechu bez pomoci rukou.

Pomůcky: ping-pongový míček (kulička z novinového papíru, váleček pěnové stavebnice, ...)

Organizace: lehnout si ve dvojici na břicho hlavou proti sobě, posílat si mezi sebou míček foukáním bez pomoci rukou

Počet dětí: minimálně 4 (sudý počet)

Časová dotace: cca 3 – 5 minut

Poznámky: zvolit přiměřenou vzdálenost mezi dvojicí podle schopností dětí, opakovat několikrát, lze realizovat i u stolu (dětí sedí proti sobě), pro těžší variantu lze posílat poštu i mezi více dětmi (max. 4)

4.2 Pohybová relaxační cvičení

Podkapitola obsahuje pohybová relaxační cvičení. Cvičení již nejsou statická a vyžadují pohyb. Nejedná se však o nějak náročný pohyb, spíše jde o pohyb přirozený. Aktivitu lze použít pro mírné zahřátí organismu.

- **Slepec** (Guillaud, 2015)

Cíl: uvolnění napětí svalů, vzájemná důvěra, ohleduplnost, spolupráce ve dvojici

Popis: utvoříme dvojice, jeden z dvojice bude představovat slepce a zavře oči (zaváže si je šátkem), druhý má za úkol vodit ho po místnosti, avšak pomalu a opatrně, aby do ničeho nenarazil, po chvíli si role vymění

Motivace: Děti, víte, kdo je to slepec? Dnes si na něho zahrajeme. Najděte si každý kamaráda. Jeden z dvojice bude představovat slepce a druhý jeho průvodce. Průvodce bude slepce vodit různě po místnosti. Musí být ale velmi opatrný, aby slepec do ničeho nenarazil. Po chvíli si role vyměníte.

Pomůcky: šátky

Organizace: utvořit dvojice

Počet dětí: nejméně 4 (sudý počet)

Časová dotace: cca 5 minut

Poznámky: upozornit na bezpečnost, vhodnější realizace v interiéru; vymezit prostor, kde se mohou pohybovat; možno navázat diskusí o pocitech dětí v roli slepce; děti nemusí mít oči zavázané šátkem (je jim to nepříjemné), pouze zavřou oči

- **Loutka** (text autor)

Cíl: uvolnění napětí svalů, pohyb podle vzoru/pokynů

Popis: děti zaujmou místo v prostoru, mají za úkol opakovat pohyby podle vzoru či slovních pokynů (zvednout pravou nohu, vzpažit, pohybovat boky do stran, zanožit, dát si ruku na hlavu, kleknout si na kolena, ...)

Motivace: Děti, co je to loutka? A jak se pohybuje? Představte si, že se z vás staly loutky a pohybujete se podle svého loutkovodiče. Ten vám udává, jak se máte pohybovat.

Pomůcky: loutky

Organizace: rozestoupit se volně po prostoru, opakovat pohyby podle vzoru a slovních pokynů

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 5 minut

Poznámky: vhodné ukázky doprovodit slovním komentářem, děti samy mohou vymýšlet další pohyby loutky, děti si nejprve vyzkouší pohybovat s loutkou (jak je náročné přimět ji k pohybu); pro vcítění se do loutky lze vytvořit dvojice, kde jedno dítě bude představovat loutku (okolo rukou a nohou uvázané provázky) a druhé loutkovodiče (stojí za dítětem na lavičce, židličce nebo nějakém vyvýšeném místě) – upozornit na bezpečnost a ohleduplnost loutkovodiče k loutce, po chvíli vyměnit role

- **Míč** (Nadeau, 2011)

Cíl: postupné napínání a nárazové uvolnění svalů

Popis: každé dítě zaujme místo v prostoru, postupně se začne nafukovat ze dřepu až do výponu, vytáhne se co nejvíce do výšky až praskne a spadne na zem

Motivace: Děti, jak se nafukuje míč? Co tedy míč uvnitř obsahuje? Správně, uvnitř míče je vzduch. A co se stane, když míč přefoukneme? Může prasknout, že? Dnes si to vyzkoušíme.

Pomůcky: nafukovací balonky

Organizace: zaujmout místo v prostoru, dřepnout si a schovat hlavu do klína

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 5 minut

Poznámky: ve výponu chvíli setrvat, opakovat dle potřeby, při nafukování napodobovat zvuk pumpičky (můžeme znázornit i pohybem), nafukování míče si děti mohou vyzkoušet na balonku (při zájmu ho mohou zkusit přefouknout, až praskne), lze realizovat venku

- **Veselá gymnastika** (Guillaud, 2015)

Cíl: uvědomění si jednotlivých částí těla, pohyby podle pokynů

Popis: každé dítě zaujme místo v prostoru, jejich úkolem je opakovat pohyby podle vzoru a pokynů

Motivace: Děti, dnes si vyzkoušíme, jak umíte pozorně poslouchat. Budeme společně říkat básničku a zároveň se podle ní pohybovat (Příloha A).

Pomůcky: žádné

Organizace: zaujmout místo v prostoru, pohybovat se podle pokynů

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 5 minut

Poznámky: opakovat podle potřeby, děti samy mohou vymýšlet další slova básničky, lze realizovat venku

- **Opičí tanec** (ústní lidová slovesnost)

Cíl: uvědomění si a uvolnění jednotlivých částí těla

Popis: děti zaujmou místo v prostoru, jejich úkolem je opakovat pohyby podle vzoru a slovních pokynů

Motivace: Děti, teď si vyzkoušíme takový zvláštní tanec. Budeme společně říkat básničku a zároveň se podle ní pohybovat (Příloha B).

Pomůcky: žádné

Organizace: zaujmout místo v prostoru, pohybovat se podle vzoru a slovních pokynů

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 5 – 7 minut

Poznámky: opakovat podle zájmu dětí; děti mohou samy vymýšlet další části těla, které lze do básničky zapojit; básničku lze použít i jako písničku na libovolnou melodii, děti si zároveň opakují názvy jednotlivých částí těla nebo se je učí; lze realizovat venku

- **Letadlo** (Nadeau, 2011)

Cíl: uvolnění celého těla, orientace v prostoru, ohleduplnost

Popis: děti běhají po prostoru (v upažení jako letadla), na pokyn přistání si postupně přes kolena lehnou na zem s upažením, až budou všechny děti ležet, letadla mohou opět vzlétnout

Motivace: Děti, co je to letadlo? A kdo s ním může cestovat? Dnes si na letadlo zahrajeme. Představte si, že se z vás stala letadla. Budete létat po prostoru a až řeknu: „**Připravte se na přistání**“, pomalu klesnete přes kolena na zem a lehnete si, aby mohli všichni pasažéři pohodlně vystoupit. Až uvidím, že ze všech letadel pasažéři vystoupili, mohou letadla opět vzlétnout.

Pomůcky: obrázky jednotlivých vzdušných dopravních prostředků

Organizace: rozestoupit volně po prostoru

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 3 minuty

Poznámky: upozornit na bezpečnost – nevrážet do sebe, vyhýbat se překážkám; v roli navigátora se mohou střídát děti navzájem; lze navázat diskusí na téma vzdušných dopravních prostředků (jaký prostředek také létá, jak se pohybuje, jaký je rozdíl mezi řečenými prostředky, čím by se děti chtěly proletět, ...)



Obrázek 2 - Letadlo (foto autor)

- **Hudební nástroje** (Nadeau, 2011)

Cíl: napínání a uvolňování svalů, orientace v prostoru, schopnost imaginace

Popis: děti se pomalu pohybují po prostoru a zároveň napodobují daný hudební nástroj (housle, kytara, klarinet, klavír, ...), postupně zpomalujeme tempo – hráč je unavený, chce se mu spát, až usnul; děti mají za úkol předvést, jak by vypadal například hráč na klavír, který usnul

Motivace: Děti, jaké znáte hudební nástroje? Dnes si na ně zahrajeme. Budeme se pohybovat po prostoru a přitom budeme předvádět hru na hudební nástroj, který řeknu. Pozorně poslouchejte, protože budu říkat nejen hudební nástroje, ale také náladu daného hráče, jestli je veselý, unavený nebo dokonce spí.

Pomůcky: obrázky hudebních nástrojů

Organizace: zaujmout místo v prostoru, pohybovat se podle pokynů

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 3 minuty

Poznámky: upozornit na bezpečnost – nevrážet do sebe, vyhýbat se překážkám; děti samy mohou vymýšlet, na jaký hudební nástroj by chtěly hrát (rozšiřujeme jejich slovní zásobu); vhodné střídat volnější a rychlejší tempo (spící hráč se najednou vzbudil a začal chvátat apod.); nejprve ukázat dětem obrázky hudebních nástrojů a ony hádají, o jaký nástroj se jedná; děti se mohou v zadávání hudebních nástrojů střídat; lze realizovat venku

- **Motýl** (Nadeau, 2011)

Cíl: uvolnění a napětí jednotlivých částí těla, nácvik posloupnosti

Popis: každé dítě zaujme místo v prostoru, postupně bude představovat tři stádia motýla – housenku plazící se po zemi, kuklu schoulenou do klubíčka a motýla létajícího po prostoru

Motivace: Děti, víte, jak se líhne takový motýl? Správně, nejprve je housenka, která se zakuklí a pak se z ní vylíhne



Obrázek 3 - Motýl 1 (foto autor)

motýl. Dnes si na motýla zahrajeme. Začneme jako ta housenka. Ukažte mi, jak se taková housenka pohybuje. Housenka se přeměnila v kuklu a leží zcela nehnutě. Nakonec se z kukly vylíhne krásný motýl a rozletí se po kraji.

Pomůcky: obrázky různých motýlů

Organizace: rozmístit se po prostoru, poslouchat instrukce

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 3 – 5 minut



Obrázek 4 - Motýl 2 (foto autor)

Poznámky: v každém stádiu chvíli setrvat, opakovat dle potřeby a zájmu dětí, děti se mohou v zadávání stádií střídat; vhodné zeptat se dětí, jaký motýl se z nich vylíhl (řikají spontánně), vhodné ukázat dětem obrázky s jednotlivými stádii motýla a různými dospělými motýli; motýla mohou děti ztvárnit i na zemi (nemusí běhat po prostoru)

- **Jaro** (Nadeau, 2011)

Cíl: nárazové napětí a uvolnění celého těla, poslechnout pokyny

Popis: děti se budou volně pohybovat po prostoru, jejich úkolem je na slovo **Mráz** ztuhnout jako ledové sochy a na slovo **Obleva** začít pomalu tát, až budou ležet na zemi, na slovo **Jaro** se pak pomalu začínají zvedat a pohybovat se opět po prostoru

Motivace: Děti, dnes si vyzkoušíme, jak umíte pozorně poslouchat. Budete se volně pohybovat po prostoru a až uslyšíte slovo **Mráz**, musíte úplně ztuhnout jako zmrzlé sochy. Jakmile uslyšíte slovo **Obleva**, začnete pomalu tát, až ledové sochy úplně roztají a zbyde po nich na zemi jen kaluž vody. Pak se začne znovu objevovat **Jaro**. V tu chvíli začnete pomalu růst jako květinčky, až celé vykvete. A protože je **Jaro** v plném proudu, začnete se opět pohybovat po prostoru.

Pomůcky: žádné

Organizace: zaujmout místo v prostoru, poslouchat instrukce

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 5 minut

Poznámky: upozornit na bezpečnost – nevrážet do sebe, vyhýbat se překážkám; pokyn na ztuhnutí je možno podpořit zvukem (tlesknutí, písknutí na píšťalku apod.); za vhodného počasí lze realizovat venku

4.3 Imaginační relaxační cvičení

Imaginační cvičení jsou relaxační cvičení, která zapojují představivost a fantazii dětí, zároveň schopnost imaginace podporují. Aktivity je vhodné zařadit na závěr rušných činností na zklidnění či jako součást přípravy na odpočinek.

- **Nanuk** (text autor)

Cíl: střídání napětí a uvolnění svalů, schopnost imaginace

Popis: děti zaujmou místo v prostoru a lehnou si na záda, na pokyn „zmrznutí“ napnou všechny svaly a na pokyn „tání“ svaly uvolní

Motivace: Děti, co je to nanuk? A co se s ním stane, když ho dáme do mrazáku? Správně, zmrzne. A co když ho vyndáme a necháme ležet třeba na stole? Začne tát, že? Vyzkoušíme si, jaké to je být nanukem. Představte si, že každý z vás je jeden nanuk a strčili vás do mrazáku. Já si vyzkouším, jestli mrazák správně funguje a nanuk opravdu zmrzl. Pak vás ale někdo vyndal a zapomněl na stole. Začnete tát, až se z vás stane jen rozteklá čokoláda.

Pomůcky: podložky (pokud není koberec)

Organizace: zaujmout místo v prostoru, lehnout si na záda, poslouchat pokyny

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 4 minuty

Poznámky: vhodné vyzkoušet, jak je nanuk „zmrzlý“ (zvednout dítěti nohy za kotníky a měly by se mu zvednout celé nohy společně s bříškem a zadečkem, pokud má zpevněné celé



Obrázek 5 - Nanuk (foto autor)

tělo); stav zmrznutí a tání několikrát opakovat; lze přinést kostky ledu a děti pozorují, jak led postupně taje a naopak – vodu v kelímku dáme do mrazáku

- **Květina v džungli** (text autor)

Cíl: postupné napínání a uvolňování svalů, posilování břišních svalů

Popis: vytvoříme kruh a provedeme sed chodidly do středu, abychom se chodidly dotýkali, z hlubokého předklonu s nataženými pažemi se postupně zvedáme až do lehu na zádech, chvíli setrváme a pomalu se vracíme zpět do hlubokého předklonu



Obrázek 6 - Květina v džungli 1 (foto autor)

Motivace: Děti, co dělá květina, když na ni svítí sluníčko? Správně, rozkvétá a nastavuje květ sluníčku. Představte si, že jsme takovou květinou v džungli, která se rozevírá a zavírá podle toho, jak na ni svítí sluníčko. Ráno se pomalu probouzí, jak na ni začíná svítit, až úplně celá rozkvetne a vyhřívá se na sluníčku. Pak se ale začíná stmívat a květina se pomalu začíná zavírat, až se s příchodem noci úplně zavře.

Pomůcky: žádné

Organizace: vytvořit kruh

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 5 minut



Obrázek 7 - Květina v džungli 2 (foto autor)

Poznámky: opakovat vícekrát pro lepší uvolnění, v lehu na zádech chvíli setrvat, děti mohou vymýšlet názvy květin kvetoucích v džungli

- **Budíček** (Guillaud, 2015)

Cíl: uvolnění svalů, nácvik správného dýchání a časové posloupnosti

Popis hry: děti si sednou do kruhu do tureckého sedu, následně opakují pohyby podle vzoru a slovních pokynů (foukáme horké kakao, čistíme si zuby, umyjeme si obličej, učešeme, oblečeme, ...)

Motivace: Děti, co děláte ráno doma, když vstanete? Teď si ten ranní rituál zopakujeme. Budeme společně říkat a zároveň předvádět co všechno děláte, když ráno vstanete.

Pomůcky: žádné

Organizace: sednout si do kruhu do tureckého sedu, opakovat pohyby podle vzoru a slovních pokynů

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 5 minut

Poznámky: vhodná názorná ukázka doprovázená slovním komentářem, děti samy vymýšlí ranní činnosti (návik časové posloupnosti)

- **Žvýkačka** (text autor)

Cíl: napnutí celého těla, spolupráce ve skupině

Popis: děti si lehnou do kruhu hlavami k sobě a chytanou se za ruce, jejich úkolem je nepustit kamaráda, když ho vezmete za kotníky a budete se ho snažit vytáhnout z kruhu (dítě se musí zpevnit, abyste ho nemohli vytáhnout, a zároveň děti kolem ho musí také držet, případně přitáhnout zpátky, pokud se dítě povede vytáhnout)

Motivace: Děti, představte si, že je z vás jedna veliká žvýkačka. Já si ale vyzkouším, jestli je ta žvýkačka dost pevná. Když vás chytanu za kotníky a budu se snažit vytáhnout, nesmíte se nechat, kamarádi vám v tom pomohou.

Pomůcky: žádné

Organizace: lehnout si na břicho do kruhu hlavami k sobě a chytit se za ruce

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 3 minuty

Poznámky: opakovat podle zájmu dětí, vytáhnout z kruhu každé dítě (samy nastavují nohy), lze modifikovat na libovolný motiv (žvýkačka, vosk, lízátko, ...)



Obrázek 8 - Žvýkačka (foto autor)

- **Unavený medvídek** (Šimanovský, 2007)

Cíl: postupné uvolnění celého těla, představivost, pozornost

Popis: děti chodí volně po prostoru a pohybují se podle čteného textu (Příloha C)

Motivace: Děti, která zvířata žijí v lese? Dnes si zahrajeme na medvěda. Budu vám vyprávět o jednom medvídkovi, který žije v lese, a vy se budete pohybovat podle toho, co budu říkat. Nastražte uši a pozorně poslouchejte, co všechno se tomu medvídkovi stalo.

Pomůcky: obrázky zvířat

Organizace: volný pohyb po prostoru, pohyby podle pokynů v textu

Počet dětí: libovolný

Časová dotace: cca 5 minut

Poznámky: postupně ubírat na síle hlasu a konec textu skoro šeptat, vhodné zařadit jako přípravu na odpočinek; lze před aktivitou diskutovat, která zvířata žijí v lese (ukazujeme obrázky jednotlivých zvířat a ptáme se dětí, zda dané zvíře žije v lese – pro ztížení přidáme i domácí zvířata)

4.4 Ověření v praxi

Samotné aktivity hodnotila vždy učitelka, která byla přítomna realizaci výše uvedených relaxačních cvičení. Zároveň zúčastněné děti velmi dobře zná a dokáže se k dané problematice relevantně vyjádřit. Hodnocení probíhalo formou dotazníku (Příloha D, Příloha F). Anketa obsahuje celkem osm otázek zaměřených na různá kritéria relaxačních cvičení. Dotazník byl vyplněn vždy pro každou aktivitu samostatně. Jednotlivé otázky jsou dále rozebrány níže. Konkrétní otázka ze všech činností je vždy shrnuta do jednoho grafu. Z výsledků uvedených kritérií by mělo vyplynout, zda byl nebo nebyl naplněn cíl této diplomové práce.

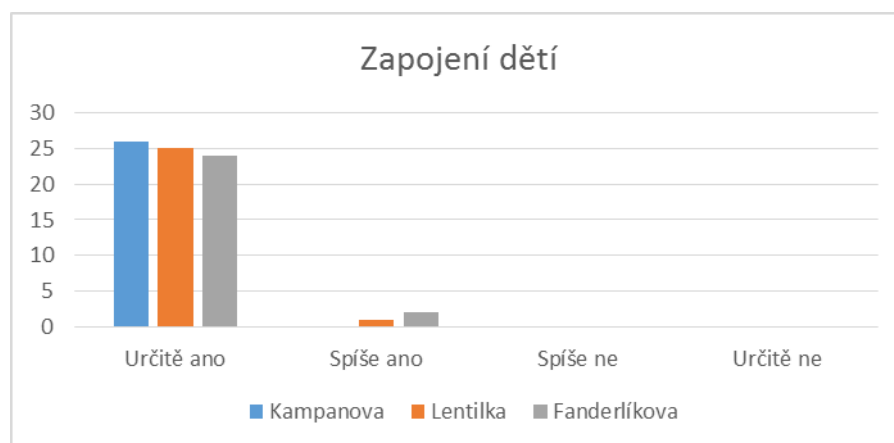
- Je aktivita relaxačním cvičením?



Obrázek 9 - Graf: Relaxační cvičení

Podle vyhodnocených dotazníků se o relaxační cvičení určitě jednalo v 90 % aktivit a 10 % aktivit byla spíše relaxační. Tento fakt je způsoben představou učitelek o relaxačních cvičeních. Pohybové aktivity jim tedy nepřišly zcela relaxační, jednalo se celkem o čtyři cvičení. Žádná činnost však nebyla natolik pohybová, aby ji hodnotící osoby označily jako nerelaxační. Ve všech cvičeních se tedy podle názoru učitelek více či méně objevily prvky relaxace. Jako spíše relaxační označily paní učitelky aktivity s názvem Jaro, Letadlo, Opičí tanec a Veselá gymnastika.

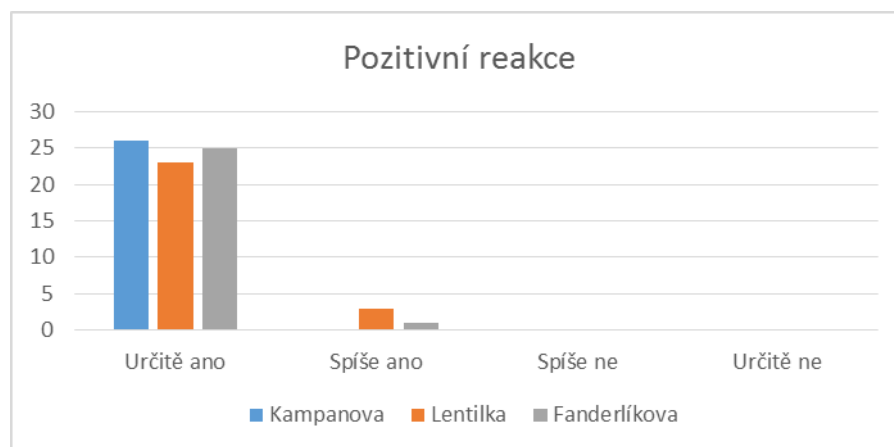
- Jsou zapojeny všechny děti?



Obrázek 10 - Graf: Zapojení dětí

Všechny děti byly zapojeny vesměs ve všech cvičeních. Určitě zapojeny všechny děti byly v 96 % činností a spíše zapojeny ve 4 %. Pouze ve dvou případech byly zapojeny děti spíše všechny. Důvodem byl nízký věk dětí (jednalo se o dvouleté a tříleté dítě) a především momentální zaujetí jiným prvkem (ptákem sedícím na parapetu okna a projíždějící sanitkou).

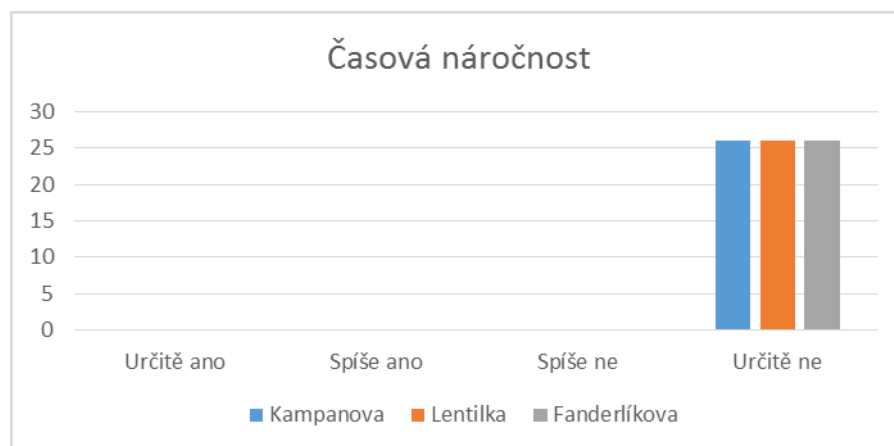
- Je reakce dětí pozitivní?



Obrázek 11 - Graf: Reakce dětí

Požadavek pozitivní reakce určitě splnilo 95 % aktivit a spíše splnilo 5 %, konkrétně se jednalo o tři činnosti. Tato spíše pozitivní reakce na dané cvičení souvisí s rozptýlením pozornosti mladších dětí, tudíž nepostřehly zadání činnosti a příliš nevěděly, co mají dělat. Při dalším opakování se již rozptýlené děti zapojily zcela bez problémů. Pokud děti nerozptýloval v tu chvíli zajímavější prvek, všechny děti reagovaly pozitivně, negativní reakce se nevyskytla.

- Je aktivita příliš časově náročná?



Obrázek 12 - Graf: Časová náročnost

Žádná z realizovaných aktivit nebyla příliš náročná. Všechna cvičení jsou otázkou několika málo minut. Toto kritérium tedy splnilo 100 % aktivit. Všechna uvedená cvičení lze poměrně snadno včlenit mezi běžné každodenní činnosti a přizpůsobit aktuálně probíranému tématu.

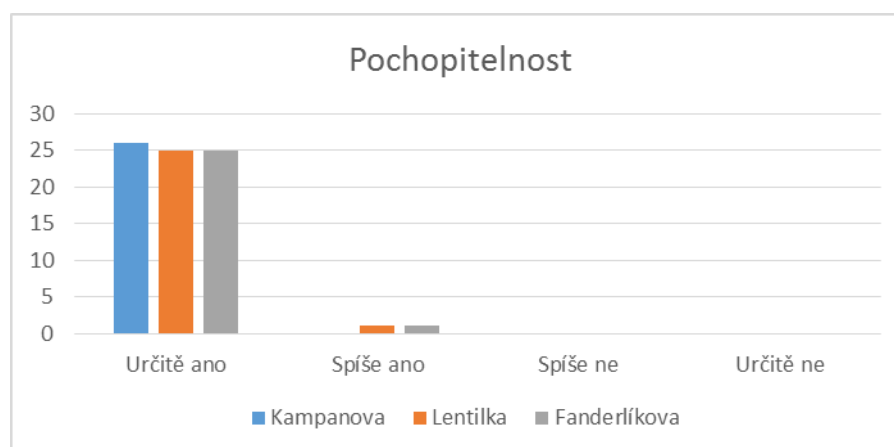
- Je vhodně zvolena praktická ukázka?



Obrázek 13 - Graf: Praktická ukázka

Názorná ukázka doplňovala a dokreslovala instrukce ke každé aktivitě. Vhodně zvolena byla u 100 % aktivit. Názorná ukázka je vhodnější pro lepší pochopení dané aktivity, především u menších dětí. Pokud dětem nestačí pouze slovní zadání, ukázka jim přiblíží dané instrukce. Lépe pochopí, co mají dělat. Orientují se rovněž podle svých kamarádů. V žádném případě se nestalo, že by děti pokyny doplněné názornou ukázkou k dané aktivitě nepochopily. Ve většině případů dětem stačily pouze slovní pokyny, ukázka však instrukce vhodně doplnila a předešlo se nepochopení ze strany dětí.

- Je aktivita snadno pochopitelná?



Obrázek 14 - Graf: Pochopitelnost

Zcela jistě pochopily aktivitu děti v 97 % případů a ve 3 % pokyny děti spíše pochopily. Konkrétně se jednalo o jedinou aktivitu Žvýkačka. Především menší děti zcela nepochopily slovní zadání. Po názorné ukázce je však činnost velmi zaujala a vyžadovaly vícečetné opakování.

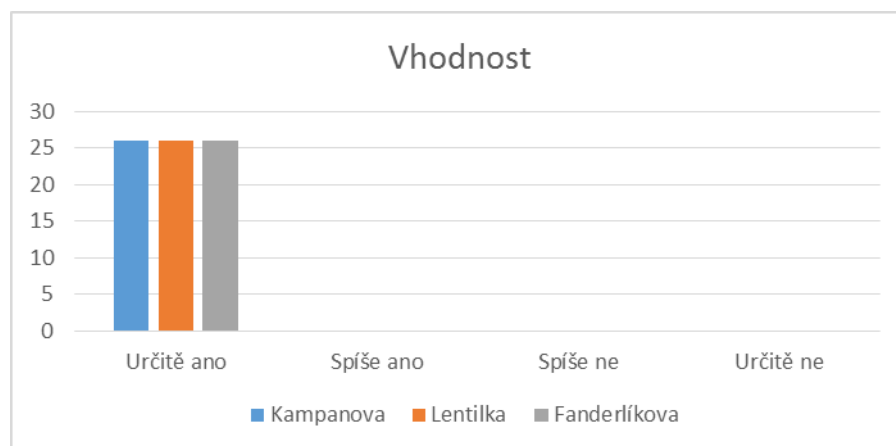
- Objevuje se ztrátový čas při realizaci?



Obrázek 15 - Graf: Ztrátový čas

U 99 % cvičení se ztrátový čas vůbec neobjevil, u 1 % se objevil minimálně. Jednalo se o již zmíněnou aktivitu Žvýkačka, při které vysvětlování pokynů zabralo více času než u jiných aktivit. V tomto případě ve skupině převažovaly spíše mladší děti. Až na tuto jednu výjimku byla všechna cvičení snadno pochopitelná i realizovatelná, proto se ztrátovým časem nebylo nutné zabývat. Kritérium absence ztrátového času tedy splnily nakonec všechny výše popsané aktivity.

- Je aktivita vhodná pro předškolní děti?



Obrázek 16 - Graf: Vhodnost aktivity

Všechna výše popsaná relaxační cvičení jsou pro danou věkovou kategorii (děti předškolního věku) vhodná. Požadavek vhodnosti tedy splňuje 100 % aktivity. Důvodem vhodnosti těchto aktivit je především jejich jednoduchost a přizpůsobení konkrétní věkové skupině. Aktivity lze modifikovat rovněž pro starší věkové kategorie.

5 Výsledky

Kapitola obsahuje zhodnocení aktivit jako celku. Výsledné hodnocení je popsáno ze dvou hledisek – z pohledu hodnotících učitelek a z mého pohledu jakožto realizátora či autora výše uvedených aktivit. Hodnocení aktivit vycházející ze samotné realizace se do vytvořeného metodického materiálu promítlo v podobě poznámek. Každé relaxační cvičení tedy obsahuje poznámky z realizace, na co si dát u dané aktivity pozor či jak ji lze modifikovat. S ohledem na tyto poznámky by cvičení mělo být co nejvíce efektivní a plnit tak svůj účel – podporovat relaxaci dětí. Z celkového hodnocení těchto aktivit však vyplývá jejich pozitivní přínos. Zaujetí dětí a efektivitu cvičení potvrzují i následná kladná hodnocení všech posuzujících učitelek.

„Studentka Markéta Doležalová měla za úkol provést relaxační cvičení u předškolních dětí. Její práce byla promyšlená a propracovaná. Motivaci měla zábavnou a přiměřenou věku dětí. Náplň činností byla bohatá. Celé cvičení vždy mělo spád. Všechna relaxační cvičení jsou pro stanovený věk dětí vhodná. Daný úkol splnila velmi dobře a děti byly spokojené. Soubor relaxačních cvičení považuji za zdařilý, aktivity lze ve většině případů pohotově zařadit do běžného denního režimu a podporovat tak schopnost relaxace u dětí.³“

„Studentka testovala soubor relaxačních cvičení na skupině dětí 5-6 letých. Všechna cvičení jsou vhodná pro tento věk dětí za předpokladu, že budou srozumitelně vysvětlována pomocí pokynů a názorné ukázky. Tady si studentka ověřila, jak je důležité správné vysvětlení daného cvičení, jak předejít neúspěchu pramenícího z nepřesného pochopení zadání. Postupně si tuto metodiku osvojovala a vylepšovala svůj organizační a mluvní projev. Soubor relaxačních cvičení považuji za zdařilý, činnosti se většinou dají pohotově zařazovat do běžného denního režimu, opakovat je a přispívat tak ke schopnosti relaxovat u předškolních dětí. Zároveň lze cvičeními zklidnit celkovou atmosféru v třídním kolektivu.⁴“

„Studentka Markéta Doležalová realizovala soubor relaxačních cvičení na skupině 2-5 letých dětí. Všechna cvičení byla pro děti zajímavá díky vhodně zvolené motivaci, jež aktivity doplňovala a dokreslovala. Činnosti byly pro děti poutavé a díky své časové

³ napsala hodnotící osoba souboru relaxačních cvičení, MŠ Kampanova, Hradec Králové

⁴ napsala hodnotící osoba souboru relaxačních cvičení, MŠ Fanderlíkova, Brno

nenáročnosti snadno zařaditelné do běžného denního režimu. Soubor cvičení spatřuji přínosný pro běžnou praxi a vhodný pro danou věkovou kategorii, děti předškolního věku. Náročnost zvolených cvičení odpovídá schopnostem věkové skupiny dětí.⁵“

Ačkoli jsem docházela za dětmi do mateřské školy pouze krátce, zaznamenala jsem byť minimální pozitivní změnu v chování dětí, respektive v jejich schopnosti se zklidnit. Bylo evidentní, že aktivity děti zaujaly a bavily je. Některé činnosti je nadchly výrazněji a požadovaly jejich vícečetné opakování, některé méně. Nejvíce žádané byly netradiční aktivity, se kterými se děti běžně nesetkávají či jsou pro ně nějakým způsobem zajímavé. Jednalo se především o cvičení s názvem Žvýkačka, Vzdušná pošta, Opičí tanec a Nanuk. Lze říci, že čím náročnější činnost byla, tím více ji chtěly děti opakovat. Složitější aktivity děti braly jako výzvu, které se mermomocí chtěly postavit a zdolat ji. Nutno podotknout, že zdolávat tyto výzvy se jim dařilo velmi dobře. Nakonec úspěšně pokořily všechny nastolené překážky. Během cvičení se děti vždy dokázaly zklidnit a dařilo se jim plnit zadané úkoly, přestože se sem tam objevily menší potíže. S pomocí kamarádů či malou dopomocí však aktivitu vždy všechny děti zvládly. Drobné potíže nastaly v případě aktivity s názvem Paleček, kdy měly především menší děti problém zavírat jednotlivé prsty na obou rukách současně. Tato situace se vyřešila prováděním cvičení pouze jednou rukou a dopomocí druhé ruky se zavíráním jednotlivých prstů. Reakce dětí na relaxační cvičení byla vždy pozitivní, nenastala situace, že by děti nechtěly spolupracovat či aktivitu nepochopily. Vždy se těšily na další aktivity a ze cvičení byly nadšené. U trochu náročnějších aktivit dokonce vyžadovaly jejich opakování, aby se mohly v dané dovednosti zlepšovat. Především u Vzdušné pošty vyžadovaly děti neustálé opakování, ačkoli se jedná o poměrně náročnou aktivitu, zvláště na samotnou realizaci.

Jak již bylo zmíněno, nejvíce děti zaujaly aktivity netradiční, něčím zajímavé či pro děti neznámé. Výraznější zájem budily u dětí také spíše pohybová cvičení. Ačkoli v některých činnostech mohl na první pohled převládat právě pohyb, jednalo se ve všech případech o relaxační cvičení. Všechny činnosti děti bavily, avšak jejich nadšení pro ně se mírně lišilo. Na základě mého pozorování lze říci, že největší úspěch měla u dětí skupina pohybových relaxačních cvičení. O něco méně zaujala imaginační cvičení a nejmenší nadšení děti projevovaly ze statických aktivit.

⁵ napsala hodnotící osoba souboru relaxačních cvičení, MŠ Lentilka, Brno

Vzniklý soubor relaxačních cvičení je pro daný věk relevantní a odpovídající. Některé aktivity je vhodné vícekrát opakovat pro lepší pochopení a docílení požadovaného postupu. Jedná se především o aktivity s nácvikem zpomalování a zrychlování tempa. Pro úplné pochopení smyslu cvičení je třeba jejich vícečetné opakování. Vesměs všechna relaxační cvičení jsou nenáročná na přípravu, čas či pomůcky, proto je lze snadno zařadit do běžného denního programu mateřské školy. Ačkoli jsou aktivity vhodné spíše do interiéru, některé je však možné realizovat i venku, například před odchodem zpět do mateřské školy či při hromadném čekání. Jak v interiéru, tak v exteriéru jsou realizovatelná především cvičení s názvem Jaro (za vhodného počasí), Hudební nástroje, Opičí tanec, Veselá gymnastika, Míč, Kyvadlo, Klaun, Rukavice a Semínko. Uvedené aktivity lze různě upravovat podle aktuální potřeby či situace. Je možné pozměnit obtížnost dané činnosti a použít ji tak pro starší věkovou kategorii. Stejně tak lze pozměnit motivaci podle potřebného tématu. Atraktivita cvičení spočívá rovněž v jejich netradičnosti, využití pomůcek či možnosti návaznosti a propojenosti s dalšími činnostmi během celého dne. Vzhledem ke své časové nenáročnosti lze aktivity zařazovat do denního režimu po celý rok.

Závěr

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvořit metodický materiál obsahující relaxační cvičení. Tento cíl byl naplněn. Metodický materiál je součástí praktické části této DP. Cvičení jsou určena specifické věkové kategorii – dětem předškolního věku, tzn. dětem od tří do šesti/sedmi let. Uvedená relaxační cvičení jsou čerpána již z existujících publikací, nebo se jedná o mou autorskou tvorbu. V případě čerpání aktivit z publikací byly činnosti doplněny vlastní motivací nebo obohaceny o pomůcky či náměty na další rozvíjející aktivity. Při tvorbě autorských aktivit jsem čerpala z vlastních zkušeností a fantazie. Realizace souboru relaxačních aktivit se uskutečňovala v podobě mých návštěv dětí v mateřské škole. Při ověřování souboru cvičení jsem docházela celkem do tří mateřských škol, vždy ke stejné skupině dětí. Hravou a nenásilnou formou jsem zjišťovala, zda jsou uvedené aktivity v běžné praxi využitelné a realizovatelné. Podařilo se mi uskutečnit všechny uvedené činnosti. Je tedy prokazatelné, že všechna relaxační cvičení jsou v praxi opravdu realizovatelná. Z celkové pozitivní reakce dětí na vytvořený soubor relaxačních cvičení se lze domnívat, že tyto aktivity mohou alespoň částečně kladně ovlivnit schopnost dětí relaxovat a pomoci s jejím rozvojem. Tuto domněnku potvrzují i celková kladná hodnocení posuzujících učitelek uvedená výše.

Přínos diplomové práce spatřuji především ve vytvořeném metodickém materiálu. Materiál obsahuje vedle již popsanych relaxačních cvičení také originální nápady včetně poznámek ze samotné realizace jednotlivých činností. Aktivity lze provázat s dalšími činnostmi – hudebními, výtvarnými, pohybovými apod. Cvičení může následovat po diskusi na dané téma, být součástí přípravy na odpolední odpočinek předškolních dětí či být prostředkem učení se novým věcem (názvy částí těla, hudebních nástrojů, rozvoj slovní zásoby apod.). Výše popsané aktivity tedy mají více možností využití. Vybraná cvičení lze realizovat jak uvnitř, tak venku. Jelikož se snadno zapojí do běžného denního programu a jsou nenáročná na přípravu, lze je využívat po celý rok.

Zhodnocení úkolů

- Shromáždění literatury.
- Rešerše tuzemských a zahraničních výzkumů dané problematiky.
- Sumarizace teoretických poznatků.

Výše zmíněné úkoly byly nejvíce časově náročné. Avšak podařilo se mi nashromáždit dostatek odborné literatury a sepsat důležité a relevantní údaje do ucelené podoby. Rovněž jsem dohledala výzkumy zabývající se touto problematikou, ačkoli se jednalo o výzkumy zahraniční, nikoli tuzemské.

- Tvorba metodického materiálu.

Samotná tvorba metodického materiálu nebyla tak časově náročná jako předcházející fáze sumarizace relevantní odborné literatury. V rámci skládání souboru relaxačních cvičení jsem vymýšlela mimo autorských aktivit také vlastní motivaci k již existujícím cvičením a náměty na další činnosti. Vždy v návaznosti na danou aktivitu či téma.

- Tvorba ankety.

Při tvorbě ankety bylo nejtěžší vymyslet takové otázky, na které lze snadno odpovědět (lze je odpozorovat) a zároveň mají dostatečnou výpovědní hodnotu. Nakonec se mi podařilo sestavit anketu z osmi otázek, na jejichž základě lze soubor relaxačních cvičení poměrně snadno zhodnotit. Každá anketní otázka obsahovala škálu pro zhodnocení jednotlivých aktivit.

- Ověřování metodického materiálu.

Ověřování metodického materiálu probíhalo přímou realizací uvedených aktivit. Podařilo se mi zrealizovat všechna relaxační cvičení. Jelikož jsem sama vedla všechny aktivity, měla jsem možnost okamžité zpětné vazby od dětí. Na základě jejich reakce a aktuální situace jsem činnosti pružně upravovala podle potřeb a zájmu dětí.

- Zpracování výsledků.

Získané výsledky jsem následně zpracovala formou grafů. Každé anketní otázce odpovídá jeden graf. Hodnoty grafů jsou vyjádřeny v počtu cvičení. Slovní komentář obsahuje ještě procentuální zastoupení daného kritéria. V závislosti na zvoleném typu hodnocení bylo poměrně snadné výsledky zpracovat do podoby grafů.

- Zhodnocení metodického materiálu

Metodický materiál byl hodnocen pomocí ankety. Každá anketní otázka obsahovala škálu předem daných možností. Tyto možnosti byly snadno pozorovatelné, tudíž nebylo těžké na otázku ke každé jednotlivé aktivitě odpovědět. V případě volného hodnocení by bylo zpracování konečného hodnocení uvedeného souboru podstatně složitější a časově náročnější.

Závěry pro teorii

Odborné literatury zabývající se problematikou, o níž pojednává tato DP, existuje poměrně velké množství. Vytvořený metodický materiál by však mohl posloužit jako podklad pro výzkum, zda uvedená relaxační cvičení mají prokazatelně pozitivní vliv na schopnosti dětí. Bylo by možné zkoumat, do jaké míry je tento vliv na děti pozitivní a zda uvedené činnosti rovněž přispívají ke zklidnění a zpříjemnění celkového klimatu třídy či posilují pozitivní vztahy mezi dětmi navzájem. Lze očekávat, že dostatečně dlouhou realizací těchto aktivit lze přispět k celkové příjemné a pohodové atmosféře v třídním kolektivu. Metodických materiálů s relaxačními cvičeními existuje nepřehledné množství. Avšak ne všechny publikace jsou cíleny na požadovanou věkovou kategorii, děti předškolního věku. Tento soubor lze použít jako inspiraci pro tvorbu další publikace s činnostmi určenými pro dětské aktéry.

Závěry pro praxi

Vzniklý soubor relaxačních cvičení může sloužit jako inspirace k podpoře schopnosti relaxovat nejen učitelkám mateřských škol. Zároveň může být námětem pro táborové vedoucí při potřebě zklidnění dětí či různé sportovní kroužky a oddíly sdružující děti daného věku. Rovněž může sloužit jako podklad pro rodiče dětí, kteří chtějí nenásilným způsobem zklidnit své ratolesti či je zábavnou formou naučit něco nového. Při modifikaci obtížnosti či pomůcek je tento metodický materiál vhodný i pro starší věkové kategorie, nejen děti předškolního věku.

Seznam použité literatury

1. ARMSTRONG, F. Daniel; COLLINS, Frank L.; GREENE, Paul a PANZIRONI, Helen (1988). Effects of Brief Relaxation Training on Children's Motor Functioning. *Journal of Clinical Child Psychology* [online]. **17**(4), 310-315 [cit. 2016-02-15]. ISSN 0047228X. Dostupné z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&an=6394496&scope=site>
2. ALLEN, K. Eileen a MAROTZ, Lyn R. (2002). *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8614-4.
3. BACUS, Anne (2009) [z francouzského originálu *Votre enfant de 3 à 6 ans* přeložila Lucie HUČÍNOVÁ]. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-563-9.
4. BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a ŠMARDOVÁ, Vlasta (2007). *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-1829-0.
5. BLAHUTKOVÁ, Marie a KOUBOVÁ, Jana (1995). *Psychomotorika aneb prožitky z pohybu*. Brno: Oddělení inovačních a rozvojových programů CDVU MU.
6. CUNGI, Charly a LIMOUSIN, Serge (2005) [z francouzského originálu *Savoir se relaxer* přeložila Miloslava LÁZŇOVSKÁ]. *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8948-8.
7. ČAPEK, Miroslav; LHOTÁK, Zdeněk a ČAPKOVÁ, Ivana (1991). *Jóga: relaxační cvičení*. Praha: Svojtka a Vašut. ISBN 80-900-2584-6.
8. DOBRÝ, Lubomír a kol. (2009). Kinantropologie a pohybové aktivity. In *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4858-4.
9. DROTÁROVÁ, Eva a DROTÁROVÁ, Lucia (2003). *Relaxační metody: malá encyklopedie*. Praha: Epoque. ISBN 80-863-2812-0.
10. DVOŘÁKOVÁ, Hana (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8693-4.
11. DVOŘÁKOVÁ, Hana (2011). *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe. ISBN 978-808-6307-886.

12. FORRAI, Katalin (1988). *Music in Preschool*. Budapest: Corvina. ISBN 96-313-2588-1.
13. GUILLAUD, Michèle (2015) [z francouzského originálu *Relaxer les enfants à l'école maternelle* přeložila Lucie HUČÍNOVÁ]. *Relaxace v mateřské škole: program relaxačních činností a her na celý rok*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0877-8.
14. HÁLKOVÁ, Jitka (2001). *Zdravotní tělesná výchova: speciální učební texty*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.
15. HOSKOVCOVÁ, Simona (2006). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1424-8.
16. KNÍŽETOVÁ, Věra a KOS, Bohumil (1989). *Strečink, relaxace, dýchání*. Praha: Olympia.
17. KREJČÍ, Milada (1995). *Jóga v praxi pedagoga*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 80-704-0129-X.
18. LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 80-716-9195-X.
19. LISÁ, Lidka a KŇOURKOVÁ, Marie (1986). *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum. ISBN 08-084-86.
20. LOHAUS, Arnold; KLEIN-HEBLING, Johannes; VÖGELE, Claus a KUHN-HENNIGHAUSEN, Christiane (2001). Psychophysiological effects of relaxation training in children. *British Journal of Health Psychology* [online]. 6(2), 197-206 [cit. 2016-02-15]. ISSN 1359107X. Dostupné z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&an=7232292&scope=site>
21. LOKŠOVÁ, Irena a LOKŠA, Jozef (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8205-X.
22. MACHOVÁ, Jitka; KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8.
23. MATĚJČEK, Zdeněk a POKORNÁ, Marie (1998). *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany. ISBN 80-860-2221-8.
24. MÍČEK, Libor (1988). *Relaxace v denním životě: soubor cvičení pro tělesné a duševní uvolnění*. Praha: Národní centrum podpory zdraví.
25. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila; SIGMUND, Erik a FRÖMEL, Karel (2011). Dítě v předškolním věku a jeho pohybový režim. *E-pedagogium*, roč. 11, č. 1, s. 78-88.

26. MUŽÍK, Vladislav; VLČEK, Petr a kol. (2010). *Škola a zdraví pro 21. století: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD. ISBN 978-80-210-5371-7.
27. NADEAU, Micheline (2011) [z francouzského originálu 40 jeux de relaxation přeložila Kristyna KŘÍŽOVÁ]. *Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-896-8.
28. NEŠPOR, Karel (1998). *Uvolněně a s přehledem: relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada. ISBN 80-716-9652-8.
29. NEŠPOR, Karel (2015). *Duševní pružnost v každodenním životě*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0778-8.
30. PIAGET, Jean (1955) [translated from the French by Margaret COOK]. *The child's construction of reality*. England: United States of America.
31. *Regenerace, relaxace, rehabilitace* (1987). Praha: ČO ČSTV Sportpropag.
32. *Relaxace: svépomocné techniky, definice stresu, léčebné postupy* (2002). Havlíčkův Brod: Fragment. ISBN 80-720-0613-4.
33. ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk (2007). *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: Zdeněk Šimanovský*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-339-0.
34. ŠMELOVÁ, Eva; PETROVÁ, Alena; SOURALOVÁ, Eva a kol. (2015). *Pre-school education in the context of curriculum: children's readiness for compulsory school attendance in the context of selected EU countries - Czech Republic, Slovakia, Slovenia, Poland*. Olomouc: Palacký University Olomouc. ISBN 978-80-244-3370-7.
35. ŠPAŇHELOVÁ, Ilona (2004). *Dítě v předškolním období*. Praha: Mladá fronta. ISBN 80-204-1187-9.
36. ŠULOVÁ, Lenka (2004). *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0877-4.
37. ZÍTKO, Miroslav a SKOPOVÁ, Marie (1999). *FIT sestavy: protahovací, relaxační, posilovací, mobilizační*. Praha: Olympia. ISBN 80-703-3609-9.

Seznam zkratek

DP – Diplomová práce

RVP PV – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

AT – Autogenní trénink

MŠ – Mateřská škola

Seznam obrázků

Obrázek 1 - Šnek	34
Obrázek 2 - Letadlo.....	42
Obrázek 3 - Motýl 1	43
Obrázek 4 - Motýl 2	44
Obrázek 5 - Nanuk	45
Obrázek 6 - Květina v džungli 1	46
Obrázek 7 - Květina v džungli 2	46
Obrázek 8 - Žvýkačka	47
Obrázek 9 - Graf: Relaxační cvičení.....	49
Obrázek 10 - Graf: Zapojení dětí	49
Obrázek 11 - Graf: Reakce dětí	50
Obrázek 12 - Graf: Časová náročnost.....	50
Obrázek 13 - Graf: Praktická ukázka.....	51
Obrázek 14 - Graf: Pochopitelnost.....	51
Obrázek 15 - Graf: Ztrátový čas	52
Obrázek 16 - Graf: Vhodnost aktivity.....	52

Seznam příloh

Příloha A: Básnička k aktivitě Veselá gymnastika	1
Příloha B: Básnička k aktivitě Opičí tanec	2
Příloha C: Text k aktivitě Unavený medvídek.....	3
Příloha D: Dotazník k hodnocení relaxačních cvičení.....	4
Příloha E: Souhlas s fotografováním dětí	5
Příloha F: Příklad vyplněného dotazníku.....	6

Příloha A: Básnička k aktivitě Veselá gymnastika

Mám dvě ruce na tleskání, (zatleskáme)

mám dvě nohy na běhání, (běh na místě)

dvě chodidla, aby stála, (podupy každou nohou)

rukama si zamávala, (zamáváme)

mám dvě oči na koukání, (zamrkáme na sebe)

dvě uši na poslouchání, (zataháme se za uši)

jeden nos na dýchání (zafuníme)

a svou pusou na foukání. (zafoukáme)

(Guillaud, 2015, s. 32)

Příloha B: Básnička k aktivitě Opičí tanec

Dáme ruku (nohu, zadek, loket, hlavu, ucho, patu, ...) sem (dáme část těla na jednu stranu)

my dáme ruku (...) tam (dáme část těla na druhou stranu)

dáme ruku (...) sem (dáme část těla na první stranu)

a pak s ní zatřesem, (zatřeseme s částí těla)

uděláme honky tonky rotaci, (zatočíme se na místě)

ať máme legraci. (vyskočíme a tleskneme)

(ústní lidová slovesnost)

Příloha C: Text k aktivitě Unavený medvídek

Byl jednou jeden medvídek, který žil v lese. Celý den pobíhal po lese, skotačil a hrál si s ostatními zvířátky. Nastal večer a medvídek se vrátil do své jeskyně...spokojený, ale také velmi unavený...za celý ten náročný den. Lehl si tedy na záda na deku...zatřepal jednou tlapičkou...ale byla těžká, a tak ji nechal spadnout. Potom udělal to samé i s druhou tlapičkou...zatřepal s ní...byla těžká, a tak ji nechal spadnout na deku. Medvídek ležel a cítil, jak je unavený a ospalý...přední i zadní tlapy měl těžké...i hlavu...i zadeček. Medvídek si volně a zhluboka dýchal...uvolnil si pomalu hlavičku...a ouška, nejprve jedno, pak druhé...a potom taky pusku a nos...a to už se mu pomalu začaly klížit a zavírat oči...nebránil se tomu a zavřel je. Zdálo se mu, že je s ním jeho maminka a že ho hladí a polehoučku kolíbá. Medvídek zhluboka a volně dýchal...bylo mu moc hezky...a chtělo se mu...spát (Šimanovský, 2007, s. 224).

Příloha D: Dotazník k hodnocení relaxačních cvičení

	Určitě ano	Spíše ano	Spíše ne	Určitě ne	Poznámky
Je aktivita relaxačním cvičením?					
Jsou zapojeny všechny děti?					
Je reakce dětí pozitivní?					
Je aktivita příliš časově náročná?					
Je vhodně zvolena praktická ukázka?					
Je aktivita snadno pochopitelná?					
Objevuje se ztrátový čas při realizaci?					
Je aktivita vhodná pro předškolní děti?					

Příloha E: Souhlas s fotografováním dětí

Vážení rodiče,

Váš syn/Vaše dcera je zapojen(a) do pohybových činností v rámci diplomové práce studentky Pedagogiky předškolního věku Univerzity Hradec Králové. Tímto Vás žádám o svolení k fotografování Vašeho dítěte a využití fotografií pro účely této diplomové práce.

Děkuji.

Souhlasím

Podpis rodičů

Příloha F: Příklad vyplněného dotazníku

Žvýkačka	Určitě ano	Spíše ano	Spíše ne	Určitě ne	Poznámky
Je aktivita relaxačním cvičením?	X				
Jsou zapojeny všechny děti?	X				
Je reakce dětí pozitivní?	X				
Je aktivita příliš časově náročná?				X	
Je vhodně zvolena praktická ukázka?	X				
Je aktivita snadno pochopitelná?		X			
Objevuje se ztrátový čas při realizaci?			X		
Je aktivita vhodná pro předškolní děti?	X				