

# **Relaxace jako prostředek zvládnání stresu u dětí předškolního věku**

Bc. Lucie Tománková

---

Bakalářská práce  
2019/2020



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2019/2020

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Bc. Lucie Tománková**  
Osobní číslo: **H17743**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**  
Forma studia: **Kombinovaná**  
Téma práce: **Relaxace jako prostředek zvládnání stresu u dětí předškolního věku**

### Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury týkající se možností relaxace dětí předškolního věku.  
Vymezení terminologie a teoretických východisek zaměřených na zdroje stresu, prožívání stresu a techniky relaxace u dětí předškolního věku.  
Příprava tělovýchovného projektu s prvky relaxace pro děti předškolního věku.  
Realizace a ověření tělovýchovného projektu ve vybrané mateřské škole.  
Evaluace tělovýchovného projektu a zpracování doporučení pro praxi mateřské školy.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

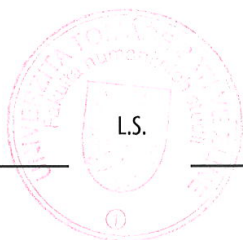
Seznam doporučené literatury:

Guillaud, M. (2015). *Relaxace v mateřské škole: Program relaxačních činností a her na celý rok*. Praha: Portal.  
Hoskovcová, S., & Ryntová, L. S. (2009). *Výchova k psychické odolnosti dítěte: Silní pro život*. Praha: Grada.  
Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.  
Thompson, R. A. (2014). Stress and Child Development. *The Future of Children*, 24(1), 41-59.  
Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. et Mgr. Viktor Pacholík, Ph.D.**  
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: 4. října 2019  
Termín odevzdání bakalářské práce: 30. dubna 2020



---

**Mgr. Libor Marek, Ph.D.**  
děkan

---

**doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, Ph.D.**  
ředitelka ústavu

Ve Zlíně dne 27. listopadu 2019

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně ..... 28.4.2020

---

*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:*

*(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce má teoreticko-aplikační charakter a zabývá se možnostmi relaxace u dětí předškolního věku. Cílem bylo vytvořit tělovýchovný projekt s prvky relaxace, jeho ověření v reálném prostředí mateřské školy, následná evaluace a zpracování doporučení pro mateřské školy. Teoretická část blíže objasňuje pojmy stres, relaxace a duševní hygiena. Zaměřuje se na zvládání, projevy a příčiny stresu u dětí, význam relaxace a relaxační techniky, které jsou použitelné v prostředí mateřské školy. Stručně se zmiňuje o vývoji dítěte předškolního věku a jeho zvláštnotech, které ovlivňují průběh relaxace. Praktická část obsahuje didakticky zpracovaný projekt, jehož náplní jsou aktivity zaměřené na relaxaci dětí předškolního věku. Na základě evaluace tohoto projektu ve vybrané mateřské škole je zpracováno doporučení pro realizaci relaxačních činností.

Klíčová slova: relaxace, stres, coping

## **ABSTRACT**

The bachelor thesis has theoretical and application character and deals with possibilities of relaxation of preschool children. The aim was to create a physical education project with elements of relaxation, its verification in a real kindergarten environment, subsequent evaluation and preparation of recommendations for kindergartens. Terms stress, relaxation and mental hygiene are explained in the theoretical part. It focuses on management, symptoms and causes of stress of the children, the importance of relaxation and relaxation techniques that are applicable in the kindergarten environment. It briefly mentions the development of a pre-school children and their peculiarities that influence the course of relaxation. The practical part contains a didactically elaborated project whose activities are focused on relaxation of preschool children. A recommendation for the implementation of relaxation activities is prepared based on the evaluation of this project in selected kindergarten.

Keywords: relaxation, stress, coping

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou vyjádřila velké poděkování panu Mgr. et Mgr. Viktoru Pacholíkovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, podnětné připomínky a také ochotu při zpracování mé bakalářské práce. Dále děkuji za vstřícnost a ochotu učitelce mateřské školy a dětem, kteří mi umožnili projekt realizovat. Velké poděkování patří i celé mé rodině za pomoc, podporu a trpělivost v průběhu celého mého studia.

## **Motto**

*„Naučit se relaxovat, je jako naučit se číst: Jakmile to jednou umíte, nikdy to nezapomenete.“*

Micheline Nadeau

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>10</b>
<b>1 STRES V ŽIVOTĚ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....</b>	<b>11</b>
1.1 VYMEZENÍ POJMU STRES .....	11
1.1.1 Druhy stresu .....	13
1.2 ZVLÁDÁNÍ STRESU U DĚTÍ .....	13
1.3 PROJEVY STRESU U DĚTÍ .....	14
1.4 PŘÍČINY STRESU U DĚTÍ .....	16
1.5 STRES A MATEŘSKÁ ŠKOLA .....	20
1.5.1 Adaptace dítěte .....	20
1.5.2 Prostředí mateřské školy .....	21
1.5.3 Naplňování potřeb dítěte v mateřské škole .....	22
<b>2 RELAXACE U DĚTÍ.....</b>	<b>25</b>
2.1 VYMEZENÍ POJMU RELAXACE .....	25
2.1.1 Efekty relaxace.....	26
2.2 VÝZNAM RELAXACE U DĚTÍ.....	26
2.3 LIMITY RELAXACE U DĚTÍ.....	28
2.4 RELAXACE JAKO SOUČÁST DUŠEVNÍ HYGIENY .....	28
<b>3 RELAXAČNÍ TECHNIKY .....</b>	<b>30</b>
3.1 DRUHY RELAXAČNÍCH TECHNIK.....	30
3.2 RELAXACE V PODMÍNKÁCH MATEŘSKÉ ŠKOLY .....	30
3.3 RELAXAČNÍ METODY VYUŽITELNÉ V MATEŘSKÉ ŠKOLE .....	32
3.3.1 Dechová cvičení .....	32
3.3.2 Relaxační hry .....	33
3.3.3 Imaginace .....	34
3.3.4 Schultzův autogenní trénink.....	35
3.3.5 Masáže.....	36
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>37</b>
<b>4 TĚLOVÝCHOVNÝ PROJEKT S PRVKY RELAXACE.....</b>	<b>38</b>
4.1 CHARAKTERISTIKA PROJEKTU .....	38
4.2 OBSAHOVÝ RÁMEC PROJEKTU V NÁVAZNOSTI NA RVP PV.....	39
4.3 ČASOVÉ PARAMETRY .....	40
4.4 MÍSTO REALIZACE .....	40
4.4.1 Charakteristika dětí .....	41
4.5 OBSAH PROJEKTU .....	43
4.5.1 Blok 1: Práce s dechem .....	43
4.5.2 Blok 2: Uvolnění svalů.....	44
4.5.3 Blok 3: Relaxace s využitím představivosti .....	45



4.6	NÁPLŇ A PRŮBĚH PROJEKTU .....	46
4.6.1	Blok 1 - Práce s dechem: Činnost 1 - Lidské tělo .....	46
4.6.2	Blok 1 - Práce s dechem: Činnost 2 - Piloti .....	48
4.6.3	Blok 1 - Práce s dechem: Činnost 3 - Moře .....	50
4.6.4	Blok 1 - Práce s dechem: Činnost 4 - Balonky .....	52
4.6.5	Blok 1 - Práce s dechem: Činnost 5 - Srdce.....	54
4.6.6	Blok 2 - Uvolnění svalstva: Činnost 1 - Domácí zvířata .....	56
4.6.7	Blok 2 - Uvolnění svalstva: Činnost 2 - Počasí.....	58
4.6.8	Blok 2 - Uvolnění svalstva: Činnost 3 - Lev a kočka .....	61
4.6.9	Blok 2 - Uvolnění svalstva: Činnost 4 - Paleček.....	63
4.6.10	Blok 2 - Uvolnění svalstva: Činnost 5 - Cvičení s panenkou .....	65
4.6.11	Blok 3 - Relaxace s využitím představivosti: Činnost 1 - Oči .....	68
4.6.12	Blok 3 - Relaxace s využitím představivosti: Činnost 2 - Noviny.....	69
4.6.13	Blok 3 - Relaxace s využitím představivosti: Činnost 3 - Příběh o krtkovi .....	71
4.6.14	Blok 3 - Relaxace s využitím představivosti: Činnost 4 - Kuchaři .....	73
4.6.15	Blok 3 - Relaxace s využitím představivosti: Činnost 5 - Cesta do nebe ....	75
<b>5</b>	<b>VLASTNÍ REFLEXE .....</b>	<b>79</b>
<b>6</b>	<b>EVALUACE PROJEKTU .....</b>	<b>81</b>
6.1	EVALUACE UČITELKOU .....	81
6.2	KOMPARACE EVALUACE UČITELKOU A VLASTNÍ REFLEXE.....	83
<b>7</b>	<b>DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....</b>	<b>85</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>86</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>87</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>90</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>91</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>92</b>

## ÚVOD

Stres se stal součástí života každého člověka, nevyhýbá se ani dětem a negativně ovlivňuje fungování lidského organismu. Naštěstí existují možnosti, jak můžeme se stresem bojovat a zmírnit tak jeho nežádoucí účinky. Jednou z těchto možností je relaxace. Dle mého mínění, jsme jako dospělý, v rámci možností, zodpovědní za kvalitu vývoje našich dětí a je v našich rukou do jisté míry ovlivnit jejich budoucnost a vytvořit u nich předpoklady, kdy budou lépe zvládat těžkosti života, které se jim nevyhnou. Téma této bakalářské práce jsem si zvolila, jelikož je pro mě zajímavé a vnímám, že jsem v něm i osobně zainteresovaná vzhledem k tomu, že jsem sama matka dvou dětí a záleží mi na jejich budoucnosti. Kromě toho, že na kvalitu vývoje dětí mají vliv rodiče, je zde i mateřská škola, která hraje velkou roli v životech dětí. Vnímám jako důležité reagovat na skutečnosti, které vyplývají z literatury týkající se tématu stresu a dětí, a využít možnosti, které mateřská škola nabízí a vytvořit tak podmínky pro lepší zvládání stresu u dětí.

V teoretické části se proto zmíním o prožívání stresu a významu relaxace u dětí předškolního věku. Zaměřím se nejen na teoretická východiska dané problematiky, ale i praktickou ukázkou možností, jak s dětmi relaxovat v mateřské škole. Cílem bakalářské práce je připravit, ověřit a evaluovat tělovýchovný projekt s prvky relaxace pro děti předškolního věku, jehož snahou je nabídnout učitelkám mateřských škol možnosti a inspiraci, jak lze relaxovat v edukační realitě.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 STRES V ŽIVOTĚ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Žijeme ve světě, ve kterém bojujeme s časem, máme spoustu povinností a starostí. Naše životní tempo je odrazem dnešní doby a je těžké v něm najít takový prostor k odpočinku, který bychom si přáli. Součástí tohoto světa jsou i děti, které se musí přizpůsobit rychlému životnímu tempu svých rodičů. A proto stejně tak, jako dnešní doba představuje stres pro dospělé, nevyhnu se mu ani děti. Období předškolního věku představuje etapu vývoje lidského jedince, ve které je spojeno vše, co má dítě vrozené, s výchovou a učním, a stává se tak významným mezníkem pro budoucí osobnost člověka. (Lisá, & Kňourková, 1986) Proto je důležité se již v tomto období zaměřit na stres v životě dítěte a snažit se u dětí vytvořit předpoklady pro jeho, co možná nejefektivnější, zvládnání.

Předškolní období dítěte definuje mnoho autorů. Někteří autoři ho chápou jako věk od narození dítěte až po nástup do základní školy, jiní ho zužují na období, kdy dítě navštěvuje mateřskou školu. Když se zamyslíme, zjistíme, že v každé fázi vývoje dítěte se skrývají možné obtíže a těžkosti, které by mohly děti potrápít a vyvolávat u nich stres.

Pro dítě je předškolní období prvním důležitým mezníkem v životě, kdy je odloučeno od rodiny a začíná jeho socializace, učí se uplatnit a prosadit mezi ostatními dětmi. Označuje se jako období iniciativy, dítě si upevňuje vlastní pozici ve světě a vytváří si vztah ke světu, chce samo něco zvládnout nebo vytvořit a tím si potvrdit své kvality. (Vágnerová, 2012). S tím souvisí i skutečnost, že dítě musí přijmout zodpovědnost za projevy svého chování a respektovat určité hranice. (Swim, 2017).

V předškolním období dítě prochází významnými změnami, které silně ovlivňují místo, které dítě zaujme ve skupině vrstevníků svou pohybovou obratností ve hrách, a jsou důležité pro další vývoj soběstačnosti dítěte. (Langmeier, & Krejčířová, 2006)

Všechny tyto změny jsou pro dítě zátěžovými situacemi, které mohou vyvolávat stres.

V následujících podkapitolách si přiblížíme definici stresu, zaměříme se na zvládnání, projevy a příčiny stresu u dětí a dále na stres v souvislosti s mateřskou školou.

### 1.1 Vymezení pojmu stres

Stres je součástí života člověka od narození až do konce a patří k jeho přirozeným projevům, pokud je přiměřený a nepůsobí na člověka dlouhodobě. (Vobořilová, 2015)

V rámci studia prožívání těžkých životních situací člověkem vznikla potřeba tento jev definovat. Jako první vypracoval teorii stresu H. Selye, kde zjistil, že stres je příčinou vzniku nemocí, které dnes známe jako civilizační choroby. Jedná se o nemoci vysokého krevního tlaku, kardiovaskulárních onemocnění, poruchy imunitního systému, artritidy atd. Vzhledem k tomu, že známe, jaké dopady může stres mít, máme také možnost ovlivnit zdraví budoucích generací tím, že jim pomůžeme vytvořit předpoklady pro lepší zvládnání stresu. Na Selye navázal R. Lazarus, který se soustředil na prožívání těžkých životních situací u člověka. Lazarus sledoval vše, co v psychice člověka ovlivňuje posuzování a hodnocení stresové situace. Při zhodnocování stresové situace, do které se člověk dostává, bral zřetel i na zranitelnost neboli vulnerabilitu daného jedince. Dítě nebo starý člověk je zranitelnější než člověk mladý. Stejně tak je zranitelnější člověk, který nemá s konkrétní situací žádné zkušenosti, oproti někomu, kdo již situaci někdy v minulosti zvládl nebo se s ní setkal. Z toho je zřejmé, že pro dítě mohou představovat stres i situace, které dospělému člověku připadají běžné. Lazarus obohatil naše poznání o to, že je důležité respektovat kognitivní, emocionální a konativní aspekty v chování člověka, který prochází stresovou situací. (Křivohlavý, 2003) Proto je důležité si v tomto ohledu všimnout chování dítěte na základě něhož můžeme identifikovat situaci, která pro dítě představuje stres.

Stresem se zabývalo mnoho autorů, my si zde uvedeme některé definice:

Podle Vobořilové (2015, s. 34) je stres „*reakce organismu na nadměrné požadavky kladené na naše duševní a tělesné schopnosti.*“

Kebza (2005) popisuje stres jako jakoukoliv zátěž.

Křivohlavý (1994, s. 10) shrnul několik definic, ze kterých vyplývá, že stres můžeme chápat „*jako vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.*“

Pro vývoj psychické odolnosti dítěte je nejcitlivějším obdobím předškolní věk. Je důležité brát na zřetel, že v raném vývoji klademe dětem základy pro jejich další vývoj. Výzkumy říkají, že pokud je výchova dítěte v prvních fázích života zdárná, je zde velká šance, že bude vývoj dítěte přiměřený i v budoucnu, a to se týká i jeho sociálních vztahů. Výchova je obvykle chápána jako záměrný proces, zároveň je však i nezáměrná. Jak říká Zdeněk Matějček: „*nejlépe vychováváme, když si ani sami neuvědomujeme, že vychováváme.*“ (Hoskovcová, & Suchochlebová Ryntová, 2009, s. 10)

Každé odchýlení od harmonických podmínek může znamenat poruchy emocí, které většinou nebývají diagnostikovány. Takové poruchy se mohou u dítěte projevovat jako nevychovanost a zlobení nebo naopak uzavřenost. Emoční poruchy jsou reakcí na zvýšenou nebo nepřiměřenou zátěž. V případě, že bude dítě denně zatěžováno stresem, bude vyčerpané a nebude dostatečně silné na jeho tělesný vývoj, což bude mít za důsledek zpomalení jeho vyspívání a narušení rovnováhy a odolnosti vůči stresu v dospělém věku. (Vágnerová, 2012).

### 1.1.1 Druhy stresu

Podle Bebbingtona (in Herman, & Doubek, 2008) se mohou reakce na stresové situace u lidí lišit. Vystavení stresu u člověka může vyvolat nepříjemné emoce, kterou je např. úzkost.

U jiného jedince může stres naopak probudit zájem a sílu na to, vypořádat se s daným problémem, či jinou nepříjemnou situací. Z toho vyplývá, že nemůžeme tvrdit, že je stres pouze negativní a škodlivý, ale že v určité míře může být i ku prospěchu.

Podle Sováka (1989) může být stres u dětí v některých případech i užitečný, a to v oblasti učení. V případě, že je dítě schopno vlastními silami překonat stresové situace a dostaví se mu poté pocit úspěchu nebo úlevy, můžeme takový stres považovat za užitečný. Důležitou podmínkou je přiměřenost úkolů, které má dítě plnit. Nepřiměřené a náročné úkoly vyvolávají u dětí nežádoucí stres, a naopak lehké úkoly nepřinesou dítěti pocit uspokojení.

Praško a Prašková (2007) dělí stres na přijatelný, pro který používáme název **eustres** a negativní **distres**. Eustres se objevuje v situacích, které máme pod kontrolou a spojujeme ho s příjemným očekáváním. Naopak distres se projevuje v situacích, kdy ztrácíme jistotu a které nezvládáme. V životě dítěte může být takovou situací např. nástup do mateřské školy. Oba druhy stresu mají u člověka podobné fyzické projevy.

Nepříznivé životní faktory, které na člověka působí a mohou vést ke stresové situaci, nazýváme **stresory**. V odborné literatuře se také hovoří o faktorech, které člověka v těžkých situacích posilují. Ty nazýváme **salutory**. Jako příklad salutoru si můžeme uvést pochvalu, která má v prostředí mateřské školy důležitou roli. (Křivohlavý, 2003)

## 1.2 Zvládání stresu u dětí

V odborné literatuře se zvládání stresu objevuje pod pojmem **coping**. Výraz „coping“ vychází z řeckého „kolaphus“, což znamená rána uštědřená protivníkovi v boxu. Proces zvládání těžkostí bývá někdy označován termíny „čelení stresu“, „moderování stresu“ nebo „stress management“.

Lazarus (in Krivohlavý, 2003, s. 69) definuje zvládání stresu jako „*proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující zdroje.*“ Proces zvládání stresu ovlivňuje řada různých faktorů. Mezi ně patří osobnost jedince, který se potýká se stresem, styl, strategie a techniky zvládání stresu, které je možné se naučit, a využívání tzv. vnějších zdrojů. Z této skutečnosti vyplývá, že každý jedinec zvládá stres jinak, a proto je důležité respektovat individualitu každého dítěte.

Lazarus (in Paulik, 2010) uvádí **dva druhy strategií copingu**:

1. **Coping zaměřující se na problém** využívá jedinec, jestliže usoudí, že může se situací nebo problémem něco dělat. U tohoto typu copingu jde o přímou akci a úsilí získat potřebné informace, které lze využít při změnách vlastního jednání jedince i při hledání pomoci u druhých. Jestliže jedinec dojde k závěru, že se se situací nebo problémem nedá nic dělat, převládne coping, který je zaměřený na emoce.
2. **Coping zaměřující se na emoce** je založen na regulování emočního doprovodu stresových situací. Jedinec se v tomto případě vyhýbá myšlenkám na ohrožení, mění svůj názor na to, co se děje, dává událostem význam atd.

Krivohlavý (2003) zmiňuje, že s první strategií copingu se můžeme setkat již u malých dětí. Tuto skutečnost můžeme využít v mateřské škole a dítěti poskytnout pro něj podstatné informace a podpořit ho tak při zvládání stresové situace.

### 1.3 Projevy stresu u dětí

Děti většinou reagují na krizové situace bezprostředně, čím je dítě menší, tím bývá jeho reakce bouřlivější. U dětí v takových situacích si můžeme všimnout, že jsou rozrušené, šokované, smutné, stáhnou se do sebe nebo se vztekají a mohou být i agresivní. Hoskovcová a Suchochlebová Ryntová (2009, s. 163) uvádí, že „*u malých dětí se prožívaný stres projeví rychle i ve fungování těla - dítě např. nemůže spát, nechutná mu, má bolesti břicha nebo hlavy, často je motoricky neklidné (u ničeho dlouho nevydrží, chvíli neposedí).*“ Vzhledem k tomu, o jak závažnou situaci jde, lze předpokládat, že se dítě vzpamatuje během pár hodin nebo dní a nebude to mít vážnější následky. Výjimkou jsou však náročnější zátěže, kde zvládnutí vyšší zátěžové situace může trvat týdny až měsíce a překonání traumatického zážitku měsíce až roky. Vypořádávání chlapců a děvčat se stresem se liší. Chlapci bývají často svým chováním nápadnější, bývají neklidní, agresivní a často v opozici. Zatímco děvčata

řeší problémy spíše vnitřně a zdánlivě se lépe přizpůsobí a bývají klidnější. Často se u děvčat mohou projevit různé psychosomatické problémy, např. bolest hlavy nebo břicha, kožní problémy, častější onemocnění atd. (Hoskovcová, & Suchochlebová Ryntová, 2009)

Markhamová (1996) uvádí několik příznaků stresu, které si shrneme:

- **Agresivita dětí** - agresivita u dětí je běžným jevem, který se postupně promění ve schopnost asertivního jednání. Změny, které nastávají vlivem stresu je velmi těžké rozpoznat a nastupují velmi pomalu a postupně. Agresivita může být zaměřená na věci vlastní i cizí, na osoby kolem i sebe samého.
- **Plačtivost** - pláč je u dětí předškolního věku častým jevem, ve většině případů má ale svůj důvod. Pláč, který je projevem stresu bývá bez zjevné příčiny. Dítě často samo neví, proč pláče.
- **Zadržování dechu** - tento jev bývá záměrný s cílem upoutání pozornosti okolí
- **Problémy se spánkem** - jedná se o náhlé a dříve neprojevované problémy se spánkem, usínáním, častým nočním buzením důsledkem nočních děsů, děti se tímto způsobem „brání“ před nejistotou.
- **Problémy s jídlom** - nápadné změny ve stravování bývají projevem nějaké jiné úzkosti.
- **Strach a obavy** - jedná se o běžné projevy, zde je důležité rozlišovat četnost a příčiny strachu. Děti se mohou potýkat s dlouhotrvajícími obavami, mezi které můžeme zařadit např. strach z lékařů, strach z opuštění nebo strach ze spánku v důsledku toho, že někde slyšely, že někdo usnul navždy.
- **Lhaní** - jako důsledek stresu se lhaní projevuje až v období školní zralosti, kdy si je dítě plně vědomo toho, co svým projevem způsobuje. Tyto projevy naznačují, že dítě nemá zdravou sebedůvěru a vnitřní jistotu. Zde je na místě nalézt důvod takového jednání.
- **Výtvarný projev** - výrazné změny ve výtvarném projevu během krátkého období často ukazují na vnitřní pocity úzkosti.

Pro děti je důležitá opora někoho blízkého, kdo situaci zvládá a nepropadá stresu. Přístup dospělých v problémových situacích hraje klíčovou roli. Důležité je zmínit, že menší děti mohou krizovou situaci hodnotit jinak než dospělý. Když například dítěti vyhodíme rozpracovaný obrázek nebo mu přerovnáme hračky, může to pro ně být naprosté neštěstí. Naopak



na úmrtí domácího zvířete může dítě reagovat spíše zvědavostí než smutkem. Z toho důvodu je důležité dětem naslouchat a nepodceňovat jejich vnímání konkrétní situace. Děti v krizových situacích může zachvátit panika, křičí a pláčou, i když přímé nebezpečí pominulo. Později, při mnohem slabších podnětech, se tento strach může dětem vracet. (Hoskovcová, & Suchochlebová Ryntová, 2009)

Vágnerová (2005) uvádí, že ve způsobu zpracování podnětů z prostředí hraje roli i dědičnost, což znamená, že děti s různými genetickými předpoklady mohou na stejné podněty z prostředí reagovat jinak. Z toho vyplývá, že pro každé dítě může představovat stres jiná situace.

Hoskovcová a Suchochlebová Ryntová (2009) uvádí, co může dospělý zajistit, aby dítě mohlo lépe stresovou situaci zvládnout:

- klid a zázemí
- vzdálit dítě od zdroje stresu
- kontakt s lidmi, kterým dítě důvěřuje
- odvedení pozornosti
- informovat dítě o tom, co se děje

Není vždy snadné příznaky stresu u dětí rozpoznat, jelikož samo dítě nedokáže říct, že něco „neklape“ tak, jak by to dokázal říct dospělý. Pokud neutěšený stav dítěte pokračuje bez povšimnutí, může se vystupňovat na nejvyšší možnou míru, proto je důležité, aby dospělý, kteří o dítě pečují, nebo s ním přichází do kontaktu, dítě sledovali a všímali si každé změny v chování dítěte. (Markhamová, 1996) Je vhodné zmínit, že je důležité také respektovat individualitu dítěte i v tomto ohledu, jelikož některé děti mohou být více emočně nestabilní než jiné, a tak nemusí jít v každém případě o negativní působení stresu.

#### 1.4 Příčiny stresu u dětí

Během každého dne mohou nastat různé situace, které nás „rozhodí“ a my potřebujeme získat zpět ztracenou rovnováhu. Obzvláště u dětí předškolního věku si musíme dát pozor u výrazně zátěžových situací, jelikož uvažují magicky a egocentricky. To má za následek, že mohou snadno cítit vinu za to, co se stalo a domýšlejí si neuvěřitelné souvislosti. (Hoskovcová, & Suchochlebová Ryntová, 2009)

Již jsme si vysvětlili, že stresory jsou negativní faktory, které na člověka působí. V této podkapitole si přiblížíme, co konkrétně může pro dítě předškolního věku představovat stresové faktory, které se podílí na jeho psychickém stavu.

Křivohlavý (2003) uvádí stresové faktory, které negativně ovlivňuje běžné činnosti člověka i jeho zdraví. V této literatuře se pojednává o stresorech obecně, které se týkají spíše dospělých. My si představíme ty, které podle našeho názoru mohou mít vliv i na děti v předškolním věku:

- **Přetížení množstvím práce** – z informací dostupných v literatuře vyplývá, že děti většinou nedokážou odhadnout své síly, a proto je na místě, aby rodič nebo učitelka v mateřské škole, dbali na individualitu dítěte a dokázali adekvátně reagovat a činnosti přizpůsobili reálným schopnostem dítěte a nedocházelo tak k jeho přetěžování.
- **Hluk** – výzkumy ukázaly, že hluk má negativní důsledky, jakými jsou např. nespavost, bolest hlavy, zvracení, vyšší krevní tlak, žaludeční vředy, zvýšená náladovost a hádavost atd. Zjistilo se také, že hluk, který vytváří někdo jiný, je nepříjemnější než hluk, který vytváříme sami.
- **Spánek** – ve výzkumech bylo potvrzeno, že vztah mezi stresem a poruchami spánku existuje a nedostatek spánku je závažným stresorem, který má vliv na snížení pozornosti, zhoršení koncentrace, produkci halucinací atd. Nedostatek spánku vede také k nadměrným pocitům únavy, úzkostem, těžkostem při rozhodování a má negativní vliv na činnost imunitního systému. Z toho vyplývá, že nedostatek spánku může být příčinou stresu a stres může vést k poruchám spánku. (Křivohlavý, 2003) Děti tráví spánkem mnohem více času a je pro ně významnější než pro dospělé. Zejména malé děti potřebují dostatek odpočinku, aby se mohly správně vyvíjet a růst. Dítě, které trpí nedostatkem spánku, bude mít přes den špatnou náladu, bude nervózní, nedůtklivé, neklidné a podrážděné. (Gravillon, 2008) Z toho je zřejmé, že je důležité dbát na spánkový režim dětí a respektovat jejich spánkové potřeby.
- **Vztahy mezi lidmi** – můžeme tvrdit, že vzhledem k tomu, že děti předškolního věku přicházejí do kontaktu mimo jiné také s vrstevníky, lze předpokládat, že mezi nimi

mohou vznikat různé rozpory, které mohou být považovány za stresové faktory. Rozpory však děti nemusí mít jen s vrstevníky, ale také např. s rodiči, sourozenci nebo učitelkou.

- **Dlouhodobá napětí** – za stresory jsou považovány závažné životní události a menší neshody, ale také dlouhodobé napětí. Jako příklad můžeme uvést neshody v manželství, trvale nevyhovující bydlení, šikana, přehlížení atd. Díky takovému napětí se člověk dostává do větší životní krize a může negativně ovlivňovat schopnost zvládnání těžkostí. Chronické napětí zmíněného druhu se může proměnit samo o sobě na stresovou životní situaci. (Křivohlavý, 2003) Není pochyb o tom, že tyto stresory ovlivňují také děti.

Hoskovcová a Suchochlebová Ryntová (2009) zmiňují různé příklady krizových situací, které u dětí mohou vyvolávat stres:

- rozepře s vrstevníky
- nemoc sourozence nebo jiného člena rodiny
- hádky v rodině
- narození sourozence
- rozvod rodičů
- nepřiměřená reakce dospělých, když dítě něco provede
- šikana
- neschopnost dítěte zvládnout vlastní emoce (např. smutek, vztek)
- rozepře dítěte s rodičem
- nástup do mateřské školy
- nástup dítěte do první třídy
- návštěva lékaře
- nekontrolované chování dospělých a přenos stresu na děti
- odloučení dítěte od blízké osoby
- nevhodné výhrůžky dospělých (např.: „Když budeš zlobit, nechám tě ve školce až do večera!“ „Když budeš zlobit, dostaneš injekci!“)

- nevhodné odměňování při stresových situacích (např. „Když ve školce vydržíš, koupím ti autíčko.“) – stres se u dítěte stupňuje navíc obavou, že selže a odměnu nedostane
- stěhování
- změna mateřské školy
- nemoc dítěte
- týrání a zneužívání dítěte
- adopce
- smrt rodiče nebo blízké osoby
- nové vztahy rodičů
- nástup dítěte do výchovně vzdělávací instituce
- přehnané nároky na dítě

Vobořilová (2015) uvádí, že jako stresory lze vnímat:

- vnější faktory – např. hluk, situace nebezpečí
- překážky v uspokojování základních potřeb
- sociální faktory – např. sociální izolace nebo konflikty v mezilidských vztazích
- zátěž při výkonu
- traumatické události – např. smrt blízké osoby nebo rozvod

Vobořilová také zmiňuje situace, které u člověka mohou způsobovat stres:

- neočekávané nebo nepříznivé změny
- přílišné zatěžování
- zmateční okolnosti
- uspěchanost
- nenaplněná očekávání
- osamocenost a opuštěnost

Dvořáková (2009) zmiňuje, že stresem pro dítě může být také nepřiměřenost činností, která bývá způsobena vysokými nároky na rozumovou a psychickou složku dítěte. Příliš složitá pravidla hry, kterým dítě nerozumí, ho unaví a vyvolávají v něm stres. Proto je důležité, aby děti rozuměly tomu, co se okolo nich děje, což je podstatou osobní pohody a zdraví.

Thompson (2014) uvádí, že podíl na stresu dětí nese také chudoba a nepříznivé sociální podmínky. Rodiče jsou kvůli těžké životní situaci více ve stresu, což se promítá i na dětech, kteří naladění rodičů vnímají. Rodiče v takové situaci mohou mít sklony k tomu, více své děti trestat a být k nim necitlivý. Je pravděpodobné, že v těchto rodinách dochází také k častějším konfliktům mezi rodiči. Je zřejmé, že prostředí, ve kterém dítě vyrůstá se odráží na jeho psychické pohodě.

## 1.5 Stres a mateřská škola

V této podkapitole se budeme zabývat stresem v souvislosti s mateřskou školou. Konkrétně se zaměříme na adaptaci dítěte do mateřské školy, přiblížíme si, jak může prostředí mateřské školy ovlivnit vznik stresu u dětí a dále se zaměříme na stres v souvislosti s potřebami dětí.

### 1.5.1 Adaptace dítěte

Začátek školního roku je stresovým obdobím pro dítě i jeho rodiče. Přejít dítěte z rodinného prostředí do prostředí mateřské školy je velmi náročný proces a zatěžuje všechny stránky dítěte. V rodinách existují různé typy rodičů preferující různé typy výchov. Výskyt stresu můžeme například pozorovat u dětí rodičů očekávajících perfektní chování. Tyto děti prožívají napětí mezi morálními a sociálními požadavky. Stává se, že děti nemají jasno v tom, po čem touží a co chtějí, a to je pro ně určitým způsobem zátěž a stres.

Adaptace u každého dítěte je individuální, a to z časového hlediska, i po stránce citových projevů. Můžeme pozorovat tři „typy“ dětí v těchto oblastech.

U dětí okolo čtvrtého roku můžeme pozorovat smutek a pláč při loučení s rodiči, to obvykle trvá dva až šest týdnů. Tyto projevy dětí postupně ustupují, ale mohou se vracet např.

po víkendu, prázdninách nebo nemoci dítěte. Smutek a nejistota v adaptační fázi trvá, dokud si dítě nevytvoří alespoň několik vztahů, o které se lze opřít. Nejdůležitější osobou je v tomto případě učitelka, u které dítě hledá oporu a bezpečí.

V mateřské škole mohou být i děti, které se přizpůsobí hned od začátku naprosto bez problému a bez smutnění. Tyto děti se zajímají o dění ve školce, jsou velmi aktivní, ale tento zájem může např. po dvou měsících ustát a dítě najednou do mateřské školy nechce. Tento stav bývá obtížně řešitelný, proto je důležité okolnosti kolem dítěte sledovat již od počátku i přesto, že se přizpůsobuje dobře.

Třetí typ je tvořen dětmi, které se nedokážou přizpůsobit ani po dlouhé době. Těžce se loučí, nechtějí se zapojovat do aktivit ve třídě, jsou uzavřené a čas v mateřské škole je pro ně pouze přežíváním. U těchto dětí se mohou objevit i psychosomatické potíže. V takových případech je nutné hledat cesty k zapojení dítěte do dění v mateřské škole a probuzení jeho zájmu. (Kofátková, 2014; Melgosa, 1997)

### 1.5.2 Prostředí mateřské školy

Kvalita a prostředí mateřské školy je důležitým faktorem, který ovlivňuje vývoj dítěte.

Sims (in Thorová, 2015, s. 201) ve své studii zjistil, že „*dětem starým 3-6 let, které navštěvovaly vysoce kvalitní mateřskou školu, byla naměřena menší míra stresového hormonu kortizolu než u dětí docházejících do méně kvalitních školek.*“

Můžeme říct, že mateřská škola je pro děti, které mají různé potřeby a nároky, pracovním i životním prostředím. Prostředí mateřské školy působí na všechny zúčastněné, ovlivňuje jejich chování a prožívání a působí také na jejich zdravotní i psychický stav. (Havlinová, Vencálková, & Havlová, 2008)

V mateřských školách je důležitá rozmanitost a množství pomůcek a materiálů a zároveň jejich uspořádání. Ideální je, když jsou pomůcky uspořádány do tzv. pracovních koutků, protože tak můžeme u dětí lépe podporovat spolupráci a vzájemnou komunikaci. V případě vhodného uspořádání nábytku a pomůcek na sebe děti lépe vidí a umožňuje jim to si navzájem pomáhat. V mateřské škole se může mezi dětmi objevit posměch, šikáření nebo šikana. Děti, které jsou z nějakých důvodů z kolektivu vylučovány a do třídy se jim nepodařilo začlenit, se v takto uspořádaném prostoru mohou cítit součástí kolektivu a mají více příležitostí k přirozené komunikaci. Při řešení uspořádání třídy je třeba vycházet ze zájmů a potřeb dětí. (Fontana, 2014; Krejčová, Kargerová, & Syslová, 2015)

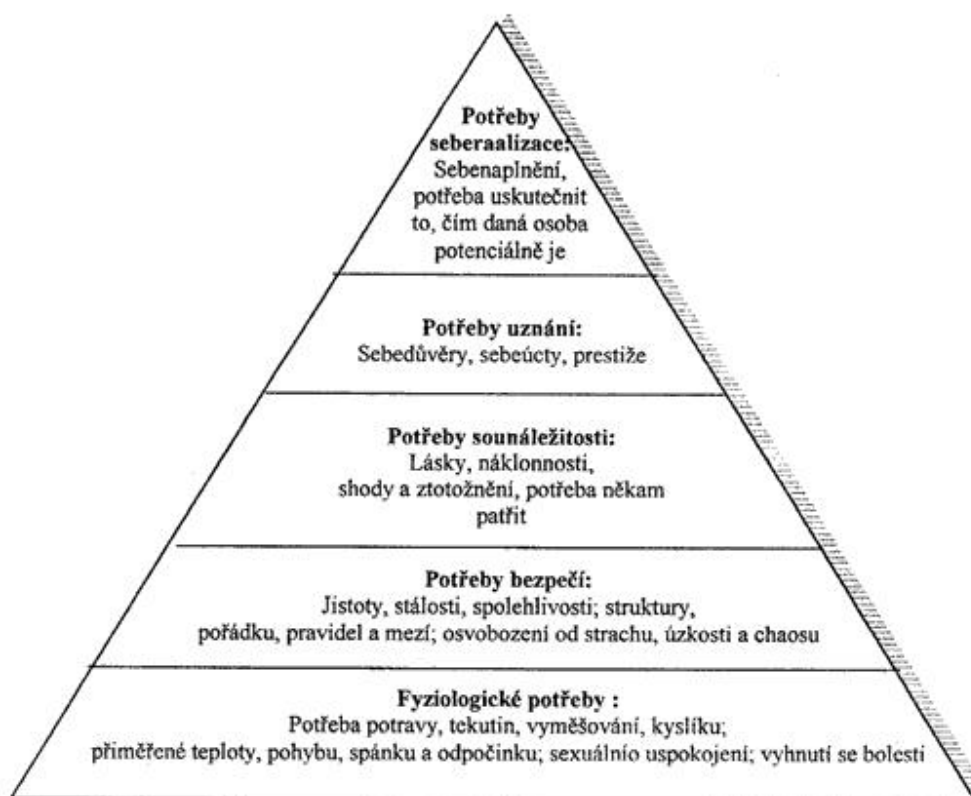
Prostředí mateřské školy má vliv na pocit pohody, výkonosti i únavy při práci a pohybových aktivitách dětí a také zaměstnanců. Týká se to fyzikálně chemických a biologických vlivů a zevního prostředí. Můžeme sem zahrnout např. míru hlučnosti, osvětlení, čistoty, teploty atd. Biologické, psychické a sociální zdraví dítěte podporuje zdravé a podnětné prostředí mateřské školy. (Havlinová, Vencálková, & Havlová, 2008)

Z výše uvedených faktů vyplývá, že nevhodně připravené prostředí mateřské školy může pro dítě představovat stresový faktor.

### 1.5.3 Naplňování potřeb dítěte v mateřské škole

Můžeme tvrdit, že pokud nemá dítě uspokojené své potřeby, vyvolává to v něm stres. Psycholog Abraham Maslow vytvořil teorii zabývající se lidskými potřebami. Tyto potřeby se skupil do pětistupňové pyramidy od základních až po vyšší potřeby, která je uvedena na Obrázku 1.

Svobodová (2010) uvádí, že pokud nejsou naplněny potřeby dítěte z prvních dvou pater v určitém prostředí, nemůže se tam dítě cítit dobře, mít pocit sounáležitosti s ostatními, ani zažívat pocity uznání a seberealizace. V tomto případě se dítě nemůže ani učit. Když se zaměříme na prostředí mateřské školy, můžeme si uvést příklad: pokud si dítě nemůže při odpoledním klidu zajít na záchod, necítí se bezpečně, strachuje se, že se pomůže a chce jít domů. Takové dítě touží po ochraně někoho, koho zná a má ho rád, někoho, kdo mu pomůže vyrovnat se se stresovou situací.



Obrázek 1 Maslowova pyramida lidských potřeb (zdroj: <http://www.studiummba.cz/slovník-pojmu/motivace/>)

Nyní se zaměříme na některé prostředky, díky kterým jsme schopni naplňovat potřeby dítěte v mateřské škole na úrovni jednotlivých pater Maslowovy pyramidy potřeb.

### Fyziologické potřeby

- **jídlo:** děti do jídla nenutíme, ale motivujeme je a umožňujeme jim být samostatnými při sebeobsluze
- **spánek a odpočinek:** vytvoříme příjemné prostředí, respektujeme individuální potřebu spánku každého dítěte a umožníme alternativní formu odpočinku dětem, které nemohou usnout
- **pohyb:** vytvoříme dostatečný a bezpečný prostor pro pohybové vyžití, nabídneme dětem hračky, pomůcky
- **vyměšování:** umožníme dítěti dostatek soukromí při vyměšování
- **hygienické potřeby:** poskytujeme dítěti vzory správných hygienických návyků
- **potřeba absence bolesti:** jsme citliví k problémům a potřebám dítěte
- **sexuální potřeby:** netrestáme dítě za zkoumání druhého pohlaví

### Potřeba bezpečí

- **bezpečné prostředí:** třídu vybavíme pouze atestovaným nábytkem, náradím a hračkami, pravidelně kontrolujeme zařízení školy a zahrady, upozorňujeme děti na rizika a vysvětlujeme, jak jim předcházet
- **učitelka:** učitelka by neměla používat ironii, měla by dětem objasňovat své emoce a povídat si s nimi o tom, co se jí líbí a co ne
- **pravidla v MŠ:** tvoříme pravidla spolu s dětmi

### Potřeba lásky a náležitosti

- zaměřujeme se na oční kontakt s dítětem, úsměv a slova chvály, uznání a přijetí

### Potřeba uznání

- **respektování druhými lidmi (dospělými i dětmi):** abychom mohli druhé respektovat, musíme je nejdříve poznat
- **efektivní komunikace:** dbáme na to, aby se partneři při komunikaci cítili dobře, nedocházelo k ponižování ani povyšování, a aby smysluplné a oprávněné požadavky byly naplněny



- *absence trestů*: tresty je vhodné nahradit přirozeným důsledkem, nějakým opatřením nebo dohodou

### **Potřeba seberealizace**

- teprve když vytvoříme podmínky k naplnění předchozích pater, může dojít k seberealizaci a realizaci vzdělávání

Díky Maslowově pyramidě vidíme, že nejdůležitější jsou potřeby, které se nachází ve spodních patrech. (Svobodová, & kol., 2010)

## 2 RELAXACE U DĚTÍ

Malé i větší krize jsou součástí našich životů, musíme je brát vážně a vyžadují pomoc.

Je důležité, aby děti pochopily, že existují různé prostředky a cesty na řešení takových situací, ať už vlastními silami nebo s dopomocí druhých. (Hoskovcová, & Suchochlebová Rynťová, 2009)

V této kapitole se budeme zabývat pojmem relaxace, jejími efekty, proč je důležitá pro děti a také relaxací v souvislosti s duševní hygienou.

### 2.1 Vymezení pojmu relaxace

Obecně můžeme relaxaci definovat jako stav, kdy jsme uvolnění nebo odpočíváme. Každý z nás si při tom pod pojmem relaxace představí jinou činnost. Někteří lidé vyhledávají spíše aktivní odpočinek, jako je např. sport nebo zahradničení. Jiní upřednostňují pasivní aktivity, které jsou např. četba časopisu nebo knihy, sledování filmu apod.

V odborné literatuře můžeme najít definice různých autorů.

Křivohlavý (2003) uvádí, že slovo relaxace je odvozeno z latinského „relaxare“ (re = znovu, laxis=volný). Relaxace v jeho pojetí znamená záměrné uvolňování v oblasti fyzické i psychické

Cunghi a Limusin (2005, s. 20) definují relaxaci jako metodu, *„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. Je to přirozená schopnost, jejíž využití nám umožňuje účinněji odpočívat a spotřebovávat co nejméně energie.“*

Nadeau (2003, s. 13) popisuje relaxaci jako uvolnění duševní i tělesné. *„Relaxace spočívá v uvolnění svalů různými technikami“* a *„v podstatě nám umožňuje snížit napětí a obnovit rovnováhu a pohodu.“*

Na základě všech zmíněných definic můžeme vyvodit, že relaxovat znamená být duševně i fyzicky v klidu. Vzhledem k dnešní náročné době by se měla relaxace stát neopomíjenou součástí našich životů, díky které můžeme prožít život kvalitněji.

### 2.1.1 Efekty relaxace

Každý, kdo si někdy vyzkoušel uvolňovací cvičení nebo třeba jen zašel do sauny, ví, jaké pozitivní účinky to na něm zanechalo, a to na úrovni fyzické, psychické i emocionální. Člověku tyto aktivity přináší pocit uvolnění, pohodu a na základě toho i psychické zklidnění. Proto můžeme relaxaci považovat za účinný nástroj, který nám pomáhá obnovit nebo zachovat stav harmonické rovnováhy. (Nadeau, 2003)

Křivohlavý (2003, s. 90) uvádí, že se při studiu efektivity relaxace zjistilo, „že relaxace je vhodným nástrojem v boji s různými těžkostmi – s bolestí hlavy, úzkostí, chronickou bolestí, hypertenzí apod.“

Ve výzkumu zaměřeném na relaxaci se ukázalo, že lidské tělo je obdařeno vlastní biologickou inteligencí a jde jen o to, abychom ji pochopili. Bylo zjištěno, že stačí pouhá myšlenka na to, že se budeme s někým slovně dorozumívat a na základě ní se zvyšuje napětí v čelistních svalech, které používáme při řeči. V rodinných vztazích nebo při práci je mnoho situací, kterým musíme čelit a ty vyvolávají v našich svalech konkrétní napětí. To samé platí i pro děti, které jsou vystaveny různým situacím a tlakům, které musí překonávat. Proto je důležité si uvědomit, že máme k dispozici prostředky, které nám pomáhají toto napětí uvolňovat. (Nadeau, 2003)

Při relaxaci dochází v těle k fyziologickým změnám, mezi které patří snížení krevního tlaku, zpomalení rytmu srdce a tepu, snížení svalového napětí, pokles proudění krve do orgánů a svalů, snížení požadavku těla na kyslík a pokles přirozeného vylučování kortizonu. V důsledku těchto změn se relaxující dospělý i dítě dočasně oprostí od stresu a napětí a pocítí stav celkové pohody. „Dlouhodobě se stane silnějším a odolnějším, a dokáže se proto i lépe vyrovnat s jakýmkoli problémy, které na něho v budoucnu čekají.“ (Markhamová, 1996, s. 137) Z toho je zřejmé, že pokud se člověk naučí relaxačním metodám již v dětství, získá nástroj, který mu bude užitečný po celý život. (Markhamová, 1996) Proto je vhodné se relaxací zabývat už v mateřské škole.

## 2.2 Význam relaxace u dětí

Nejen dospělí, ale i děti se potýkají se stresem. I v prostředí mateřské školy se stresovým situacím nevyhneme. Už samotný nástup do mateřské školy klade na dítě nové náročné požadavky, kterým se musí přizpůsobit. Cizí prostředí a lidé, jiná pravidla, harmonogram dne a další odlišnosti od rodinného prostředí. To vše můžeme považovat za stresové situace.

Relaxace neznamena jen tiše sedět a nic nedělat, sami děti často pozorují, že fyzická námaha všeho druhu zbavuje jejich mysl veškerých problémů a zabývají se něčím jiným. Jak je známo, děti milují pohyb, jsou aktivní a rády si hrají. Nicméně také nastávají chvíle, kdy si děti potřebují odpočinout, uklidnit se a uvolnit se a zde přichází prostor pro relaxaci. Stejně jako je stres doprovázen určitými fyziologickými změnami, je tomu tak i při relaxaci. Díky tomu může relaxující dítě dočasně pocítit celkovou pohodu a zbavit se veškerého stresu a napětí. Jestliže se člověk naučí relaxačním metodám již v dětství, získá užitečný nástroj na celý svůj život, stane se odolnějším a silnějším, a dokáže se i lépe vyrovnat s různými problémy, které ho v životě potkají. Již v mateřské škole se děti mohou naučit uvolňovat napětí, nervozitu nebo hyperaktivitu. Mnohé z dětí, potřebují ještě ve čtyřech letech po obědě odpočívat. Relaxační cvičení nenahrazují spánek, ale umožňuje dětem uvolnit veškeré psychické i fyzické napětí a podporuje lepší regeneraci a soustředění dětí. Čím mladší je dítě, když se začne učit relaxačním metodám, tím ochotněji je pravděpodobně přijme.

Je vhodné však zmínit, že pouze relaxace nevyřeší problémy s přeplněnými třídami a nedostatkem materiálního zázemí, se kterým se učitelky v mateřských školách často potýkají. Relaxace pomáhá odstraňovat napětí a nadbytečný stres u dětí a učí adaptovat se na různé problematické situace, se kterými se mohou děti v životě setkat. Dále přispívá relaxace také k rozvoji motoriky, která významně podporuje další učení dítěte. (Guillaud, 2011; Markhamová, 1996)

Nadeau (2003) uvádí, že relaxace u dětí uvolňuje organismus, snižuje svalový a mentální stres. Relaxace také podporuje vnímavost u dětí. Děti jsou pozornější a lépe se zapojují do hry. Umožňuje dětem zlepšovat kvalitu procesu učení, pomáhá jim zvyšovat sebedůvěru, zdokonalovat jejich paměť a soustředění se. Dále relaxace přispívá k rozvoji laterality, učí děti spojovat prostorové pojmy, které jsou důležité pro čtení a psaní. V neposlední řadě relaxace usměrňuje energii dětí a přispívá k jejich celkové pohodě. Studie ukázaly, že relaxace zvyšuje sportovní výkonnost, pomáhá překonávat nesmělost, zlepšuje schopnost učení a pomáhá dítěti lépe obstát při různých druzích činností.

Z odborné literatury vyplývá, že nemůže být pochyb o tom, že relaxace je prospěšná nejen pro dospělé, ale také pro děti a má velký význam se jí zabývat a děti s ní seznámit.

### 2.3 Limity relaxace u dětí

Při relaxaci s dětmi předškolního věku, je důležité brát ohled na jejich vývojová specifika. Motorický vývoj dítěte se v tomto období stále zdokonaluje, dítě si zlepšuje pohybovou koordinaci, je hbitější a jeho pohyby jsou elegantnější. Dítě v tomto období musí zvládnout sebeobsluhu a rozvíjet soběstačnost. Dítě cvičí svou zručnost. Může se stát, že se dítě setká s činnostmi, která se mu nebude dařit. V tomto ohledu je důležité respektovat individualitu každého dítěte a přizpůsobit se jeho rytmu. Fantazie dětí v tomto věku nezná meze. Dítě není schopno ještě myslet přesně logicky, nechá se ovlivnit svou představivostí. Těto skutečnosti je vhodné využít při relaxačním cvičení, které se zaměřuje na imaginaci. Iracionální fantazijní “magické” myšlení může způsobit, že svět je plný strašidelných stvoření, a proto se dítě může potýkat se strachem z nadpřirozených sil a bytostí, se kterým se musí vyrovnávat. Proto je v tomto ohledu na místě zvážit vhodnost témat imaginačních cvičení. Děti předškolního věku neberou v úvahu informace, které by jim v jejich myšlenkách mohly být překážkou a komplikovat jim pohled na svět. To však neznamená, že by dítě nedokázalo rozlišit vlastní fantazii od reality. Emocionální vývoj předškolního dítěte je považován za kritické období. U dětí v tomto věku emoce převažují nad intelektem, jsou bouřlivé a sebestředné. Dítě není schopno seberegulace, jeho organismus je nevyzrálý a emoční složka stresu je mimořádně silná. Proto je na místě u dítěte již v tomto věku rozvíjet schopnost se zklidnit a dokázat relaxovat, což mu bude dobrým základem pro jeho další vývoj. Předškolní dítě je labilní nejen z hlediska emocí, ale také z hlediska pozornosti. Na základě toho se doporučuje volit spíše relaxační činnosti s kratší dobou trvání. V souvislosti s větší labilitou dítěte v tomto věku reaguje také výrazněji i cévní a dýchací systém na vnější i vnitřní změny.

To znamená, že například stres nebo strach, ale i delší stání v nevětrané místnosti může způsobit u dítěte točení hlavy, nevolnost i mdloby. Proto je důležité zajistit čerstvý vzduch v místnosti nejen v průběhu relaxačních cvičení. (Dvořáková, 2009; Havlínová, 1997; Langmeier, & Krejčířová, 2006; Matějček, 2005; Thorová, 2005; Vágnerová, 2012)

Donnelly, Mueller a Gallahue (2017) zmiňují, že je důležité brát ohled na individuální vývoj každého dítěte a tím mu umožnit, aby se rozvíjelo dle svých možností a sil.

### 2.4 Relaxace jako součást duševní hygieny

Mertin a Gillernová (2015) definují duševní hygienu jako „*soubor poznatků, zásad, postupů a konkrétních technik, které mohou minimalizovat negativní důsledky stresu, připravovat*

*na náročné životní situace, zvyšovat odolnost vůči nim, eventuelně jim předcházet, v optimálním případě dokonce vést k jistému rozvoji osobních a osobnostních potencialit. “*

Duševní hygieny se zabývají upevněním a posílením duševního zdraví lidí zdravých, pomocí při znovunabytí duševní rovnováhy lidem na hranici zdraví a nemoci a lidem nemocným nabízí podněty, díky kterým člověk dokáže lépe a s větším úspěchem vzdorovat nemoci. Během 20. století se duševní hygiena významně věnovala procesu adaptace neboli přizpůsobení. V první řadě šlo o adaptaci jako osobní zvládnání problémů, které život před člověka staví. Na základě toho se duševní hygiena zajímá o otázky sebeovládání (řízení a ovládání sebe sama při životních problémech) a maladaptace (nepřizpůsobení se novým životním podmínkám). V druhé řadě jde o adaptování neboli úpravu prostředí, ve kterém člověk žije. (Křivohlavý, 2003)

Duševní hygiena hraje důležitou roli i u dětí. Jak víme, na duševní rovnováhu dětí má velký vliv prostředí, ve kterém dítě žije. Nástupem do mateřské školy dítě prochází procesem adaptace, kterou se, jak již bylo zmíněno, zabývá i duševní hygiena, a proto se s pravidly duševní hygieny setkáváme i v mateřských školách.

Duševní hygiena využívá mimo jiné také relaxační metody. Konkrétně sem můžeme zařadit např. cvičení správného dýchání, ovládání některých aspektů kardiovaskulární činnosti, soustředění pozornosti na různé fyziologické pochody v těle, výcvik sebeovládání, koncentrační pohybové cvičení podle R. Muehlbachera, relaxační cvičení podle W. Reicha, Mariščukův relaxační trénink i relaxace pomocí zvláštních dechových cvičení, u nás známá antistresová hathajogistická cvičení. (Křivohlavý, 2003)

### 3 RELAXAČNÍ TECHNIKY

V předchozích kapitolách jsme si přiblížili, co je to relaxace a proč je prospěšná. V následujících podkapitolách se budeme zabývat dělením relaxačních technik a zaměříme se obzvláště na možnosti relaxace v mateřské škole a relaxační metody, které je v mateřské škole vhodné používat.

#### 3.1 Druhy relaxačních technik

S relaxací v různých formách se setkáváme v celé historii lidstva. Existuje mnoho starých relaxačních technik, které lidé upravily tak, aby byly lépe využitelné a přizpůsobené moderní době. (Křivohlavý, 2003)

Je mnoho autorů, kteří v odborné literatuře uvádí různá dělení relaxačních technik. My si uvedeme pro příklad **dělení relaxace podle Machové a Kubátové (2009)**:

- *Jógová relaxace*  
(dechová a polohová cvičení, meditace a soustředění)
- *Psychofyzická relaxace*  
(Schultzův autogenní trénink)
- *Fyziologická relaxace*  
(Jacobsonova progresivní metoda, masáže)
- *Relaxačně imaginativní cvičení*  
(využívá imaginativních procesů – představivosti a fantazie)
- *Bleskové relaxace*  
(relaxace trvající 3-5 minut, např. protřepávání, kývání, ochabnutí atd.)
- *Relaxace za pomoci biologické zpětné vazby*  
(specifická metoda využívaná k celkovému zklidnění a lepší koncentrace pozornosti, k realizaci je třeba speciální technika a proškolený specialista)

#### 3.2 Relaxace v podmínkách mateřské školy

Jak jsme již zmínili v předchozích kapitolách, dítě může být vystaveno stresovým situacím i v prostředí mateřské školy. Proto je důležité, aby mateřská škola hledala a podporovala

možnosti a prostředky snižující napětí, které je kolektivní výchovou děti doprovázeno a podpořila tak rozvoj dětí a pomohla jim získat nové zkušenosti. Zároveň by měla mateřská škola respektovat osobnost dítěte, jeho potřeby, tempo vývoje a vytvořit mu takové podmínky, aby se v mateřské škole cítilo spokojeně.

Obecně můžeme říct, že relaxaci je vhodné provádět po obědě, ale je vhodné ji využít kdykoli během dne. Pokud chceme, aby byla relaxace účinná, musí být pravidelná. Relaxace by měla trvat maximálně 10 minut. Postupně je možné cvičení prodlužovat s ohledem na soustředění dětí. Jestliže u dětí zaregistrujeme známky napětí, cvičení bychom měli ukončit a vyzkoušet jiné. Obecně je vhodné cvičení opakovat třikrát během jedné lekce a to každý den. Ideální je také vracet se k relaxacím, které se osvědčily. Relaxační techniky si můžeme i zjednodušit a využít je v různých situacích, např. když se mají děti shromáždit nebo někam přesunout. (Guillaud, 2011)

Jak jsme již zmínili v kapitole Limity relaxace u dětí, je důležité respektovat zmíněná specifika vývoje dítěte v předškolním věku, a proto uvádíme několik obecných rad pro nácvik relaxace s dětmi podle Nadeau (2003):

- Děti se učí příkladem, proto je důležité být klidní a uvolnění. Ideální je si relaxaci dopředu zkusit, abychom ji lépe pochopili a byli schopni dětem vysvětlit.
- Během relaxace hovořit klidným hlasem, nevynechat chvíle úplného ztišení.
- Před začátkem vyučování zvolit hry, které se zaměřují na odpočinek a ztišení. V prostředí mateřské školy by se tato rada dala využít např. před řízenou činností.
- Pokud se děti v průběhu relaxace začnou smát, umožněme jim to s připomenutím, že tato hra se hraje potichu. Pokud smích neustane, doporučuje se děti vyloučit na pár minut ze skupiny, aby nerušily ostatní.
- Věnovat relaxaci dostatek času a dbát na to, aby děti vykonávaly pohyby pomalu.
- Respektovat rytmus každého dítěte.
- Pochválit děti za snahu.
- Pokud budou mít některé děti strach zavřít oči, nenuťme je.
- Sdílet dětem, že jejich účast na hře není povinná a mohou v tichosti jen pozorovat, pokud změní názor, mohou se přidat. Dětem můžeme uvolnění nabídnout, ale nesmíme je nutit.



- Opakovat stejnou relaxační hru několikrát za sebou (3-5 dní po sobě), aby ji děti dobře zvládly a dokázaly si ji vybavit ve chvílích, kdy je potřeba.
- O zařazení relaxace rozhoduje dospělý. Není vhodné relaxaci dětem vyhrožovat, např: „Pokud budete zlobit, budete se muset uvolnit.“
- Doporučuje se opakovat známou hru.
- V případě potřeby je možné si relaxaci upravit podle sebe.
- Jakmile se děti naučí více relaxačních her, dát jim možnost volby, kterou si chtějí zahrát.
- Zavést vlastní signál pro hry, kde se často děti musí přemísťovat.

### 3.3 Relaxační metody využitelné v mateřské škole

V této podkapitole si představíme výčet relaxačních metod, které jsou vhodné pro využití v mateřských školách. Tento výčet je shrnutím, které vychází od různých autorů z odborné literatury:

- Relaxační hry
- Meditace
- Pohádky
- Dechová cvičení
- Jacobsonova progresivní relaxace
- Schultzův autogenní trénink
- Relaxace s hudbou
- Tvořivost
- Masáže
- Jóga
- Aromaterapie
- Pobyt a cvičení v přírodě

Dále se budeme podrobněji zabývat těmi relaxačními metodami, které byly využity v praktické části této práce.

#### 3.3.1 Dechová cvičení

Dítě je schopno se naučit relaxace vždy na takové úrovni, která odpovídá jeho věku.

Za nejjednodušší relaxační metodu lze považovat práci s dechem. Jestliže dítě pocítuje napětí, je dobré ho povzbudit k tomu, aby se několikrát zhluboka nadechlo a vydechlo, díky čemuž se uvolní. Při cvičení s dechem se doporučuje nádech a výdech doprovázet zvukem, případně i pohybem, např. zvedáme ruce (nádech) a spouštíme ruce (výdech). (Hoskovcová, & Suchochlebová Ryntová, 2009)

V průběhu stresu se v krvi hromadí nežádoucí látky, které je možné odstranit pomocí správného a kvalitního dýchání. Existují techniky práce s dechem, které jsou nenáročné na pomůcky, lze je využít pro přípravu na stresovou situaci nebo rychlou pomoc, pokud již taková situace vznikne. Tyto techniky může učitelka ve hravé formě zprostředkovat i dětem v mateřské škole. Pro příklad můžeme uvést tyto techniky:

- *Řízené dýchání* – při zavřených očích se několikrát nadechujeme a dlouze zhluboka vydechujeme, výdech by měl být dvojnásobkem běžného vydechnutí.
- *Plný (jógový) dech* – postupně se nadechujeme do břicha, do hrudníku a na závěr do oblasti pod klíčními kostmi, výdech se provádí v obráceném pořadí. (Mertin, & Gillernová, 2015)

Dechová cvičení je pro začátek vhodné provádět tak, že si děti uvědomují svůj dech. Využít k tomu můžeme např. bublifuk nebo pírkó. Je důležité se zaměřit na sledování dechových stereotypů dětí. Všímáme si, jestli dýchají nosem, pozorujeme délku výdechu a rozpínání hrudního koše při nádechu. Často můžeme u dětí pozorovat, že dýchají pusou, při nádechu zvedají ramena a mají mělké dýchání. To znamená, že nádechem nezískají potřebné množství kyslíku a výdechem se nezbaví oxidu uhličitého. Následkem toho je nedostatečné okysličení organismu. Aktivit na cvičení správného dýchání je mnoho, důležité je, aby tyto aktivity byly pro děti přirozené a atraktivní. Ideální je i zapojení výtvarné a hudební činnosti nebo hry. (Pilařová, & Bláhová, 2012)

### 3.3.2 Relaxační hry

Jedná se o metodu opakovaného hraní, kterou se zabývá Nadeau (2003) a uvádí, že je vhodné používat ji kdykoli, když usoudíme, že děti potřebují zklidnit nebo pobavit. Hry jsou prospěšné při každé příležitosti, před nebo po více či méně intenzivní tělesné nebo duševní námaze. Lze jimi proložit i jiné činnosti, abychom zaktivovali soustředění dětí nebo obnovili klid ve skupině. Relaxační hry je vhodné zařadit v mateřské škole také po cvičení, před svačinou nebo obědem. Tyto hry můžeme provádět také před spaním, když jsou děti unavené

nebo roz dováděné. Ideální je relaxaci věnovat 20 minut denně, u dětí je však vhodné tento čas rozdělit na kratší úseky, protože nejsou schopny udržet delší dobu pozornost. Ze začátku je vhodné pojmout relaxační hry rutinně, např. použít relaxaci po každé činnosti, abychom dětem usnadnili seznámení s relaxací. Relaxační hra trvá cca 3-7 minut. Každé dítě je schopno se uvolnit po jinak dlouhé době. Čím častěji budou děti hry hrát, tím se bude zkracovat doba potřebná k uvolnění. Účinky relaxace se postupně zakotvují do paměti těla. Při hrách je vhodné využít tvrdý povrch, protože se na něm svaly mohou lépe uvolnit, měkké povrchy nejsou vhodné. Můžeme však využít tenké podložky, které přispívají k izolaci chladu od podlahy. Relaxační hru můžeme provádět ve stoje nebo v sedě na židli. Tyto polohy jsou vhodné, protože se dítě naučí relaxovat v každé situaci. Je důležité pro relaxaci zajistit dostatečný prostor, aby se děti mohly pohodlně pohybovat a nedotýkaly se sousedů a zároveň slyšely pokyny.

Metoda opakovaného hraní využívá šesti základních relaxačních technik. Ty jsou obsaženy v různých formách u relaxačních her.

Jedná se o tyto **základní relaxační techniky**:

- **Sevření – uvolnění:** technika spočívá v sevření svalu a jeho postupném uvolňování a je uplatňována v Jacobsonově metodě
- **Kývání:** jedná se o opakované pohyby dopředu a dozadu nebo vlevo a vpravo. Část těla, kterou uvolňujeme musí být uvolněná a ochablá
- **Protahování – uvolnění:** u této techniky jde o postupné protahování některé části těla, setrvání v natažené pozici několik vteřin a pomalé a postupné uvolňování této části těla. Na závěr danou částí těla mírně pohupujeme.
- **Ochabnutí:** zde využíváme působení tíže na naše tělo. Danou část těla zvedneme a necháme ji volně spadnout. Necháme zmíněnou část těla odpočinout a opakujeme dvakrát až třikrát.
- **Protřepání:** opakovaně s použitím různé intenzity protřepáváme části těla.
- **Znehybnění:** jedná se o zaujetí takové polohy, u které nevykonáváme žádný pohyb.

### 3.3.3 Imaginace

Pojem imaginace pochází z latinského „imago“ a znamená „obraz“. Imaginaci chápeme jako záměrné zobrazování tzv. uklidňujících scénérií. Při imaginaci se člověk není schopen soustředit na více než jednu věc. (Křivohlavý, 2003)

Podle Nakonečného (2011) nemá pojem imaginace v odborné literatuře jednoznačný výklad. Jeho význam chápe jako představu (stav mysli) i představivost (dispozice osobnosti). Slovo imaginace je synonymem slova obrazotvornost a ta je spojována s fantazií.

Při imaginativních postupech pracujeme s pozitivními představami a jejich rozvíjením směřujeme k uvolnění mysli. (Mertin, & Gillernová, 2015)

Není pochyb o tom, že děti v předškolním věku mají bohatou fantazii, a proto se nabízí s imaginací pracovat. V prostředí mateřské školy je spousta možností, kde se dá využít. Jako příklad si můžeme uvést vyprávění krátkého příběhu, kde mohou zapojit představivost nebo využití imaginace při kresbě.

### 3.3.4 Schultzův autogenní trénink

Autogenní trénink je relaxační technika rozšířená po celém světě, která se osvědčila v různých směrech a existuje již několik desetiletí. Tuto metodu vyvinul J. H. Schultz z hypnózy. Existují dva stupně autogenního tréninku. Nižší stupeň je založen na základě autosugesce. Skládá se ze šesti cvičení:

- tíhy („ruce a nohy jsou příjemně těžké“),
- tepla („ruce a nohy jsou příjemně teplé“),
- dechu („dech je klidný a pravidelný“),
- tepu („tep je klidný a pravidelný“),
- sluneční pleteně („ve sluneční pleteni proudí teplo“)
- chladného čela („čelo je chladné“)

Vyšší stupeň autogenního tréninku se zaměřuje na imaginaci, o které jsme se zmiňovali již výše. Prostřednictvím této metody dochází ke stavu uvolnění, ale také k podpoře sebepoznání a procvičování vědomého přemýšlení. Nejlepších výsledků můžeme dosáhnout, jestliže autogenní trénink provádíme pravidelně, ideálně každý den před spaním. (Bankhofer, Huber, & Hewson, 2009)

Nyní se zaměříme na možnost využití autogenního tréninku u dětí. Na trhu existují publikace, které obsahují příběhy a pohádky pro děti a ty obsahují formulky a cvičení autogenního tréninku. Konkrétně si uvedeme knihu Příběhy z měsíční houpačky od E. Müllerové (2010). Pohádkové příběhy v této knize mají uklidňující vliv na vegetativní nervový systém, pozitivně ovlivňují psychosomatické poruchy, umožňují regenerovat celý organismus, normalizovat dýchání a uvolnit vnitřní tenzi, což dlouhodobě podporuje imunitní systém organismu

a působí proti negativním vlivům stresu. Každý příběh v této knize končí šťastně a je svým obsahem přiměřený dětskému věku. Tyto příběhy můžeme chápat jako protipól množství obrazů, které jsou zprostředkovány prostřednictvím médií. Můžeme díky nim reaktivovat dětskou obrazotvornost. Děti budou subjektivně a aktivně vtahovány do pohádkového děje a získají tak větší samostatnost. Tato publikace je vhodným pomocníkem pro zvládání všedních dní. (Müller, 2010)

### 3.3.5 Masáže

Masáže mají blahodárné účinky na psychickou i fyzickou oblast člověka. Z fyziologického hlediska můžeme uvést např. uvolnění svalů, správné držení těla, regulace dýchání, prokrvení jednotlivých částí a zlepšení činnosti orgánů. Masáže je vhodné využít i při relaxaci s dětmi v mateřské škole. Masáž je vhodné praktikovat ve dvojici nebo může dítě masírovat i samo sebe. Některé děti mohou mít problém s přijutím fyzického kontaktu od druhých. Kvalitu masáže ovlivňuje aktuální naladění obou dětí. Nedoporučuje se, aby byl někdo do masáže nucen. Jestliže chceme navodit příjemnou relaxační atmosféru, můžeme při masáži využít relaxační hudbu. Je ideální, pokud děti u masáže dokážou mít zavřené oči, ale nenutíme je do toho. Vykonávaná masáž by měla být pomalá a jemná. V mateřské škole můžeme děti k masáži motivovat tím, že si např. na záda budou kreslit obrázky. (Hašplová, 1999)

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 TĚLOVÝCHOVNÝ PROJEKT S PRVKY RELAXACE

Tato práce má aplikační charakter. Cílem bylo navrhnout tělovýchovný projekt s prvky relaxace pro děti předškolního věku. Dále tento projekt realizovat ve vybrané mateřské škole, následně provést evaluaci a zpracovat doporučení pro praxi mateřské školy. Jak vyplývá z teoretické části této práce, není pochyb o tom, že děti předškolního věku se potýkají se stresem a mimo jiné je tomu tak i v mateřské škole. Proto je vhodné dětem v mateřské škole vytvořit takové možnosti, aby mohly odbourat případné napětí, které negativně ovlivňuje jejich vývoj.

### 4.1 Charakteristika projektu

Projekt s názvem „Relaxace hrou“ je sestaven z činností zaměřených na nácvik dovedností potřebných pro efektivní relaxaci. Je navržen pro prvotní seznámení s relaxací a byl realizován s dětmi od 2,5 – 4 let. Věková skupina dětí byla zvolena proto, že se jedná o děti, které vstupují poprvé do mateřské školy. Jak jsme již zmínili v teoretické části, pro děti je období adaptace do mateřské školy náročné a plné změn, které pro ně představuje stres. Záměrem projektu je vytvořit předpoklady pro lepší zvládání stresu u dětí a umožnit jim uvolnění v situacích, kdy to potřebují. Na základě toho byly definovány edukační cíle:

- Rozvíjet dovednosti potřebné pro efektivní relaxaci.
- Seznámit s vybranými technikami relaxace.

Projekt obsahuje 15 činností, které byly ověřeny v mateřské škole. Jedná se o ucelený proces nácviku, kdy na sebe jednotlivé činnosti navazují. Činnosti jsou seřazeny od jednodušších po složitější a jsou rozděleny do třech bloků. Primárně je první blok zaměřen na práci s dechem, druhý blok se věnuje uvolnění svalů a třetí blok je zaměřen na relaxační cvičení s využitím představivosti. Záměrem je postupné obohacování a doplňování zkušeností z oblasti relaxace. Proto některá relaxační cvičení obsahují více relaxačních technik, k již zvládnutým dovednostem se přidávají další. Relaxační metody byly zvoleny tak, aby byly přiměřené nízkému věku dětí s ohledem na jejich vývojové možnosti. Činnosti jsou časově nenáročné a svou délkou přiměřené předškolním dětem, které nejsou schopny udržet delší dobu svou pozornost. Byly zvoleny hry, které není náročné vysvětlit a ani není třeba předem připravovat prostředí. Proto je možné činnosti operativně aplikovat. Snahou bylo docílit univerzálnosti projektu, proto je sestaven tak, aby jej bylo možné použít jako celek anebo zařadit jednotlivé činnosti nárazově dle potřeby a nabídnout učitelkám mateřských škol možnosti,

jak s dětmi relaxovat. V našem případě bude projekt ověřován v mateřské škole jako celek. Projekt je vhodné použít i u dětí starších, než je věková skupina, se kterou byl projekt ověřován.

## 4.2 Obsahový rámec projektu v návaznosti na RVP PV

V rámci toho projektu vycházíme ze vzdělávacích cílů, které jsou obsaženy v RVP PV (2018) a je kladen důraz na rozvoj vzdělávacích oblastí uvedených v tabulce 1.

Tabulka 1 Obsahový rámec projektu z RVP PV

DÍTĚ A JEHO TĚLO	DÍTĚ A JEHO PSYCHIKA	DÍTĚ A TEN DRUHÝ	DÍTĚ A SPOLEČNOST	DÍTĚ A SVĚT
<p>Uvědomění si vlastního těla.</p> <p>Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí.</p> <p>Rozvoj fyzické i psychické zdatnosti.</p> <p>Osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě.</p> <p>Osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí.</p> <p>Vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu.</p>	<p>Rozvoj pozornosti.</p> <p>Rozvoj a kultivace představivosti a fantazie.</p> <p>Poznávání sám sebe, rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, sebedůvěry a vlastní spokojenosti).</p> <p>Rozvoj schopnosti sebeovládání.</p> <p>Získání schopnosti záměrně řídit svoje chování a ovlivňování vlastní situace.</p>	<p>Posilování prosociálního chování ve vztahu k ostatním lidem</p> <p>Vytváření prosociálních postojů</p> <p>Rozvoj kooperativních dovedností</p>	<p>Rozvoj schopnosti žít ve společenství ostatních lidí, spolupracovat a podílet se.</p> <p>Rozvoj schopnosti chovat se autonomně, prosociálně a aktivně se přizpůsobovat společenskému prostředí a zvládat jeho změny.</p>	<p>Seznamování s místem a prostředím, ve kterém dítě žije a vytváření pozitivního vztahu k němu.</p> <p>Rozvoj schopnosti přizpůsobovat se podmínkám vnějšího prostředí i jeho změnám.</p>



### 4.3 Časové parametry

Ověření projektu se uskutečnilo v době od října 2019 do ledna 2020. Každý týden byla s dětmi realizována jedna činnost v různém časovém úseku dne. Činnosti jsou rozděleny do tří bloků dle zaměření. Každý blok obsahuje pět činností. Činnosti byly konkrétně zařazovány v dopolední části po cvičení, před řízenou činností a před poledním klidem dětí. Činnosti je však možné zařadit kdykoli během dne dle aktuální situace.

### 4.4 Místo realizace

Projekt byl ověřován ve vybrané mateřské škole v Olomouckém kraji. Mateřská škola se nachází ve středu města, budova je pavilónového typu. Děti mají k dispozici rozsáhlou školní zahrada. V blízkém okolí se nenachází žádná jiná mateřská škola. V provozu jsou tři třídy, které jsou rozděleny podle věkových skupin. 1. oddělení navštěvují děti ve věku od 2 do 4 let, 2. oddělení navštěvují děti ve věku od 4 do 5 let a 3. oddělení navštěvují předškolní děti ve věku 5-6 let.

V mateřské škole je brán ohled na to, že každé dítě se vyvíjí jinak, má jiné předpoklady a schopnosti. Výchovně vzdělávací proces je realizován s ohledem na vývojové, fyziologické, kognitivní, sociální a emocionální potřeby dětí. Při vzdělávání jsou využívány metody prožitkového a kooperativního vyučování a činnosti dětí, které jsou založeny na přímých zážitcích dítěte, podporují dětskou zvědavost a potřebu objevovat, podněcují radost dítěte z učení, jeho zájem poznávat nové a získávat další zkušenosti a dovednosti. V mateřské škole také pracují s přirozeným tokem dětských myšlenek a spontánních nápadů a poskytují dítěti dostatek prostoru pro spontánní aktivity a jeho vlastní plány. Učební aktivity probíhají formou nezávazné dětské hry, kterou se dítě zabývá na základě svého zájmu a vlastní volby. Při činnostech realizovaných v mateřské škole je uplatňováno také situační učení. Vzdělávací obsah je rozdělen do měsíčních integrovaných bloků vztahujících se k tématům, která vycházejí z praktických životních situací a problémů a vychází z Rámcového vzdělávacího obsahu pro předškolní vzdělávání. Mateřská škola se účastní řady sportovních i kulturních akcí během celého školního roku. Zároveň je v mateřské škole kladen důraz na budování a udržování pozitivních vztahů a spolupráce s rodiči, což je realizováno mimo jiné prostřednictvím mnoha akcí, které mateřská škola pro rodiče s dětmi pořádá.

#### 4.4.1 Charakteristika dětí

Projekt byl ověřován s dětmi z 1. oddělení. Účastnily se vždy všechny děti z této třídy, které byly přítomny v tomto období v mateřské škole. Bohužel byla v tomto období zvýšená nemocnost, a proto byl počet zúčastněných dětí nižší, než je obvyklé. Složení třídy je homogenní a navštěvují ji aktuálně děti ve věku od 2,5 do 4 let. Ve třídě je zapsáno 24 dětí, z toho 13 chlapců a 11 děvčat. Nejsou zde žádné děti se speciálními vzdělávacími potřebami, ani děti mimořádně nadané.

#### **Rodinné poměry**

Kromě jednoho chlapce, který žije v nově vytvořené rodině, pochází všechny děti z úplné rodiny. Šest dětí jsou jedináčky, ostatní děti mají minimálně jednoho sourozence.

#### **Zdravotní anamnéza**

Zdravotní stav dětí je dobrý, vyskytují se běžné nemoci, jako chřipka, angína či virová onemocnění.

#### **Hodnocení dětí na úrovni oblastí vycházejících z RVP PV:**

##### ***Oblast biologická***

V oblasti biologické děti zvládají napodobit pohyb dle vzoru učitelky. Zkoušejí si jednoduchá cvičení s náradím a náčiním. Koordinace pohybů je u většiny dětí správná. Činnosti s tužkou, pastelkami a barvami dělají některým dětem ještě potíže, konkrétně mají nesprávný úchop. S běžnými předměty, hračkami, pomůckami zacházejí děti přiměřeně. V oblasti stolování, oblékání a obouvání má problém téměř polovina dětí a vyžadují v této oblasti pomoc a pozornost.

##### ***Oblast psychologická***

Třináct dětí mluví adekvátně k věku a jedenáct dětí má v řečovém projevu problémy. Komunikace s učitelkou a dětmi probíhá formou rozhovorů, slovních pokynů a reakcí. Děti se učí reprodukovat básničky a písničky. Schopnost soustředit se a udržet krátkou pozornost zvládají všechny děti. Postřehnout téma, reagovat na text zvládají většinou jen tři děti. V průběhu každodenních činností se učí děti poznávat barvy, tvary, rozvíjí svoji představivost, fantazii a nápaditost v tvořivých činnostech. Krátký veršovaný text zvládá asi polovina dětí.

Časové pojmy vztahující se k bezprostřední přítomnosti a určení ročního období nedělají dětem problémy. Podle instrukcí a pokynů zvládnou postupovat jen některé děti. Asi polovina dětí zvládá rozlišit rozdíl mezi hrou a řízenou činností. Do výtvarných a tvořivých činností se rády zapojují všechny děti.

### ***Oblast sociálně-kulturní***

Všechny děti přijímají učitelku jako autoritu a jsou přiměřeně zdvořilé. Učitelka pobízí děti k pozdravu dospělých i dětí. Často se objevuje u dětí skákání do řeči. Potíže dělá dětem také dodržování pravidel ve hře. Děti jsou vedeny k vzájemné spolupráci při domluvě na společném řešení.

### ***Oblast enviromentální***

Děti získávají poznatky o svém okolí a prostředí, ve kterém vyrůstají a v běžných situacích na známých místech se chovají přiměřeně. Svou aktivitu a tvořivost vykazují v rámci svých možností všechny děti.

### ***Oblast interpersonální***

S učitelkou komunikují všechny děti. Mezi sebou komunikují jen některé děti. Objevují se konflikty mezi dětmi, jejichž příčinou bývá např. spor o hračku. Žádné z dětí se neprojevuje samotářsky.

## 4.5 Obsah projektu

### 4.5.1 Blok 1: Práce s dechem

Tabulka 2 Obsah projektu: Blok 1

TÉMA	RELAXAČNÍ TECHNIKY	CÍLE	ORGANIZAČNÍ FORMA	METODY	POMŮCKY
Ovládání dechu	Relaxační hra Dechové cvičení	Podporovat usměrňování síly dechového proudu. Rozvíjet hrubou motoriku. Upevnit názvy částí lidského těla.	řízená činnost	opis, pozorování, vyprávění	značky na koberec, text s říkankou
Prodlužovaný výdech	Dechové cvičení Relaxační hra s využitím techniky znehybnění	Podporovat cílené prodlužování výdechu. Rozvíjet koordinaci dechu se zvukem. Podpořit schopnost uvolnit celé tělo.	hra	rozhovor, názorná demonstrace, pozorování	obrázek letadla
Břišní dýchání	Dechové cvičení	Podporovat správnou techniku dýchání. Podporovat schopnost uvolnit celé tělo.	hra	vyprávění, názorná demonstrace, pozorování	lodky z papíru, nahrávka se zvukem moře, přehrávací zařízení, značky na koberec
Dechová vlna	Dechové cvičení	Podporovat schopnost ovládat dýchání. Podporovat schopnost uvolnit tělo. Rozšiřovat povědomí o fungování těla.	hra	vyprávění, opis, pozorování	dva nafukovací balonky, fixa, dětské židle
Dech a pohyb	Relaxační hra Dechové cvičení	Rozvíjet koordinaci pohybu s dechem. Rozvíjet schopnost soustředit se. Rozšiřovat povědomí o fungování těla.	hra	vyprávění, pozorování, názorná demonstrace	píšťalka

## 4.5.2 Blok 2: Uvolnění svalů

Tabulka 3 Obsah projektu: Blok 2

TÉMA	RELAXAČNÍ TECHNIKY	CÍLE	ORGANIZAČNÍ FORMA	METODY	POMŮCKY
Celkové znehybnění	Relaxační hra s využitím techniky znehybnění	Podpořit schopnost uvolnit celé tělo. Rozvíjet schopnost bezpečně se pohybovat po prostoru ve skupině.	hra	rozhovor, popis, pozorování	-
Střídavé stahování svalů	Relaxační hra s využitím techniky stahování a uvolňování svalů a techniky znehybnění.	Navodit u dětí stav relaxace střídavým stahováním a uvolňováním svalů. Podpořit schopnost uvolnit celé tělo.	hra	rozhovor, popis, opis	-
Uvolnění ruky	Relaxační hra s využitím technik sevření – uvolnění a znehybnění	Podporovat schopnost uvolnit ruce. Podporovat schopnost zaměřit pozornost na určitou část těla. Rozvíjet hrubou motoriku.	hra	rozhovor, popis, pozorování	Obrázek kočky, obrázek lva, píšťalka
Uvolnění prstů	Relaxační hra s využitím techniky sevření a uvolnění	Podporovat schopnost uvolnit prsty. Podporovat schopnost zaměřit pozornost na určitou část těla. Upevnit názvy prstů.	řízená činnost	vyprávění, pozorování, opis, rozhovor	Prstová loutka
Uvolnění nápodobou	Relaxační hra s využitím techniky kývání a ochabnutí	Podporovat schopnost vědomého uvolnění. Podporovat vnímání konkrétní části těla.	řízená činnost	vyprávění, opis, pozorování	Hadrová panenka

## 4.5.3 Blok 3: Relaxace s využitím představivosti

Tabulka 4 Obsah projektu: Blok 3

TÉMA	RELAXAČNÍ TECHNIKY	CÍLE	ORGANIZAČNÍ FORMA	METODY	POMŮCKY
Bez zraku	Relaxační hra	Rozvíjet pozornost dětí. Podporovat rozvoj důvěry mezi dětmi. Rozvíjet schopnost spolupracovat ve dvojici. Rozšiřovat povědomí o důležitosti očí.	párové vyučování	rozhovor, popis, pozorování, vyprávění	-
Uvolnění agrese	Relaxační hra	Nabídnout dětem možnost, jak mohou vybit svou agresi. Rozvíjet schopnost sebeovládání.	komunitní kruh	rozhovor, názorná demonstrace, pozorování	noviny
Uvolnění pomoci příběhu	Autogenní trénink	Přivést děti do stavu uvolnění. Rozvíjet představivost u dětí.	řízená činnost	pozorování, práce s knihou	text s příběhem
Masáž	Masáž	Přivést děti do stavu uvolnění. Rozvíjet představivost u dětí.	párové vyučování	popis, pozorování, opis	-
Aktivní imaginace	Imaginace	Rozvíjet představivost u dětí. Podporovat schopnost soustředit se.	řízená činnost	vyprávění, pozorování, rozhovor	text s příběhem

## 4.6 Náplň a průběh projektu

### 4.6.1 Blok 1 - Práce s dechem: Činnost 1 - Lidské tělo

Tabulka 5 Blok 1: Činnost 1- Lidské tělo

Téma	Ovládání dechu
Relaxační metoda	Relaxační hra Dechové cvičení
Charakteristika dětí	Tato činnost byla realizována v počtu 15 dětí, které byly přítomny v mateřské škole. Dnes byla atmosféra ve školce pozitivní. Děti byly dobře naladěné a komunikovaly mezi sebou i s učitelkou. Při aktivitách spolupracovaly.
Cíle	Podporovat usměrňování síly dechového proudu. Rozvíjet hrubou motoriku. Upevnit názvy částí lidského těla.
Kompetence	Dítě zvládá usměrňovat sílu dechu. Dítě zvládá hrubou motoriku. Dítě dokáže pojmenovat části lidského těla.
Pedagogická strategie	Organizační forma: řízená činnost Metody: opis, pozorování, vyprávění Pomůcky: značky na koberec, text s říkankou
Poznámky a doporučení	Tuto relaxační činnost je možné provádět v sedě i ve stoje. Důležité je dbát na dostatek prostoru.
Zpracováno podle	Michéle Guillaud (2011), Relaxace v mateřské škole, s. 32-33

#### Průběh činnosti:

Relaxační hru jsem zařadila po cvičení dětí dopoledne před řízenou činností. S dětmi jsem se přivítala a vytvořili jsme kruh. Relaxaci je možné provádět v sedě nebo ve stoje. Zvolila jsem variantu ve stoje, protože následovala řízená činnost, při které děti delší dobu seděly. Při činnosti jsem využila značky na koberec, abych dětem zajistila dostatek prostoru okolo. Řekla jsem dětem, že si zahrajeme hru a ukážu jim, jak se hraje, ať zkusí opakovat po mě. Dětem jsem začala říkat básničku, kterou jsem doprovázela pohybem. Dbala jsem na to, aby byl pohyb proveden, až po vyslovení určité pasáže.

Text říkanky:

*„Mám dvě ruce na tleskání.“*

Krátce zatleskáme.

*„Mám dvě nohy na běhání.“*

Stojíme na místě a pohybujeme nohama, jako bychom běželi.

*„A chodidla, aby stála.“*

Vzpřímeně stojíme.

*„A s rukama tancovala.“*

Kmitáme rukama podél těla.

*„Mám dvě oči na koukání“*

Podíváme se všude okolo sebe (nahoru, dolů, doprava, doleva) tak, abychom nehýbali hlavou.

*„A jeden nos na dýchání.“*

Zhluboka se nadechneme a vydechneme nosem. (Zde je důležité se zaměřit na správnou techniku dýchání.)

*„A svou pusou na foukání.“*

Zhluboka se nadechneme nosem a vydechujeme dlouze pusou. (Zde je důležité se zaměřit na správnou techniku dýchání.)

Děti se při cvičení zapojovaly a snažily se pohyby napodobit. Cvičení jsem s dětmi ještě dvakrát zopakovala. Na závěr jsem děti pochválila.

## **Hodnocení činnosti**

### ***Sebereflexe:***

Děti se mi podařilo zaujmout. Potěšilo mě, že všechny děti spolupracovaly a při druhém opakování se snažily zapojit i při říkance, nejen pohybově. Zvolené pohyby dětem nedělaly problém. Relaxace byla zařazena po cvičení, takže se mi tímto cvičením podařilo děti zklidnit a byly připraveny se lépe soustředit na následující řízenou činnost.

### ***Evaluace učitelkou mateřské školy:***

*„Děti pohybová chvílka s básničkou bavila. Paní učitelka názornou ukázkou pohyb dětem předcvičovala a tím děti dokázala přirozeně zaujmout. Základy lokomočních pohybů děti zvládly bez problémů. Cvičení bylo vhodně zvolené pro věkovou skupinu dětí.“*



## 4.6.2 Blok 1 - Práce s dechem: Činnost 2 - Piloti

Tabulka 6 Blok 1: Činnost 2 - Piloti

Téma	Prodlužovaný výdech
Relaxační metoda	Dechové cvičení Relaxační hra s využitím techniky znehybnění
Charakteristika dětí	Tato činnost byla realizována v počtu 18 dětí, které byly přítomny v mateřské škole. Atmosféra ve třídě byla klidná a děti byly poměrně dobře naladěné. Děti komunikovaly mezi sebou i s učitelkou. Při aktivitách spolupracovaly.
Cíle	Podporovat cílené prodlužování výdechu. Rozvíjet koordinaci dechu se zvukem. Podpořit schopnost uvolnit celé tělo.
Kompetence	Dítě zvládá cíleně prodloužit výdech. Dítě dokáže zkoordinovat dech se zvukem. Dítě dokáže být ve stavu uvolnění v nehybné poloze v leže.
Pedagogická strategie	Organizační forma: hra Metody: rozhovor, názorná demonstrace, pozorování Pomůcky: obrázek letadla
Poznámky a doporučení	Využít při činnosti značky na koberec
Zpracováno podle	Micheline Nadeau (2003), Relaxační hry s dětmi, s. 24-26

**Průběh činnosti:**

Relaxační činnost jsem zařadila po cvičení dětí dopoledne.

Vyzvala jsem děti, aby se posadily na koberec. K tomu, abych děti namotivovala jsem využila obrázek letadla, který jsem jim ukázala a zeptala se, jestli někdy letěly letadlem. Dvě děti odpověděly, že ano. Děti jsem se zeptala, jestli si myslí, že má letadlo kola. Pár dětí volalo, že má. Zeptala jsem se dětí, jestli má letadlo motory. Děti, řekly že ne, tak jsem dětem vysvětlila, že letadla mají motory, které potřebují k tomu, aby mohly letět.

Děti jsem se zeptala, jestli umí napodobit zvuk letadla.

Společně s dětmi jsme vyzkoušely zvuk motoru letadla (nádech nosem a dlouhý výdech ústy se zvukem „Hůůů“). Následně jsme se s dětmi postavili a provedli jednoduché cvičení s využitím nádechu a výdechu s úklonem do stran, které mělo napodobit zatáčení letadla.

Potom jsem dětem řekla, že si zahrajeme na piloty letadel. Sedli jsme si s dětmi do tureckého sedu a dětem jsem dávala pokyny a zároveň jim předváděla, co mají dělat.

Já: „*Prosíme všechny cestující, aby si zapnuly bezpečnostní pásy.*“

Děti naznačily, že si zapínají pásy.

Já: „*Zapněte motory a připravte se ke startu.*“

Děti začaly vydávat zvuk motoru. Zde je důležité dbát na správnou techniku: nádech nosem a dlouhý výdech ústy se zvukem „*Hůůů*“.

Já: „*Pět, čtyři, tři, dva, jedna, start!*“

Děti rozpažily a běhaly po herně, v zatáčkách se měly naklonit a napodobit tak letadla.

Já po chvíli: „*Připravte se na přistání a vytáhněte kola.*“

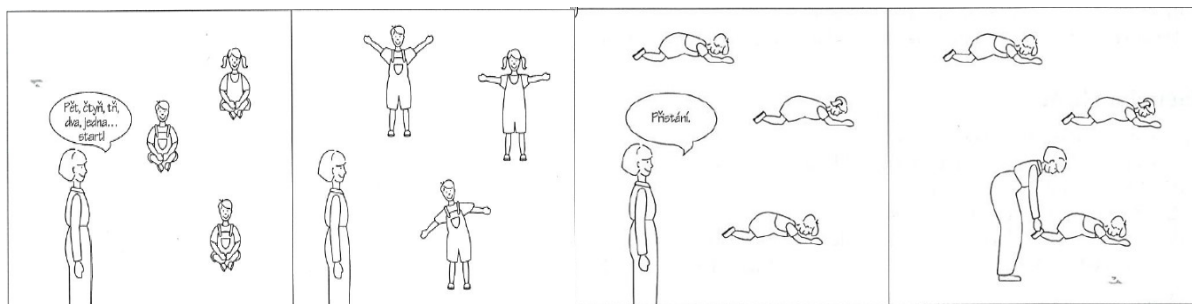
Děti zpomalily a klekly si jako, že vysouvají kola.

Já: „*Letadla přistaňte.*“

Děti se položily na břicho a měly nehybně ležet až do okamžiku, než jsem se dotkla jejich chodidla.

Já: „*Letadla se musí úplně zastavit a vůbec se nehýbat, aby mohli cestující bezpečně vystoupit.*“

Dětem se hra líbila a chtěly si ji zopakovat, takže jsem jim vyhověla a na letadla si zahrály ještě jednou. Na závěr jsem děti pochválila.



Obrázek 2 Blok 1: Činnost 2 (zdroj: Micheline Nadeau (2003), *Relaxační hry s dětmi*, s. 25-

26)

## Hodnocení činnosti

### *Sebereflexe:*

Organizace byla náročnější. Děti sedaly moc blízko k sobě a nevytvořily si dostatečný prostor. Musela jsem každé dítě přemístit, abych zajistila dětem prostor a větší bezpečnost. Příště bych při aktivitě využila značky na koberec, které bych dopředu před činností rozmístila po zemi. Děti se mi podařilo do hry zapojit a udržet jejich pozornost po celou dobu. Většina dětí se dokázalo úplně uvolnit a být v relaxovaném stavu. Některé děti nechtěly vstát, ani na pokyn dotykem. Bylo vidět, že se v uvolněném stavu cítí dobře.

**Evaluace učitelkou mateřské školy:**

*„Paní učitelka dětem vysvětlila průběh celé hry, děti si vyzkoušely zvuk letadla a jednoduchou formou si letadlo napodobily. Vhodné bylo zařazení dechového cvičení. Pěkná motivace děti doprovázela celou činností. Děti na jednotlivé pokyny dokázaly reagovat a měly možnost si prožít roli pilota a cestu letadlem. Většina dětí se dokázalo při činnosti uvolnit. Činnost byla vhodně zvolena pro věkovou skupinu dětí.“*

**4.6.3 Blok 1 - Práce s dechem: Činnost 3 - Moře**

Tabulka 7 Blok 1: Činnost 3 - Moře

Téma	Břišní dýchání
Relaxační metoda	Dechové cvičení Relaxační hra s využitím techniky znehybnění
Charakteristika dětí	Tato činnost byla realizována v počtu 14 dětí, které byly přítomny v mateřské škole. Děti byly dnes velice živé a veselé. Děti komunikovaly mezi sebou i s učitelkou. Při aktivitách spolupracovaly.
Cíle	Podporovat správnou techniku dýchání. Podporovat schopnost uvolnit celé tělo.
Kompetence	Dítě ovládá správnou techniku dýchání. Dítě dokáže být ve stavu uvolnění vleže.
Pedagogická strategie	Organizační forma: hra Metody: vyprávění, názorná demonstrace, pozorování Pomůcky: lodky z papíru, nahrávka se zvukem moře, přehrávací zařízení, značky na koberec
Poznámky a doporučení	Jako obměnu lze přizpůsobit motivaci a použít např. plyšovou hračku
Zpracováno podle	Almouth Bartl & Cornelia Nitsch (2003), Hry pro tříleté a mladší děti, s. 76

**Průběh činnosti:**

Relaxační činnost jsem zařadila po cvičení dětí dopoledne. Předem jsem připravila loď poskládané z papíru. Pustila jsem nahrávku se zvukem moře a po herně jsem rozmístila značky na koberec tak, aby měly děti dostatek prostoru. Vyzvala jsem děti, aby si každý z nich našel jednu značku. Děti jsem se zeptala, jestli poznají, co je to za zvuk. Některé

děti odpovídaly, že tam slyší ptáčky. Dětem jsem řekla, že je to zvuk moře a pokračovala jsem motivací: *„Moře dělá krásné vlnky a plují po něm lodičky. Mohou plout na nějaký výlet, nebo na ostrov, nebo třeba domů, kam budete chtít... My si teď na takové moře zahrajeme, každý z vás dostane lodičku, kterou si dáte na bříska. Aby ta lodičky dobře plula, musíte dělat pomocí bříska pěkné vlnky. Ukážu vám, jak na to, pozorně se dívejte.“*

Lehla jsem si na zem na záda. Na břicho jsem položila papírovou loďku.

*„Lehněte si stejně jako já a dejte si loďky na břicha. Ležte úplně nehybně a zkuste uvolnit ruce i nohy. Klidně dýchejte. Na znamení „TEĎ“ se všichni zhluboka nadechneme a nafoukneme při tom bříska, aby byla pěkně kulatá a následně pořádně vydechneme tak, aby se při tom bříska zase vyfoukla a byla placatá. Vidíte, jak se loď pohybuje a houpou se vám na bříškách?“*

V průběhu jsem pozorovala techniku nádechu a výdechu dětí a jednotlivě děti naváděla ke správnému provedení. V průběhu jsem děti povzbuzovala a motivovala, že si každý může vymyslet, kam jeho loď popluje. Dětem jsem navrhla, že mohou zkusit zavřít oči a poslouchat šumění moře a představovat si, jak právě ta jejich loďka pluje po moři do svého cíle. Na závěr jsem děti pochválila.

### **Hodnocení činnosti**

#### ***Sebereflexe:***

Dle mého názoru byla aktivita vhodně zvolená pro danou věkovou skupinu. Dokázala jsem děti činností zaujmout. Organizace byla dobře zvolená díky značkám na koberec, děti měly okolo sebe dostatek prostoru. Během činnosti jsem dbala na správné provedení techniky dýchání a děti jsem motivovala, podařilo se mi tak udržet pozornost dětí během celé činnosti.

#### ***Evaluace učitelkou mateřské školy:***

*„Relaxace byla zaměřená na dechové cvičení. Nejdříve paní učitelka pustila zvuk moře, děti namotivovala a vysvětlila jim, co budou dělat. Paní učitelka názornou ukázkou dětem předvedla, jak mají správně dýchat. Děti se soustředily na hluboké dýchání, každý se snažil, aby se jeho loďka pěkně pohupovala na bříska a nespadla. Paní učitelka během cvičení procházela mezi dětmi a chválila jednotlivé děti, jiné opravovala a slovně vedla ke správnému nádechu. Činností děti dokázala zaujmout a všechny děti se snažily o správný nádech a výdech.“*

*Organizace v herně byla dobře zvolená, všechny děti měly dostatek prostoru. Relaxační hra byla vhodně zvolena pro tuto skupinu dětí.“*

#### 4.6.4 Blok 1 - Práce s dechem: Činnost 4 - Balonky

Tabulka 8 Blok 1: Činnost 4 - Balonky

Téma	Dechová vlna
Relaxační metoda	Dechové cvičení
Charakteristika dětí	Tato činnost byla realizována v počtu 16 dětí, které byly přítomny v mateřské škole. Mezi dvěma děvčaty dnes vznikl konflikt kvůli hračce. Ostatní děti byly relativně dobře naladěné a spolupracovaly. Komunikovaly s učitelkou.
Cíle	Podporovat schopnost ovládat dýchání. Podporovat schopnost uvolnit tělo. Rozšiřovat povědomí o fungování těla
Kompetence	Dítě dokáže ovládat své dýchání. Dítě se dokáže uvolnit. Dítě má povědomí o fungování těla.
Pedagogická strategie	Organizační forma: hra Metody: vyprávění, opis, pozorování Pomůcky: dva nafukovací balonky, fix, dětské židle
Poznámky a doporučení	Doporučuji použít dřevěné židle z důvodu stability.
Zpracováno podle	Michéle Guillaud (2003), Relaxace v mateřské škole, s. 19-21

#### **Průběh činnosti:**

Relaxační činnost jsem zařadila po cvičení dětí dopoledne. Předem jsem připravila dva nafukovací balonky, na které jsem nakreslila fixou obličej a horní část těla a dále dětské židle, které jsem uspořádala do kruhu. S dětmi jsem se přivítala a vyzvala je, aby se posadily na židle. Nafoukla jsem jeden balonek a dětem řekla:

*„Děti, co to držím?“* Děti odpověděly, že balonek.

*„Ano, mám balonek a ne jeden. Mám dva balonky, jaký je mezi nimi rozdíl?“* Děti odpověděly, že jeden je nafouknutý a druhý ne.

*„Ano, je to tak...vzduch, který jsem do balonku vdechla, v něm zůstal, a proto se nafoukl. Protože jsem balonek přidržela, vzduch v něm zůstal, teď jsem balonek pustila, vzduch utekl a balonek se vyfoukl. My si teď znovu vyzkoušíme, jak se takový balonek nafukuje, pomůžete mi? Dělejte jako když nafukujete také balonek.“*

Znovu nafukují balonek a děti mě napodobují. Nejdříve vydechujeme v krátkých intervalech a poté se snažíme výdech co nejvíce prodloužit.

Já: „Výborně, děti, krásně jste to zvládli a teď se všichni proměníme na balonky. Podívejte se, jak vypadá vyfouknutý balonek, je celý měkký a splasklý. Zkuste se proměnit na vyfouknutý balonek – hlavu předkloníme, ruce nám plandají podél židliček dolů, ramínka schoulíme a díváme se do země.“

Chvilí zůstaneme v této poloze a poté trochu nafoukneme balonek.

„Teď se balonek trochu nafouknul, zkusíme ho napodobit, narovnáme se na židličky, záda zatlačíme do opěrky a ruce dáme na stehna.“

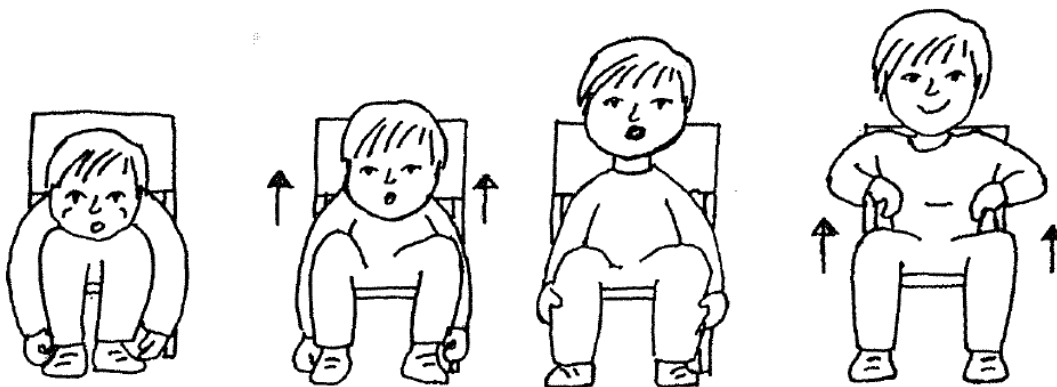
Chvilí zůstaneme v této poloze a následně balonek nafoukneme na maximum.

„Podívejte se děti, jak se nám ten balonek zakulatil, zkusíme ho zase napodobit. Pořádně otevřeme oči, nafoukneme tváře, zhluboka se nadechneme a do hrudníku nabereme co nejvíce vzduchu. Zadržíme dech a chvíli tak zkusíme vydržet.“

Nakonec balonek vyfoukneme a vrátíme se do původní polohy.

„A teď se balonek vyfouknul a je zase placatý. Také vydechněte děti, a napodobte balonek.“

Cvičení jsme ještě třikrát zopakovali. Na konci činnosti jsem děti pochválila za snahu.



Obrázek 3 Blok 1: Činnost 4 (zdroj: Michéle Guillaud (2003), Relaxace v mateřské škole, s. 20)

## Hodnocení činnosti

### Sebereflexe:

Dechové cvičení v první části, kde děti předváděly nafouknutí balonku hodnotím kladně. Druhá část, kdy děti napodobovaly balonek dle mého názoru vyžaduje více opakování

a nácvičku, aby děti byly schopny činnost zvládnout bez problému. Při činnosti jsem použila plastové židle, které nebyly úplně vhodné, protože nebyly stabilní a některé děti z nich spadly. Pro příště doporučuji použít dřevěné židle. I přesto, že v druhé části některé děti nedokázaly napodobit správně balonek, dokázaly se na činnost soustředit a spolupracovaly.

***Evaluace učitelkou mateřské školy:***

*„Paní učitelka v průběhu dechového cvičení děti vhodně motivovala a názornou ukázkou dětem jednotlivé činnosti předvedla. V průběhu činnosti děti seděly na plastových židličkách, které jsou součástí vybavení v herně naší mateřské školy. Vhodnější by bylo pro příště použít pro menší děti stabilnější židle kvůli změnám poloh a pohybu na židlích při této relaxaci i z důvodu bezpečnosti. Děti byly v průběhu činnosti soustředěné, činnost byla pro ně s balónky zajímavá a obohacující. Některé děti zvládly úkol na poprvé a některé až po více opakování. Relaxace byla vhodně zvolená pro tuto věkovou skupinu.“*

**4.6.5 Blok 1 - Práce s dechem: Činnost 5 - Srdce**

Tabulka 9 Blok 1: Činnost 5 - Srdce

Téma	Dech a pohyb
Relaxační metoda	Relaxační hra Dechové cvičení
Charakteristika dětí	Tato činnost byla realizována v počtu 13 dětí, které byly přítomny v mateřské škole. Jeden chlapec měl dnes špatnou náladu a nechtěl spolupracovat. Nechtěl komunikovat ani s učitelkou a k dětem se nechoval hezky. Ostatní děti byly veselé a relativně klidné. Spolupracovaly a komunikovaly bez problémů.
Cíle	Rozvíjet koordinaci pohybu s dechem. Rozvíjet schopnost soustředit se. Rozšiřovat povědomí o fungování těla.
Kompetence	Dítě dokáže zkoordinovat dech s pohybem. Dítě se dokáže soustředit. Dítě má povědomí o fungování těla.
Pedagogická strategie	Organizační forma: hra Metody: vyprávění, pozorování, názorná demonstrace Pomůcky: píšťalka
Poznámky a doporučení	Ideální je použít značky na koberec, aby děti měly dostatek prostoru okolo sebe.

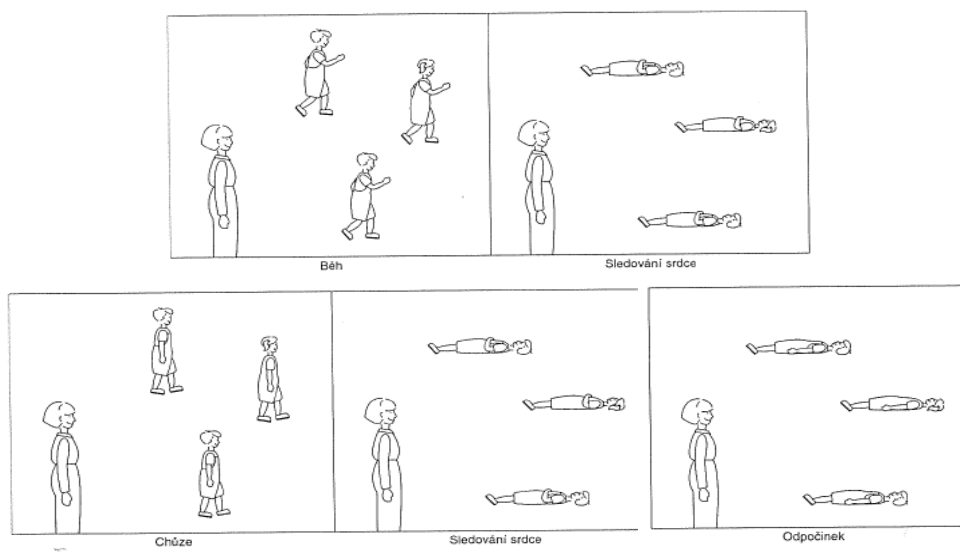
	Vhodné je dopomoci dětem se správným položením ruky na srdce. Aktivitu lze realizovat i formou párového vyučování, kdy děti spolupracují ve dvojici a srdce poslouchají navzájem.
Zpracováno podle	Micheline Nadeau (2003), <i>Relaxační hry s dětmi</i> , s. 41-43

### Průběh činnosti:

Relaxační hru jsem zařadila dopoledne po řízené činnosti, kdy děti delší dobu seděly.

Relaxační cvičení korespondovalo s tématem Zdraví, které bylo zařazeno do vzdělávací nabídky v dané třídě, ale činnost je možné zařadit kdykoli během roku. S dětmi jsme se přivítali a sdělila jsem jim, že si zahrajeme hru, kde si můžeme poslechnout, jak naše srdce bije. Dětem jsem nejprve vysvětlila pravidla hry.

Děti běhaly po herně, v průběhu jsem je motivovala ke správné technice dýchání (hluboký nádech a výdech do břicha). Na můj pokyn písknutí na píšťalku se zastavily, lehly si na předem připravené značky na koberec a zkoušely poslouchat své srdce. Děti jsem jednotlivě obcházela a dala jim ruku na správné místo, aby srdce opravdu cítily a mohly se soustředit na jeho tlukot. Tento postup jsme třikrát zopakovaly. Při posledním opakování se děti po běhu jen procházely a vydýchávaly, při čemž jsem dbala na správnou techniku dýchání. Následně si děti lehly a odpočívaly. Sledovaly, jak srdce bije pomaleji, když jsme v klidu a rychleji při zátěži. Děti během hry dobře spolupracovaly. Na závěr jsem děti pochválila.



Obrázek 4 Blok 1: Činnost 5 (zdroj Micheline Nadeau (2003), *Relaxační hry s dětmi*, s. 43)



## Hodnocení činnosti

### *Sebereflexe:*

Dle mého mínění byla relaxační hra vhodně zvolená pro věkovou skupinu dětí. Děti dokázaly hru lehce pochopit a spolupracovaly. Při hře jsem dbala na bezpečnost dětí. Organizačně byla činnost náročnější. Děti jsem při aktivitě obcházela a pomáhala jim dát ruku na správné místo, aby srdce opravdu slyšely, protože nebyly schopné sami položit ruku dobře. Ptala jsem se jich, zda tlukot srdce cítí, odpovídaly, že ano. Většina dětí se dokázala úplně uvolnit a ležet nehnutě. Některé děti měly dokonce zavřené oči. Pár dětí leželo, ale stále se pohybovaly, takže se nedokázaly úplně uvolnit.

### *Evaluace učitelkou mateřské školy:*

*„Paní učitelka využila relaxační cvičení v návaznosti na besedu na téma zdraví. Paní učitelka děti dokázala vhodně zapojit. Cílem bylo zahrát celý organismus a následně mohly děti poslouchat činnost svého srdce. Hra byla pro děti snadno pochopitelná a velmi je bavila. Některé děti byly soustředěné a dokázaly své tělo uvolnit. Aktivita byla přiměřená věku dětí.“*

## 4.6.6 Blok 2 - Uvolnění svalstva: Činnost 1 - Domácí zvířata

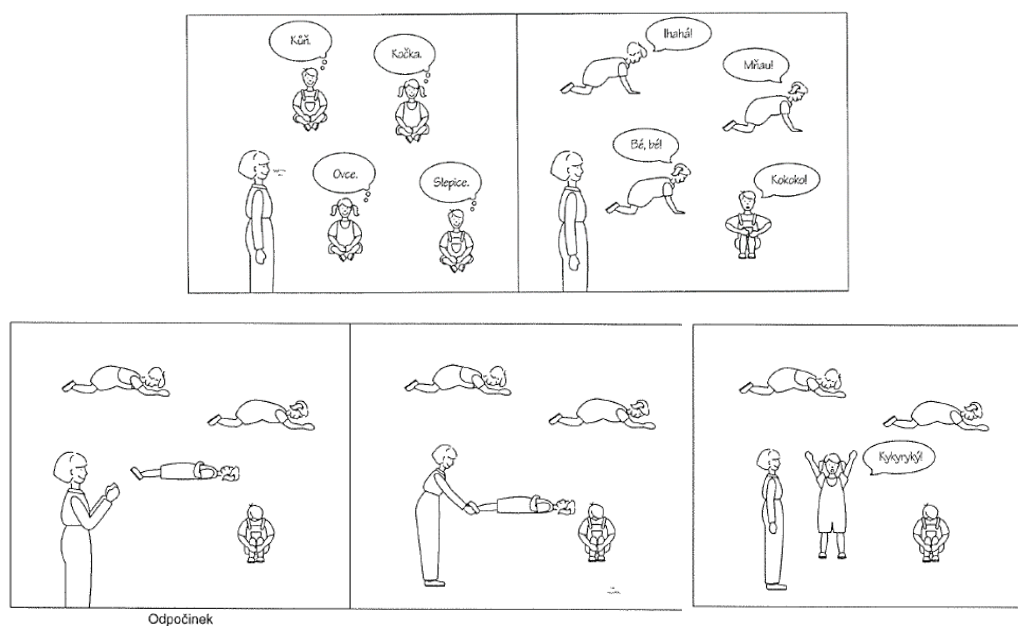
Tabulka 10 Blok 2: Činnost 1 - Domácí zvířata

Téma	Celkové znehybnění
Relaxační metoda	Relaxační hra s využitím techniky znehybnění
Charakteristika dětí	Tato činnost byla realizována v počtu 12 dětí, které byly přítomny v mateřské škole. Poměrně klidnou atmosféru ve třídě narušoval jeden chlapec, kterého bylo třeba často usměrňovat. Ostatní děti byly veselé a komunikovaly bez problému.
Cíle	Podpořit schopnost uvolnit celé tělo. Rozvíjet schopnost bezpečně se pohybovat po prostoru ve skupině.
Kompetence	Dítě se dokáže uvolnit. Dítě se zvládá bezpečně pohybovat po prostoru ve skupině.
Pedagogická strategie	Organizační forma: hra Metody: rozhovor, popis, pozorování Pomůcky: -

Poznámky a doporučení	V případě, že nechce některé dítě být „kohoutem“, ne- nuťme ho a vyberme jiné. U menších dětí by bylo vhodné před samotnou hrou zopa- kovat zvuky jednotlivých zvířat.
Zpracováno podle	Micheline Nadeau (2003), <i>Relaxační hry s dětmi</i> , s. 58-60

### Průběh činnosti:

Relaxační činnost jsem zařadila po cvičení dětí dopoledne. S dětmi jsme vytvořili kruh a posadili se. Zavedla jsem s dětmi rozhovor o tom, jestli ví, co je to farma a kdo tam žije. Děti reagovaly a začaly vykřikovat názvy různých zvířat. Děti jsem pochválila, že jsou šikovné a řekla jsem jim, že si na farmu zahrajeme a každý si může vybrat zvířátko, které chce být. Některé děti v tom měly hned jasno a jiné váhaly a nevěděly, jaké zvíře zvolit, tak jsem jim pomohla a nějaké navrhla. Pak jsem dětem vysvětlila, v čem hra spočívá. Úkolem dětí bylo předvádět vybrané zvíře, vydávat přitom zvuk a pohybovat se po herně. V průběhu činnosti jsem děti slovně usměřňovala, aby do sebe nenarážely a pohybovaly se po herně bezpečně. Na mé znamení tlesknutí se „zvířata začala ukládat ke spánku“. Děti měly zaujmout nehybnou polohu a dělat, že spí. Vybrala jsem jedno z dětí, které si zahrálo na kohouta a jakmile zakokrhalo, ostatní děti se mohly probudit. Chlapec dělalo kokrhání trochu problém a styděl se, tak jsem mu kokrhání předvedla. Nakonec to zvládl. Hru jsme ještě jednou zopakovali a v závěru jsem vybrala jiné dítě jako kohouta. Na závěr jsem děti pochválila.



Obrázek 5 Blok 2: Činnost 1 (zdroj: Micheline Nadeau (2003), *Relaxační hry s dětmi*, s.

## Hodnocení činnosti

### *Sebereflexe:*

Dětem se mi úplně nepodařilo vysvětlit, že mají vydávat zvuky zvířat nebo si jimi nebyly děti jisté. Příště bych si dětmi před začátkem samotné hry ještě vyzkoušela jednotlivé zvuky zvířat nebo by bylo vhodné si nějaké konkrétní vybrat a názorně jim ukázat, co od nich očekávám. Přesto, že děti nedokázaly ztvárnit zvířata, dle mého názoru, byl účel hry splněn, jelikož v závěru děti zvládly zaujmout nehybnou polohu v leže a relaxovat.

### *Evaluace učitelkou mateřské školy:*

*„Činnost vedla paní učitelka zpočátku formou rozhovoru. Děti se ptala: „Víte, děti, co je to farma?“ „Kdo na farmě žije?“. Děti reagovaly a odpovídaly jednotlivá zvířátka na farmě. Následně si s paní učitelkou rozdělily jednotlivá zvířátka a zahrály si na ně. Zvuk zvířátek nikdo nenapodobil. Pro příště si zvuky jednotlivých zvířátek musí paní učitelka s dětmi nejdříve vyzkoušet, aby jim je přiblížila. Když zvířátka spala, zvládly celkové uvolnění svého těla všechny děti. Následovalo opakování hry a paní učitelka zvolila jiného „kohoutka“, který děti probouzel.“*

## 4.6.7 Blok 2 - Uvolnění svalstva: Činnost 2 - Počasí

Tabulka 11 Blok 2: Činnost 2 - Počasí

Téma	Střídavé stahování svalů
Relaxační metoda	Relaxační hra s využitím techniky stahování a uvolňování svalů a techniky znehybnění.
Charakteristika dětí	Tato činnost byla realizována v počtu 15 dětí, které byly přítomny v mateřské škole. Dnes byla atmosféra ve třídě uvolněná, děti byly dobře naladěné a veselé. Během aktivit ve třídě dokázaly komunikovat a bez problému spolupracovat.
Cíle	Navodit u dětí stav relaxace střídavým stahováním a uvolňováním svalů. Podpořit schopnost uvolnit celé tělo.
Kompetence	Dítě dokáže záměrně relaxovat. Dítě se dokáže uvolnit.
Pedagogická strategie	Organizační forma: hra Metody: rozhovor, popis, opis Pomůcky: -

Poznámky a doporučení	Důležité je dbát na dostatek prostoru. Doporučuji použít značky na koberec.
Zpracováno podle	Micheline Nadeau (2003), Relaxační hry s dětmi, s. 89-91

### Průběh činnosti:

Relaxační hru jsem zařadila po cvičení dětí dopoledne před řízenou činností. S dětmi jsem se přivítala a vytvořili jsme kruh. Dbala jsem na to, aby děti měly mezi sebou dostatek prostoru.

Dětem jsem řekla, že si zahrajeme na bouřku a vysvětlila jim průběh činnosti.

*„Děti, já vám budu říkat, co se při bouřce děje a vy budete bouřku napodobovat různými pohyby, nesmíte se ale při tom pohnout z místa. Co všechno se při bouřce děje?“*

Děti odpovídaly, že prší a jsou blesky.

*„Ano, správně, prší, jsou blesky a také hřmí. Pojďme si to zkusit. Začíná pršet, kapky padají pomalu...“*

Dětem jsem názorně pohyby předváděla. Při dešti děti pochodovaly na místě, mohou také tleskat nebo plácát rukama do steh.

*„Prší stále víc a víc...“*

Děti zrychlují a silněji dupou.

*„A teď se opravdu pořádně rozpršelo, Déšť je silnější a kapky padají rychleji a jsou větší.“*

Děti ještě zrychlují a zesilují intenzitu.

*„A teď zahřmělo, vyskočte a pořádně dupněte!!“*

*„A stále prší!!“*

*„Na obloze se objevil blesk, napodobíme ho tak, že zvedneme prudce ruce!“*

Děti vzpažily ruce a stále silně pochodují.

*„A znovu zahřmělo!!“*

*„A další blesk“*

*„Stále ještě prší...“*

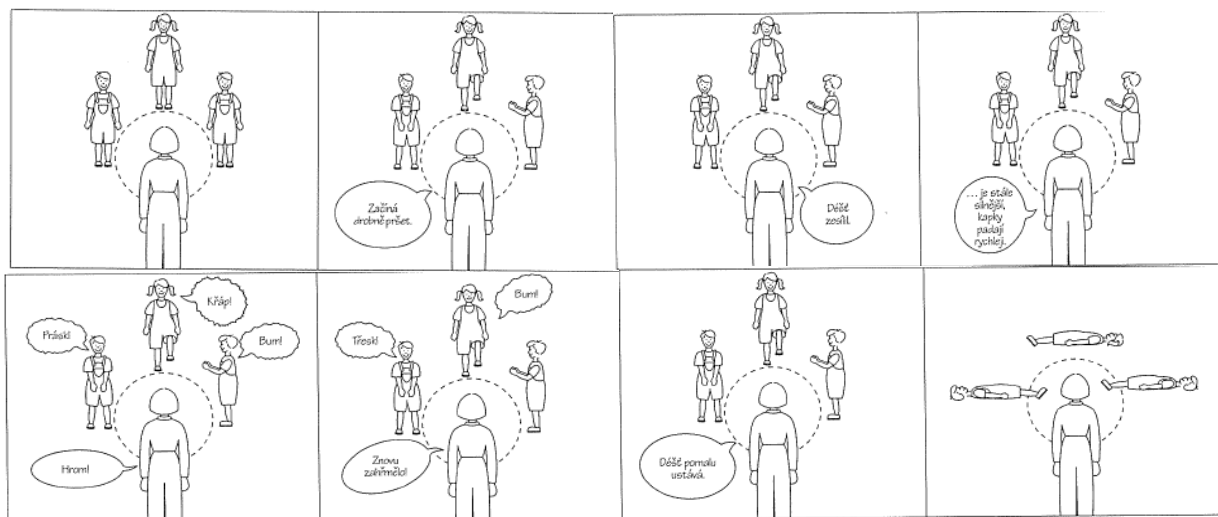
*„Nyní déšť pomalu ustává...Padá stále pomaleji a pomaleji.“*

Děti zpomalují.

*„Mraky odpluly a přestalo pršet. Obloha se vyjasnila a objevilo se slunce. Vytvoříme teď sluníčko. Lehnete si a proměňte se v klidný sluneční paprsek. Po bouřce přichází uklidnění.“*

*Všechny sluneční paprsky jsou uvolněné a odpočívají. Jakmile uvidím, že jste krásně uvolnění, začnu říkat vaše jména. Ten, kdo uslyší své jméno, může pomalu a tiše vstát a jít si sednout na lavičku.“*

Děti si chtěly hru zahrát ještě jednou, tak jsem jim vyhověla, na závěr jsem všechny pochválila.



Obrázek 6 Blok 2: Činnost 2 (zdroj: Micheline Nadeau (2003), Relaxační hry s dětmi, s. 90-91)

## Hodnocení činnosti

### *Sebereflexe:*

Dle mého názoru se mi děti touto činností podařilo zaujmout. Potěšilo mě, že si ji chtějí zopakovat. Pohyby děti zvládaly bez problémů. Hra byla vhodně zvolna pro danou věkovou skupinu dětí. Pro příště bych využila značky na koberec, aby se podařilo lépe znázornit slunce. Děti si lehaly, kde je napadlo. Nicméně se dokázaly uvolnit a většina z nich zaujmout nehybnou polohu v leže. Některým dětem se nechtělo vstát, ani poté, co jsem vyslovila jejich jméno, což je pro mě znamení toho, že se cítily dobře a dokázaly relaxovat.

### *Evaluace učitelkou mateřské školy:*

*„Tato relaxační činnost byla pro děti zvolena vhodně. Děti dle pokynu paní učitelky předváděly sílu pohybu, dokázaly jednotlivé pohyby snadno a lehce napodobit. Činnost paní učitelka doprovázela vhodnou motivací. Doporučovala bych příště zvážit i možnost použití orffových nástrojů při znázornění počasí a v závěru jen doprovod melodie při relaxaci jako*

*sluníčka. V činnosti se střídaly polohy v mírném pohybu a polohy klidné, které dokázaly udržet pozornost dětí po celou dobu. Následovalo opakování hry.“*

#### 4.6.8 Blok 2 - Uvolnění svalstva: Činnost 3 - Lev a kočka

Tabulka 12 Blok 2: Činnost 3 - Lev a kočka

Téma	Uvolnění ruky
Relaxační metoda	Relaxační hra s využitím technik sevření – uvolnění a znehybnění.
Charakteristika dětí	Tato činnost byla realizována v počtu 15 dětí, které byly přítomny v mateřské škole. Většinu času byly děti dobře naladěné, až na dva chlapce, mezi kterými došlo ke konfliktu. Jeden z chlapců potom delší dobu plakal a nekomunikoval. Ostatní děti spolupracovaly a komunikovaly bez problémů.
Cíle	Podporovat schopnost uvolnit ruce. Podporovat schopnost zaměřit pozornost na určitou část těla. Rozvíjet hrubou motoriku.
Kompetence	Dítě si dokáže uvolnit ruce. Dítě se zvládá soustředit na konkrétní část těla. Dítě zvládá hrubou motoriku.
Pedagogická strategie	Organizační forma: hra Metody: rozhovor, popis, pozorování Pomůcky: obrázek kočky, obrázek lva, píšťalka
Poznámky a doporučení	Pokud se děti z nějakého důvodu necítí při aktivitě příjemně, do zapojení je nenutíme, ale upozorníme je, že kdyby někdy v průběhu změnily názor a chtěly se přidat, tak mohou.
Zpracováno podle	Micheline Nadeau (2003), Relaxační hry s dětmi, s. 34-37

#### Průběh činnosti:

Relaxační činnost probíhala dopoledne po cvičení dětí. Děti jsem pobídla, aby se seskupily do kruhu a ukázala jsem jim obrázky kočky a lva. Zeptala jsem se dětí, jestli dokážou kočku a lva napodobit. Nejdříve si děti zkusily napodobit lvy a potom kočky.

Dětem jsem řekla, že si na kočky a lvy zahrajeme. Zmínila jsem, že lvi mají velké tlapy

a proto, když budeme hrát na lvy, budou mít děti zaťaté pěsti a když budou hrát na kočky, nechají dlaně uvolněné. Dětem jsem vysvětlila pravidla hry. Před samotným začátkem hry jsem dětem dala možnost, aby se volně pohybovaly po prostoru herny podle své fantazie, mohly běhat, skákat, tančit...

Pak jsme začali hrát. Na znamení zvednutého obrázku lva a písknutí, děti začaly napodobovat lvy – pohybovaly se na čtyřech se zaťatými dlaněmi a vydávaly zvuky jako lev.

Jedna holčička se rozplakala. Polekala se řvoucích dětí a hrát už nechtěla. Tak jsem holčičku utěšila a posadila ji na lavičku vedle paní učitelky, která činnost sledovala.

Na znamení písknutí a obrázku kočky, děti začaly napodobovat kočku – tiše mňoukaly a měly dlaně uvolněné.

Několikrát jsme s dětmi zopakovaly lva a kočku. Na závěr děti napodobovaly kočku, která leží na boku a vyhřívá se na slunci. Až byly děti úplně v klidu, dotykem jsem třem dala znamení, že se mohou vzbudit a probudit dotykem ostatní „kočky, které spí“. Hru jsme ještě několikrát zopakovaly. Dvě děti už hrát nechtěly, tak jsem jim řekla, že nemusí a mohou se posadit na lavičku. Na závěr jsem děti pochválila.

### **Hodnocení činnosti**

#### ***Sebereflexe:***

U dětí měla činnost velký úspěch, chtěly si ji zopakovat, což mě potěšilo a dětem jsem vyhověla. Děti byly činností zaujaté a spolupracovaly. Organizačně se hra podařila. Většina dětí dokázala mít dlaně zaťaté. Polovina dětí se dokázala při činnosti bez problému uvolnit a nehybně ležet. Jiné děti bylo potřeba více povzbudit a motivovat. Některé děti se nechtěly ani po signálu „probudit“ a ležely relaxovaně dál, bylo vidět, že se v tomto stavu cítí příjemně.

#### ***Evaluace učitelkou mateřské školy:***

*„Nejprve si děti vyzkoušely zvuk a pohyb lva a kočky. Paní učitelka vysvětlila dětem průběh hry a na signál měly děti reagovat. Uvolnění celého těla zvládly téměř všechny děti. Hra děti bavila, dvakrát si ji zopakovaly. Paní učitelka v průběhu hry děti chválila a pěkně motivovala. Hra byla pro děti zajímavá a děti uplatnily svoji představivost a fantazii. Hra byla vhodně zvolená vzhledem k věku dětí.“*

## 4.6.9 Blok 2 - Uvolnění svalstva: Činnost 4 - Paleček

Tabulka 13 Blok 2: Činnost 4 - Paleček

Téma	Uvolnění prstů
Relaxační metoda	Relaxační hra s využitím techniky sevření – uvolnění.
Charakteristika dětí	Tato činnost byla realizována v počtu 15 dětí, které byly přítomny v mateřské škole. Do mateřské školy v tento den poprvé přišel nový chlapec, který se mezi děti poměrně dobře první den začlenil, ale bylo třeba jej seznámit s režimem v mateřské škole. Ostatní děti se občas nechaly strhnout a přidaly se k novému chlapci. Děti byly dnes veselé, ale rozjívěné a v některých situacích nespolupracovaly.
Cíle	Podporovat schopnost uvolnit prsty. Podporovat schopnost zaměřit pozornost na určitou část těla. Upevnit znalost názvy prstů.
Kompetence	Dítě se dokáže uvolnit prsty. Dítě se zvládá soustředit na konkrétní část těla. Dítě dokáže pojmenovat prsty.
Pedagogická strategie	Organizační forma: řízená činnost Metody: vyprávění, pozorování, opis, rozhovor Pomůcky: prstová loutka
Poznámky a doporučení	Pokud mají děti problém ohnout některé prsty, mohou si pomoci druhou rukou. Činnost lze využít také k naučení názvů jednotlivých prstů.
Zpracováno podle	Michéle Guillaud (2011), Relaxace v mateřské škole, s. 12-13

**Průběh činnosti:**

Aktivitu jsem zařadila po cvičení dětí. Děti jsem svolala do kruhu, kde jsme se posadili a dětem jsem řekla: „*Děti, já tady dnes mám s sebou kamaráda, kterého bych vám chtěla představit. Je to Pan Paleček (na palci mám prstovou loutku). Ukažte mi svoje ruce.*“

Některé děti reagovaly okamžitě, některé jsem musela pobízet vícekrát.

Já: „*Vidíte, i vy máte svého pana Palečka. Ukažte mi ho.*“

Děti ukazovaly palec.



Já: *Pan Paleček se celou dobu díval na to, jak krásně cvičíte a jak vám to jde a teď už je z toho nějaký unavený, a proto my teď uložíme všechny palečky ke spánku.*

*Pan paleček usíná, uložíme ho do postýlky, (ohnu palec směrem do dlaně)*

*Zavřeme dveře do kuchyně, (ohnu ukazováček)*

*Zavřeme dveře do jídelny, (ohnu prostředníček)*

*Zavřeme dveře do koupelny, (ohnu prsteníček)*

*A nakonec zavřeme dveře do pokoje. (ohnu malíček)*

Vypozorovala jsem, že děti mají problém ohýbat jednotlivé prsty tak jsem jim poradila, že si mohou pomoci i druhou rukou.

Já šeptem: „*Palečku jsi tam?*“

Děti se spontánně přidaly.

„*TIŠE! Vždyť já spím*“

Dětem jsem řekla, že necháme palečka chvíli odpočinout, ať pořádku drží zaťaté pěstičky.

Pokračujeme šeptem: „*Palečku jsi tam?*“

„*Hopla! A jsem vzhůru!*“ (Rozbalíme palec)

„*Dobrý den vám všem!*“

*Dobrý den ukazováčku,*

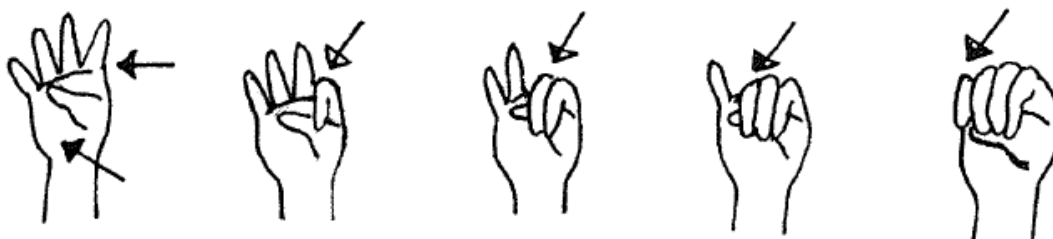
*Dobrý den prostředníčku,*

*Dobrý den prsteníčku,*

*dobrý den malíčku*“ (postupně uvolňujeme všechny prsty).

Na závěr ručičky protřepeme a zamáváme si. Děti začaly spontánně křičet „*Ahoooj.*“

Cvičení jsem dvakrát zopakovala a děti pochválila.



Obrázek 7 Blok 2: Činnost 4 (zdroj: Michéle Guillaud (2011), *Relaxace v mateřské škole*,

## Hodnocení činnosti

### *Sebereflexe:*

Při činnosti se tři chlapci nedokázali soustředit, začali se věnovat svým aktivitám a rušili ostatní. Jelikož jeden z chlapců nereagoval ani na několikáté napomenutí, odvedla jsem ho z herny a posadila do třídy, aby nerušil ostatní. Při činnosti bylo vidět, že mají děti problém prsty zkoordinovat. Pro příště by bylo vhodné dětem navrhnout, že si mohou pomáhat druhou rukou. I přesto, že děti nezvládaly uvolňovat jednotlivé prsty, dokázaly se na ně soustředit a zkoušely to. To hodnotím pozitivně, jelikož se děti dokázaly zklidnit a relaxovaly.

### *Evaluace učitelkou mateřské školy:*

*„Paní učitelka využila vhodnou motivaci k relaxačnímu cvičení, děti dokázala zaujmout svým hlasovým projevem a intonací. Děti na činnost reagovaly a krásně se zapojily. Přesto, že některé děti ještě nezvládly prstové cvičení, byla činnost pro děti zajímavá. Děti se dokázaly na prsty soustředit a zkoušely paní učitelku napodobit. Interakce a komunikace mezi učitelkou a dětmi byla velmi dobrá.“*

## 4.6.10 Blok 2 - Uvolnění svalstva: Činnost 5 - Cvičení s panenkou

Tabulka 14 Blok 2: Činnost 5 - Cvičení s panenkou

Téma	Uvolnění nápodobou
Relaxační metoda	Relaxační hra s využitím techniky kývání a ochabnutí.
Charakteristika dětí	Tato činnost byla realizována v počtu 15 dětí, které byly přítomny v mateřské škole. Dvě děti dnes plakaly při loučení s rodiči a jejich smutná nálada trvala i chvíli po odchodu rodičů, to se odrazilo i na jejich komunikaci s ostatními, stranily se kolektivu. Ostatní děti byly veselé, komunikativní a spolupracovaly.
Cíle	Podporovat schopnost vědomého uvolnění. Podporovat vnímání konkrétní části těla.
Kompetence	Dítě se dokáže uvolnit. Dítě se dokáže soustředit na konkrétní část těla.
Pedagogická strategie	Organizační forma: řízená činnost Metody: vyprávění, opis, pozorování Pomůcky: hadrová panenka

Poznámky a doporučení	U starších dětí je možné provádět činnost formou párového vyučování, kdy děti navzájem kontrolují uvolnění druhého.
Zpracováno podle	Michéle Guillaud (2011), Relaxace v mateřské škole, s. 60-62

### Průběh činnosti:

Relaxační činnost byla realizována dopoledne před řízenou činností. V herně jsem vytvořila kruh z dětských židlí. S dětmi jsme se přivítali a ukázala jsem jim hadrovou panenku, kterou jsem představila jako svou kamarádku Aničku. Dětem jsem řekla, že si společně zacvičíme a předcvičovat nám bude panenka Anička. Vyzvala jsem děti, aby se posadily na židle a snažily se Aničku napodobit. Po celou dobu, jsem komentovala, co Anička dělá. Ze začátku bylo potřeba děti více pobízet, aby panenku napodobily. Začali jsme jednoduchými polohami.

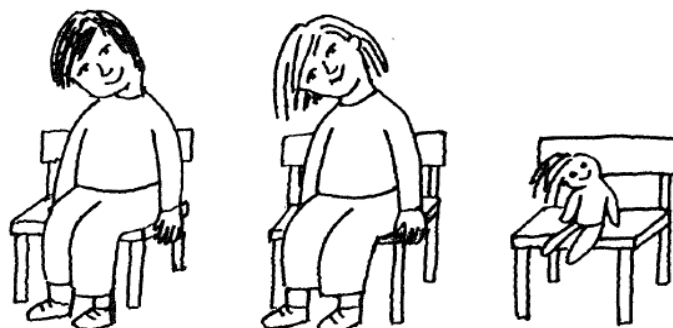
*„Děti, podívejte, Anička stojí, tak se postavte stejně jako ona... Anička si sedla. Anička si klekla. Anička si zase sedla. Anička zkrřížila nohy. Anička zvedla ruce...“* Atd.

Postupně byly polohy náročnější.

*„A teď se Anička posadila. Podívejte se na její hlavu – teď ji předklonila, uklonila na jednu stranu a na druhou stranu... A co dělají Aniččiny ruce? Visí podél těla, vůbec se nehýbají a jsou úplně uvolněné.“*

V další fázi je cvičení zaměřené na setrvačnost.

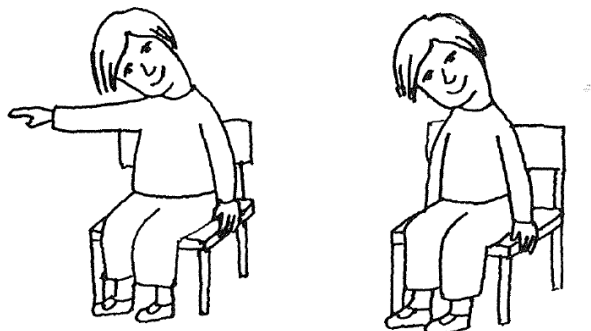
*„Podívejte, děti, Anička, má hlavu předkloněnou a nedrží ji vůbec silou, jen ji tak volně nechá viset. Teď Anička pohupuje hlavou zleva doprava a zpět.“*



Obrázek 8 Blok 2: Činnost 5 (zdroj: Michéle Guillaud (2011), Relaxace v mateřské škole, s. 60)

*„A podívejte se, děti, co Anička dokáže s rukou... zkuste to jako ona. Upažte a pak ji naráz uvolněte a nechte ji volně spadnout. A já jsem děti, strašně zvědavá, jestli se Vám to podařilo stejně jako Aničce, a tak vás teď obejdu a zkusím, jestli máte ruce úplně uvolněné.“*

Postupně jsem obešla děti a kontrolovala, jestli mají ruce uvolněné. Na konci činnosti jsem děti pochválila.



Obrázek 9 Blok 2: Činnost 5 (zdroj: Michéle Guillaud (2011), Relaxace v mateřské škole, s. 62)

### **Hodnocení činnosti**

#### ***Sebereflexe:***

Děti při činnosti spolupracovaly, ale cítila jsem, že by mohlo být jejich nadšení z činnosti větší. Příště by bylo třeba se zaměřit na lepší motivaci. Při kontrole uvolnění dětí, jsem zjistila, že některým dětem dělalo problém se úplně uvolnit, nicméně na činnost se děti dokázaly soustředit a být v klidu

#### ***Evaluace učitelkou mateřské školy:***

*„U tohoto cvičení byla využita organizační forma v kroužku na židličkách. Děti podle panenky napodobovaly jednotlivé pohyby k uvolnění svého těla. Relaxační cvičení bylo zahájeno krátkou motivací. Příště by bylo vhodné zařadit i prožitkové učení – větší motivace s panenkou, vtáhnout děti do příběhu nebo pohádkového světa. I přesto se děti dokázaly na relaxační cvičení soustředit. Některé části těla se dětem povedly uvolnit lépe, některé ještě tolik ne.“*

## 4.6.11 Blok 3 - Relaxace s využitím představivosti: Činnost 1 - Oči

Tabulka 15 Blok 3: Činnost 1 - Oči

Téma	Bez zraku
Relaxační metoda	Relaxační hra
Charakteristika dětí	Tato činnost byla realizována v počtu 14 dětí, které byly přítomny v mateřské škole. Dnes byly děti rozjívené a neklidné, dělalo jim problém udržet pozornost.
Cíle	Rozvíjet pozornost dětí. Podporovat rozvoj důvěry mezi dětmi. Rozvíjet schopnost spolupracovat ve dvojici. Rozšiřovat povědomí o důležitosti očí.
Kompetence	Dítě dokáže zaměřit pozornost na konkrétní činnost. Dítě důvěřuje druhým. Dítě dokáže spolupracovat s druhými. Dítě vědomě chrání svůj zrak.
Pedagogická strategie	Organizační forma: párová činnost Metody: rozhovor, popis, pozorování, vyprávění Pomůcky: -
Poznámky a doporučení	Pokud děti nechtějí zavřít při činnosti oči, nenutíme je. Hra je vhodná spíše pro děti od 4 let.
Zpracováno podle	Michéle Guillaud (2011), Relaxace v mateřské škole, s. 92

**Průběh činnosti:**

Relaxační hru jsem zařadila po cvičení dětí dopoledne před řízenou činností.

S dětmi jsme se přivítali a nejdříve si povídali o tom, že jsou i lidé, kteří mají nemocné oči a nevidí. Pobídla jsem děti, aby zavřely oči. Pár dětí oči zavřít nechtělo, tak jsem je nenutila. Děti jsem se zeptala, jestli se mohou pohybovat, když mají zavřené oči. Některé děti řekly, že ano, některé, že ne. Dětem jsem řekla, že si to teď vyzkoušíme a zahrajeme si na nevidomé. Děti jsem rozdělila do dvojic, v každé dvojici jsem určila jednoho, který bude mít zavřené oči a druhý bude jeho průvodce. Dětem jsem zdůraznila, že průvodci musí dávat pozor, aby nevidomí do ničeho nenarazily, a že se mají pohybovat pomalu. Některé děti dokázaly mít zavřené oči, jiné je otvíraly a kontrolovaly terén. Jen pár dětí se snažilo nevi-

doucí vést opatrně. Ostatní děti z mého pohledu na bezpečnost nevidomých nedbaly. Do konce jeden chlapec navedl holčičku přímo do překážky, ale naštěstí se to obešlo bez zranění. Dětem jsem zdůrazňovala, že musí být opatrní, že nevidomý nevidí, kam jde. Pak se ve dvojici děti vystřídaly.

Děti jsem se ptala, jaké to bylo a jak se cítily, když neviděly.

Děti odpovídaly, že dobře. Což jsem vnímala jako známku toho, že děti nejsou schopny ještě reflexe a neumí se vyjádřit. Na závěr jsem děti pochválila.

### Hodnocení činnosti

#### *Sebereflexe:*

Dle mého mínění nebyla hra vhodně zvolena pro věkovou skupinu dětí 2,5 – 4let. Lépe by ji zvládly starší děti. Dětem dělalo problém pochopit roli průvodce a některým i nevidomého. Příště bych aktivitu doporučila spíše pro starší děti. Možná by bylo vhodné jim udělat názornou ukázkou např. s druhou paní učitelkou, pokud je přítomna, aby lépe pochopili, oč se jedná, anebo dětem zavázat oči, pokud by s tím souhlasily. Asi polovina dětí dokázala mít oči zavřené. Ostatní děti chodily s otevřenýma očima.

#### *Evaluace učitelkou mateřské školy:*

*„Paní učitelka na začátku relaxačního cvičení rozdělila děti do dvojic a následně jim vysvětlila hru. Forma tohoto relaxačního cvičení by byla vhodnější pro starší věkovou skupinu dětí. Některé děti nedokázaly pochopit roli nevidomého a vodiče. Po skončení hry následovala sebereflexe dětí. Paní učitelka se dětí ptala, jak se jim hra líbila, ale děti se nedokázaly vžít do dané role. Odpověď ze strany dětí byla pouze jednoslovná.“*

#### 4.6.12 Blok 3 - Relaxace s využitím představivosti: Činnost 2 - Noviny

Tabulka 16 Blok 3: Činnost 2 - Noviny

Téma	Uvolnění agrese
Relaxační metoda	Relaxační hra
Charakteristika dětí	Tato činnost byla realizována v počtu 16 dětí, které byly přítomny v mateřské škole. Děti byly komunikativní a veselé. Nedělalo jim problém spolupracovat.
Cíle	Nabídnout dětem možnost, jak mohou vybit svou agresi. Rozvíjet schopnost sebeovládání.

Kompetence	Dítě chápe, že je nesprávné vybíjet svou agresi na druhých. Dítě dokáže ovládat svou agresi.
Pedagogická strategie	Organizační forma: komunitní kruh Metody: rozhovor, názorná demonstrace, pozorování Pomůcky: staré noviny
Poznámky a doporučení	Doporučuji zajistit papírovou krabici nebo pytel na odpadky, do kterého se roztrhané noviny následně uklidí. Doporučuji provádět tam, kde je možnost si umýt ruce, jelikož noviny barví. Na činnost je vhodné si vyhradit alespoň 20 minut času.
Zpracováno podle	Michéle Guillaud (2011), Relaxace v mateřské škole, s. 36-37

Toto cvičení slouží jako návrh, jakým způsobem mohou děti vybit svou agresi. Z etického hlediska nelze cíleně navodit požadovaný prožitek zlosti. Doporučujeme aktivitu realizovat operativně v situaci, kdy dojde např. ke konfliktu mezi dvěma dětmi a nabídnout jim noviny, na kterých budou mít možnost uvolnit svou agresi. V tomto okamžiku děti budou vědět, co mají dělat, jelikož se s aktivitou setkaly již dříve „na nečisto“.

### **Průběh činnosti:**

Relaxační činnost jsem zařadila po cvičení dětí dopoledne. S dětmi jsme se posadili do kruhu a zeptala jsem se jich, jestli se někdy zlobí, jestli se někdy na někoho zlobily. Děti reagovaly souhlasným pokyvováním hlavy.

*„Děti a kdy jste se na někoho zlobily? A proč jste se zlobily? Vzpomenete si?“*

Děti začaly více reagovat: protože jim vzal kamarád hračku, protože jim maminka nepůjčila tablet, protože jim maminka nedala sladkost...

*„Chápu, děti, že se někdy zlobíte. I já se někdy zlobím, je to v pořádku, ale někdy se musíme také umět ovládat. Ale teď nemusíte. My si teď zahrajeme takovou hru, kdy se můžete zlobit, jak budete chtít...zkuste si vzpomenout na všechno a na všechny, co vás kdy rozzlobily a můžete za to potrestat tyto noviny...může je trhat, mačkat, rozdupat je...vše, co vás napadne.“*

Děti se na mě trochu nevěřičně dívaly, a tak jsem jim názorně předvedla, co mohou dělat, abych je povzbudila.

*„A mě se děti včera rozbil můj oblíbený hrnek, a ještě mi ujel autobus... tak se zlobím a teď těm novinám ukážu a dám jim co proto... Zkuste to taky, děti, vzpomeňte si, jak jste se zlobily a vybijte se na těch novinách.“*

Děti začaly trhat noviny, bylo vidět, jak se postupně uvolňují a likvidování novin si užívají.

Nechala jsem dětem volné pole působnosti a občas je v průběhu ještě povzbuzovala.

Až byly děti hotové, společně jsme posbírali zbytky novin do předem připravené tašky. Děti jsem se zeptala, jestli se jim to líbilo. Vykřikovaly, že ano a vypadaly opravdu spokojeně.

Děti jsem pochválila a poslala je umýt si ruce, protože je měly zbarvené od novin.

## Hodnocení činnosti

### *Sebereflexe:*

Dle mého názoru měla aktivita u dětí úspěch a podařilo se mi je zaujmout, z počátku se ostýchaly, ale později se dokázaly uvolnit a zapojit. Řekla bych, že činnost byla vhodně zvolena pro tuto věkovou skupinu dětí.

### *Evaluace učitelkou mateřské školy:*

*„Tato aktivita byla vhodně zvolena pro dané děti. Relaxační činnost byla realizována s dětmi v kroužku tak, aby na ni všichni viděli. Krátkou dramatickou scénkou paní učitelka vtáhla děti do činnosti a ihned je zaujala. Při samotné aktivitě měly děti možnost uvolnit své napětí a emoce, což se všem podařilo. V průběhu aktivity paní učitelka děti motivovala a podněcovala k aktivitě tak, aby došlo k co největšímu uvolnění. Všechny děti se do činnosti aktivně zapojily a hra je velmi bavila.“*

## 4.6.13 Blok 3 - Relaxace s využitím představivosti: Činnost 3 - Příběh o krtkovi

Tabulka 17 Blok 3: Činnost 3 - Příběh o krtkovi

Téma	Uvolnění pomocí příběhu
Relaxační metoda	Autogenní trénink
Charakteristika dětí	Tato činnost byla realizována v počtu 14 dětí, které byly přítomny v mateřské škole. Dnes byly děti rozjívěné a okolo poledne také již unavené a některé nevrelé.



Cíle	Přivést děti do stavu uvolnění. Rozvíjet představivost u dětí.
Kompetence	Dítě se dokáže uvolnit. Dítě dokáže zapojit svou představivost.
Pedagogická strategie	Organizační forma: řízená činnost Metody: pozorování, práce s knihou-četba Pomůcky: text s příběhem
Poznámky a doporučení	Zajistit v místnosti čerstvý vzduch a přítomí V knize, kterou uvádím ve zdroji je mnoho příběhů, které obsahují autogenní trénink a které lze v mateřské škole využít. Pro děti mladší se doporučují kratší příběhy.
Zpracováno podle	Else Müller (2010), Příběhy z měsíční houpačky, s. 82

### Průběh činnosti:

Aktivitu jsem zařadila před poledním klidem dětí, po obědě. V herně byly již připravené postele pro děti. V místnosti jsem vyvětrala a zatáhla žaluzie, abych zajistila přítomí. Děti se převlékly do pyžam a každé z nich si lehlo do své postele. Dětem jsem řekla: „*Doufám, děti, že jste se dobře najedli, oběd vám chutnal a máte pěkně naplněná břicha. Aby se vám teď pěkně odpočívalo, tak si přečteme příběh O krtkovi. Hezky se položte, zkuste zavřít oči a poslouchejte pohádku.*“

Při čtení jsem dbala na klidný a pomalý přednes, významněji jsem se zaměřila na pasáž, která obsahuje autogenní trénink a je v textu vyznačena tučně.

Text příběhu:

*„Na veliké louce v lese je spousta hnědých hromádek. Jsou to kopečky hlíny, které celou noc pečlivě ryla krtčí rodina, která má pěknou řádku dětí. Děti jsou věčně hladové a rodiče mají co dělat, aby je uživilí.*

*Krtci se vyhýbají dennímu světlu, žijí raději ve tmě. Na louce v podzemí si hloubí chodbičky a nory. Mezi chodbičkami pak vyhrabávají průduchy, a to jsou ty malé hromádky hlíny.*

*Krtci mají tmavošedou hladkou srst a malé žluté tlapičky.*

*Hrabání a rytí v hlíně je těžká práce, a tak krtci pilně pracují celou noc. Lesní louka je brzy protkaná jejich chodbičkami a norami. Krtčí hromádky však lidi příliš netěší, protože taková louka se špatně seče – vždycky se na ní ztupí kosa.*

*Krtka ale často neuvidíte. Je to plaché zvířátko, dennímu světlu se vyhýbá. Pod zemí je však neuvěřitelně čilý a pracovitý a taková práce samozřejmě unaví.*

*Leží ve své noře, všechny pacičky má volně roztažené.*

*Leží uvolněně, všechny čtyři nožičky i celé jeho tělo je těžké.*

*I ty můžeš cítit tu tíhu.*

*V noře je příjemně teplo.*

*Krtek se cítí bezpečně, tělem mu proudí příjemné teplo.*

*Celé tělo má příjemně teplé,*

*i ty můžeš cítit to teplo a bezpečí.“*

Na závěr jsem dodala:

*„Děti i vy jste dnes měly náročný den plný her a také jste pilně pracovaly, jako naše krtčí rodinka, a tak i vaše ruce, nohy, oči potřebují odpočinek stejně jako krtečci v příběhu.*

#### **Hodnocení činnosti**

##### **Sebereflexe:**

Dle mého názoru byl příběh pro děti ve věku 2,5 – 4 roky srozumitelný. Kladně hodnotím také formu organizace na lehátku. Podařilo se mi děti zaujmout a udržet jejich pozornost během celého příběhu. Potěšilo mě, že některé děti zavřely samy od sebe oči při poslechu a některé děti během příběhu usnuly.

##### **Evaluace učitelkou mateřské školy:**

*„Aktivita byla zvolená vhodně před odpočinkem na lehátku. Děti se zklidnily a bylo vidět, že se jim postupně uvolňuje celé tělo. V průběhu četby se přestaly vrtět na lehátku, měly zavřené oči a uvolněně oddechovaly. Zanedlouho usnuly, rychleji než obvykle. Text byl předčítán klidně, mírně ztišeným hlasem. Při čtení paní učitelka kladla důraz na závěrečnou pasáž. Příběh byl vhodně zvolen pro děti v dané věkové skupině.“*

#### **4.6.14 Blok 3 - Relaxace s využitím představivosti: Činnost 4 - Kuchaři**

Tabulka 18 Blok 3: Činnost 4 - Kuchaři

Téma	Masáž
Relaxační metoda	Masáž

Charakteristika dětí	Tato činnost byla realizována v počtu 18 dětí, které byly přítomny v mateřské škole. Dnes byly děti velice živé, veselé a neklidné, v průběhu dne v mateřské škole probíhaly soutěže.
Cíle	Přivést děti do stavu uvolnění. Rozvíjet představivost u dětí.
Kompetence	Dítě se dokáže uvolnit. Dítě dokáže využít svou představivost.
Pedagogická strategie	Organizační forma: párová činnost Metody: popis, pozorování, opis Pomůcky: -
Poznámky a doporučení	Nenuťme děti, aby měly zavřené oči, pokud nechtějí.
Zpracováno podle	Katharina Bäcker-Braun (2015), 100 her pro děti do tří let, s. 50

### Průběh činnosti:

Relaxační hru jsem zařadila dopoledne po soutěžích, které ve školce ten den probíhaly.

S dětmi jsem se přivítala a zeptala jsem se jich, jestli už někdy jedli pizzu.

Některé děti začaly vykřikovat, že ano a že je dobrá, že ji mají moc rádi. A překřikovaly se, kdo má jakou nejraději.

Tak jsem dětem řekla, že si zahrajeme na kuchaře a zkusíme si takovou pizzu upéct. Dětem jsem pomohla vytvořit dvojice. Jedno dítě si lehlo na břicho a druhé mělo za úkol na jeho zádech péct pizzu.

Já: *„Budu vám teď, děti, říkat, jak se taková pizza peče. Ten, kdo leží na břišku, zkusí zavřít oči, uvolnit celé tělo a nehýbat se, aby se pizza panu kuchaři co nejvíce povedla. Všichni kuchaři se budou dívat, jak se pizza peče.“*

V průběhu popisu jsem pohyby dětem názorně předváděla a pozorovala, jestli je provádí správně.

*„Nejprve je třeba uhníst a vyválet těsto.*

- pěstmi hněteme záda a pak po nich přejíždíme.

*Pak na ně dáme rajčatovou omáčku.*

- plochou dlaní přejíždíme po zádech.

*A oblohu: hrášek.*

- Konečky prstů poklepáváme na záda.

*A salám.*

- Plochou dlaní lehce poplácáváme po zádech.  
*Nakonec na vše nasypeme sýr.*
  - Všemi prsty nakonec přebíháme rychle po zádech  
*A teď musíme pizzu samozřejmě strčit do trouby!*
  - Ležící dítě postrkujeme za chodidla.  
*Nastavíme budík a musíme počkat, až se pizza upeče.*
  - Ležící děti nehybně a uvolněně odpočívají.  
*Cink! A máme hotovo, pizza je upečená, všem se moc povedla.*
- Potom se děti v masáži vystřídalily. Na závěr jsem všechny pochválila.

### Hodnocení činnosti

#### ***Sebereflexe:***

Námětem na pečení pizzy se mi povedlo upoutat pozornost dětí a zaujmout je. V průběhu činnosti byla nálada dětí veselá, nepodařilo se mi je úplně zklidnit, měly z činnosti spíše legraci. Dle mého názoru je aktivita pro děti vhodná, ale příště by bylo vhodné před ní zkusit zařadit ještě jinou činnost, kterou by se děti uklidnili, např. Letadlo nebo Počasí. Nebo by bylo lepší ji zařadit v jinou dobu, např. po obědě před poledním klidem dětí.

#### ***Evaluace učitelkou mateřské školy:***

*„Organizace probíhala v herně na koberci, děti byly velice živé a neklidné po soutěžích, které ve školce probíhaly. Pizza, jako jídlo je velice zaujalo. Aktivita na děti působila spíše opačně, místo, aby se zklidnily, měly velkou legraci z celé činnosti. Ty děti, které ležely na zemi se vrtěly a smály, že je to lechtá, bolí apod. V tomto případě aktivita nesplnila očekávané uvolnění, ale dle mého názoru je pro děti vhodná. Doporučila bych aktivitu vyzkoušet jindy.“*

#### **4.6.15 Blok 3 - Relaxace s využitím představivosti: Činnost 5 - Cesta do nebe**

Tabulka 19 Blok 3: Činnost 5 - Cesta do nebe

Téma	Aktivní imaginace
Relaxační metoda	Imaginace
Charakteristika dětí	Tato činnost byla realizována v počtu 13 dětí, které byly přítomny v mateřské škole. Děti byly veselé a spolupracovaly. Komunikovaly bez problému mezi sebou i s učitelkou.

Cíle	Podporovat schopnost soustředit se. Rozvíjet představivost u dětí.
Kompetence	Dítě se dokáže soustředit. Dítě dokáže zapojit svou představivost.
Pedagogická strategie:	Organizační forma: řízená činnost Metody: vyprávění, pozorování, rozhovor Pomůcky: text s příběhem
Poznámky a doporučení	Pokud děti nechtějí nebo nedokážou nechat zavřené oči, ne- nutíme je.
Zpracováno podle	Michéle Guillaud (2011), Relaxace v mateřské škole, s. 42-44

### Průběh činnosti:

Aktivitu jsem zařadila před poledním klidem dětí.

Každému dítěti jsem dala polštářek, na který se posadily na koberci.

Využila jsem předvánočního času a řekla jsem dětem, že jim teď povím příběh o Ježíškovi, protože se nám blíží Vánoce. Ať se pokusí zavřít oči a v tichosti poslouchat, aby se nerušily navzájem.

Přečetla jsem dětem příběh a snažila jsem se zaměřit na to, aby byl přednes pomalý, klidný a tichý.

Text příběhu:

*„Bylo, nebylo... bylo kdesi jedno dítě, a to chtělo vidět Ježíška. A tak si jednoho dne, když bylo ošklivé počasí, nasedlo na obláček. Posadíme se taky tak.“*

Posadila jsem se do tureckého sedu a děti k tomu také pobídla.

*„A teď pozor, vydáme se na cestu... do země plné obláčků... Obláček, na kterém sedíme, je měkký, je docela měkoučký. A pomaličku se s námi obláček hýbe. Pomaloučku, polehoučku, cítíte to?“*

*Úplně pomalinku se obláček začíná zvedat nahoru, začíná stoupat. A teď už je docela malinký kousek nad stolem. Obláček teď proletí dveřmi třídy a my jen tak sedíme a necháme se na něm unášet. A teď jsme na svém obláčku vletěli do chodby, vidíte?“*

Děti nereagovaly.

Doporučení: Pokud děti odpoví záporně, popište jim chodbu.

*„A už jsme na hřišti. Pomalinku míváme branku. Kterou se vchází do školky, a najednou jsme na chodníku před školkou. Jsou tam děti, maminky, plot... Ted' se na ně díváme. Budeme poslouchat, co si říkají.“*

Chvíli jsem se odmlčela, aby měly děti více času na to, si to představit.

*„A náš obláček už zase pomalinku stoupá vzhůru nad hlavy lidí, nad ulici. Na všechno se koukáme z výšky. Už skoro neslyšíme, co se dole děje, obláček stále stoupá... Už jsme nad střechou školky, nad korunami stromů. Kolem nás proletělo hejno ptáčků a my pořád stoupáme. Už jsme výš než ptáci. Vznášíme se k nebi, je tu ticho, úplné ticho. A támhle na obláčku sedí Ježíšek a usmívá se na nás. Pozdravíme ho.*

*Můžeme si s ním povídat, můžeme mu říct, co bychom si přáli. Anebo to ani nemusíme říkat nahlas, protože Ježíšek stejně všechno ví. Můžeme ho poprosit, aby nám nadělil hračky pod stromeček, ale můžeme ho požádat také o radu. Můžeme mu říct všechno, co nás trápí, co bychom si přáli, čím bychom chtěli být...“*

Opět jsem se na chvíli odmlčela.

*„A pak mu za všechno poděkujeme a rozloučíme se. Náš obláček pomalinku klesá dolů. Hluboko dole pod námi už vidíme naši školku, vznášíme se nad ulicí a vidíme střechy aut. Ted' už jsme nad naším hřištěm, už zase slyšíme, co se děje dole, cítíme vůni a vidíme ostatní děti, jak si hrají na dvoře. Obláček vpluje do chodby a do třídy. A už jsme zase na svém místě. Ted' můžete otevřít oči.“*

Některé děti nechaly při čtení příběhu oči otevřené. Jedna holčička se v průběhu točila na polštářku a nedokázala být v klidu, dva chlapci se na polštářku také dost pohybovaly a nedokázaly se uvolnit. Ostatní děti dokázaly uvolněně sedět a poslouchat příběh, na některých dětech bylo vidět, že jsou do příběhu opravdu ponořeni. Po přečtení příběhu jsem se děti ptala, jestli se jim líbil. Odpovídaly, že ano. Pak jsem se děti zeptala, jestli Ježíškovi řekly, co si přejí, když se s ním v příběhu setkaly. Některé děti jen přikyvovaly a některé začaly vykřikovat, co by si přáli od Ježíška pod stromeček.

## **Hodnocení činnosti**

### ***Sebereflexe:***

Dle mého názoru byla organizace relativně dobrá, většina dětí se dokázala soustředit na příběh. Možná bych mohla pro příště zatáhnout žaluzie a udělat v místnosti přítmi, abych tím více podpořila atmosféru, kterou jsem se snažila vytvořit. Napadlo mě, že by mohlo být vhodné i použít do pozadí nějakou relaxační hudbu, která by byla puštěná jen velmi tiše.

Po přečtení příběhu jsem se snažila od dětí zjistit, jestli si představovaly, jak si s Ježíškem povídají, ale vzhledem k nízkému věku dětí se to nepodařilo.

***Evaluace učitelkou mateřské školy:***

*„Organizace relaxačního cvičení probíhala v sedě na polštářku. Děti měly zavřené oči a paní učitelka zahájila předčítání textu. V průběhu četby děti motivovala, vedla k jednotlivým pokynům, které směřovaly k relaxaci. Samotná relaxace v sedě, byla pro některé děti velmi náročná, v lehu by to bylo pro děti k celkovému uvolnění těla přijatelnější. Přítmi a celkové ztlumení světla ve třídě by taktéž přispělo k lepšímu navození atmosféry. Po skončení četby následovala reflexe, děti odpovídaly většinou jednoslovně.“*

## 5 VLASTNÍ REFLEXE

V této kapitole uvedeme shrnutí sebereflexe vycházející z jednotlivých činností. Sebereflexe byla vypracovávána průběžně vždy ke každé činnosti, aby vznikla možnost využít získané zkušenosti, poučit se a reagovat na případné nedostatky v činnostech, které následovaly. Vlastní reflexe probíhala formou pozorování, kdy byly stanoveny oblasti, které byly předmětem hodnocení. Jedná se o tyto oblasti:

- přiměřenost aktivit
- vhodnost zvolených didaktických strategií
- schopnost zaujmout
- organizace
- součástí bylo také navrhnout případné změny pro příště

Ze sebereflexe u jednotlivých činností vychází, že téměř všechny aktivity byly vhodně zvoleny s ohledem na věk dětí 2,5 – 4 roky. Pouze jedna činnost je po zkušenostech vycházejících z ověřování projektu vhodnější pro starší děti. Při realizaci projektu bylo zvoleno několik organizačních forem. Jedná se o hru, která umožnila přirozeně upoutat pozornost dětí. Dále řízená činnost, díky níž bylo možné pracovat s celou třídou dětí. Zařazeno bylo také párové vyučování, prostřednictvím něhož bylo možné rozvíjet spolupráci dětí. Využita byla také organizační forma komunitního kruhu. Dle našeho názoru byly organizační formy zvoleny přiměřeně, ale je na místě zmínit, že je zde stále prostor pro větší pestrost. Během ověřování projektu byly využity metody rozhovor, vyprávění, popis, názorná demonstrace, opis a práce s knihou (četba). Dle našeho mínění se jedná o metody přiměřeně zvolené vzhledem k věku dětí, se kterými byl projekt realizován. Cíle jednotlivých aktivit byly vhodně zvolené a korespondovaly s obsahem činností. Ve většině případů se podařilo upoutat a udržet pozornost dětí. Za kladnou zpětnou vazbu lze považovat, že si děti sami z vlastní vůle chtěly některé aktivity zopakovat a při některých činnostech bylo zřetelně vidět, že jsou děti uvolněné a cítí se v tomto stavu příjemně, jelikož ani po vyzvání nechtěly činnost ukončit. V případě jedné činnosti se nepodařilo dětem namotivovat ke spolupráci a zklidnit je po předchozích aktivitách, které v mateřské škole proběhly. Organizaci lze hodnotit relativně kladně, nicméně v některých případech je zde prostor pro zlepšení, při organizaci prostoru a v propracovanější motivaci. Je na místě zmínit, že nácviku jednotlivých činností je vhodné věnovat více času, než který byl k dispozici v našem případě a zařazovat je v praxi opakovaně.



V tabulce 20 uvádím souhrn sebereflexe.

Tabulka 20 Sebereflexe

SEBEREFLEXE	
Klady	Zápory
Většina aktivit vhodně zvolených pro věkovou skupinu dětí.	Prostor pro lepší organizaci prostoru při některých činnostech.
Didaktické strategie zvoleny přiměřeně.	U jedné činnosti slabší motivace.
Schopnost zaujmout a udržet pozornost dětí.	Nedostatek času pro zařazení činností opakovaně.
Některé děti dokázaly relaxovat.	Jedna činnost vhodná spíše pro starší děti.

## 6 EVALUACE PROJEKTU

Jedním z cílů této práce je také evaluace projektu, která proběhla evaluováním učitelkou a na kterou se zaměříme v této kapitole. Učitelka mateřské školy je zkušeným odborníkem z praxe a může objektivně zhodnotit vhodnost a využitelnost programu. Při závěrečném vyhodnocení programu proběhla komparace výsledků evaluace učitelkou a sebereflexe, kterou jsme se zabývali v předchozí kapitole.

### 6.1 Evaluace učitelkou

Evaluace učitelkou probíhala stejně jako sebereflexe během každé činnosti a mimo to, také po realizaci projektu, kdy učitelka hodnotila projekt jako celek. Učitelka byla přítomna během celé realizace projektu a zvolila evaluování formu nestrukturovaného pozorování. Po každé činnosti vypracovala evaluaci v písemné formě, která je uvedena v této práci u každé činnosti. Závěrečné vyhodnocení projektu učitelka zhotovila také v písemné formě, jejíž přepis přikládám níže.

#### **Celková evaluace programu učitelkou:**

*„Relaxační cvičení byla zařazována v rámci dopolední řízené činnosti, při pohybové chvílce nebo před poledním odpočinkem. Program relaxačního cvičení byl zvolen pro věkovou skupinu 2,5 - 4letých dětí. Do mateřské školy docházelo při realizaci činností v průměru kolem patnácti dětí.*

*Studentce Lucii Tománkové se podařilo velmi dobře pomocí verbální i neverbální komunikace adekvátně, vzhledem k věku a rozvoji dětí, doprovázet děti při samostatně zvolených aktivitách. Její komunikace byla vedena empaticky. Práce ve skupině dětí vždy vyžadovala určité pedagogické postupy, které studentka rychle zvládla a adekvátně uplatňovala v návaznosti na přání a potřeby dětí.*

*V průběhu relaxačních cvičení se objevovaly u dětí nové kamarádské vztahy, některé děti projevovaly sounáležitost s ostatními dětmi ve skupině.*

*Cviky byly zaměřeny na správný způsob dýchání, na procvičení napětí a uvolnění celého těla a využívaly fantazie dětí. Bylo evidentní, že aktivity děti zaujaly a bavily je, byly zajímavé, díky vhodně zvolené motivaci, jež aktivity doplňovala a dokreslovala. Některé činnosti je nadchly výrazněji a požadovaly jejich vícečetné opakování, některé méně. U činnosti s hadrovou panenkou bych doporučovala lépe vymyslet motivaci. Nejvíce žádané byly netradiční aktivity, se kterými se děti běžně nesetkávají, či jsou pro ně nějakým způsobem zajímavé.*

*Celé cvičení vždy mělo spád. Relaxační cvičení byla pro stanovený věk dětí vhodná, kromě jedné činnosti, kde si děti hrály na nevidomé a doporučila bych ji spíše pro starší děti.*

*Děti se učily vnímat své tělo, pocity a nálady. Mnohem více začaly projevovat pozitivní vztahy k druhým dětem a spolupracovaly. V průběhu činností si uvědomovaly svůj dech, během cvičením se postupně odstraňovaly špatné dechové návyky a byly nahrazeny hlubokým uvolněným dýcháním. Učily se také ovládat své tělo a soustředit se.*

*Některé relaxační cvičení by podle mého názoru potřebovaly pravidelné opakování, aby si je děti více osvojily a prohloubily. Kvůli omezenému času nebylo možné činnosti opakovat, přestože ke zkvalitnění jejich účinnosti by to bylo třeba. Relaxační aktivity zvolené studentkou považuji za zdařilé, byly vždy vhodně zařazeny do běžného denního programu.*

*Studentka dokázala děti vždy přirozeně zaujmout. Na dětech jsem po relaxačních cvičení zaznamenala pozitivní změnu v chování, respektive v jejich schopnosti se zklidnit. Celkově hodnotím relaxační projekt kladně, v naší mateřské škole na něj navážeme a relaxační aktivity zařadíme dle možností do denního programu v mateřské škole.“*

V tabulce 21 je uveden souhrn evaluace učitelkou.

Tabulka 21 Evaluace učitelkou

EVALUACE UČITELKOU	
Klady	Zápory
Většina aktivit byla vhodně zvolena pro danou věkovou skupinu.	Nedostatek času pro opakované zařazení činností.
Činnosti byly vhodně zařazeny v denním programu.	U jedné činnosti byla doporučena zajímavější motivace.
Schopnost zaujmout a udržet pozornost dětí.	Jedna činnost vhodná pro starší děti.
Vhodná komunikace s dětmi.	
Respektování aktuálních potřeb a přání dětí.	
Děti mezi sebou spolupracovaly.	
Děti se dokázaly zklidnit.	

## 6.2 Komparace evaluace učitelkou a vlastní reflexe

V tabulce 22 je uvedeno porovnání vlastní reflexe a evaluace učitelkou, která byla přítomna během realizace celého projektu.

Tabulka 22 Komparace evaluace učitelkou a vlastní reflexe

KOMPARACE EVALUACE UČITELKOU A VLASTNÍ REFLEXE		
Oblasti hodnocení	Evaluace učitelkou	Vlastní reflexe
Adekvátnost činností vzhledem k věku	+ Většina aktivit vhodně zvolena pro danou věkovou skupinu	+ Většina aktivit vhodně zvolena pro věkovou skupinu 2,5 – 4 roky
Komunikace s dětmi	+ Schopnost zaujmout a udržet pozornost dětí + Vhodná komunikace s dětmi + Respektování aktuálních potřeb a přání dětí	+ Schopnost zaujmout a udržet pozornost dětí
Organizace	+ Činnosti vhodně zařazeny v denním programu - Nedostatek času pro zařazení činností opakovaně - Při jedné činnosti doporučena vhodnější motivace	+ Didaktické strategie zvoleny přiměřeně - Prostor pro lepší organizaci prostoru při některých činnostech - U jedné činnosti slabší motivace - Nedostatek času pro zařazení činností opakovaně
Splnění cílů projektu	+ Děti se dokázaly zklidnit + Děti mezi sebou spolupracovaly + V mateřské škole zařadí relaxační činnosti do denního programu	+ Děti dokázaly relaxovat

Na základě porovnání evaluace učitelkou a vlastní reflexe jsme došli k závěru, že projekt byl hodnocen ve většině oblastí kladně a lze ho považovat za zdařilý. V průběhu hodnocení projektu byla zjištěna i jeho negativa, a to v oblasti organizace, což vyplývá z porovnání evaluace učitelkou i sebereflexe. Téměř všechny aktivity byly vhodně zvolené pro věkovou skupinu dětí od 2,5-4 let. Účastníky projektu se podařilo vybranými činnostmi dostatečně zaujmout, dokázaly si udržet pozornost a spolupracovat. Komunikace s dětmi byla hodnocena kladně a probíhala vhodným způsobem.

V oblasti organizace aktivit je třeba se v některých případech zaměřit na důmyslnější organizaci prostoru a u jedné činnosti je zde prostor pro propracovanější motivaci. Upozorňujeme, že nácviku jednotlivých činností je vhodné věnovat více času, než který byl k dispozici v našem případě a zařazovat je v praxi opakovaně. Z časového hlediska organizace dne byly činnosti zařazeny vhodně.

Děti byly seznámeny s vybranými typy relaxací a některé děti dokázaly relaxovat. Jako pozitivum lze uvést, že relaxační činnosti se stanou součástí denního programu mateřské školy, z čehož lze konstatovat, že projekt byl přínosem jak pro děti, tak i pro učitelku.

## 7 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Z výsledků, které vyplývají z hodnocení projektu lze konstatovat, že tělovýchovný projekt „Relaxace hrou“ je možné zařadit do denního programu mateřských škol. Jednotlivé činnosti projektu byly ověřeny ve vybrané mateřské škole a bylo zřejmé, že dětem přinášely kromě možnosti uvolnit napětí, také radost a potěšení. Vzhledem k tomu, že i děti se setkávají se stresem již v předškolním věku, je důležité na tuto skutečnost reagovat. Relaxace je vhodným prostředkem, jak pomoci dětem jejich aktuální napětí uvolnit či odbourat a zároveň je vybavit do života užitečným nástrojem, díky kterému se stanou odolnějšími vůči různým těžkostem, které je v životě potkají. Relaxační činnosti rozvíjí děti po stránce motorické, sociální, kognitivní i afektivní. Prospěšná je také z hlediska zdravotního, kdy napomáhá běžné činnosti fyziologických funkcí. Dle našeho mínění mateřská škola nabízí podmínky, ve kterých je vhodné relaxaci zařadit.

Výhodou projektu je jeho univerzálnost. Jednotlivé aktivity lze v praxi aplikovat nárazově dle potřeby nebo lze projekt zařadit jako systematický nácvik dovedností potřebných pro efektivní relaxaci. Činnosti, které byly v projektu zvoleny lze na základě změny motivace modifikovat a přizpůsobit různým činnostem i aktuálnímu tématu, s nimiž se v mateřské škole pracuje. Projekt je sestaven tak, aby bylo možné pracovat s celou třídou, nebo je využít při práci i s menším počtem dětí. Při realizaci projektu jako celku doporučujeme jednotlivé aktivity zařazovat opakovaně a na již osvojené aktivity pak navazovat dalšími. Docílí se tak lepšímu osvojení jednotlivých relaxačních technik u dětí a tím i zkvalitnění účinků relaxace. Důležité je mít na paměti, že relaxace je dobrovolná, děti k ní nenutíme. Zároveň by měly děti vědět, že mají kdykoli právo na změnu své volby.

Obecně se hodí činnosti zařazovat po cvičení dětí, po řízené činnosti, před poledním klidem nebo kdykoli během dne, kdy učitelka usoudí, že se děti potřebují zklidnit nebo odreagovat, jsou napjaté, nesoustředěné nebo agresivní. U činností, které projekt obsahuje, není třeba předem speciálně připravovat prostory. Ideální je činnosti provádět v herně, kde bývá k dispozici koberec, popřípadě využít židle ze třídy. Před samotnou relaxací doporučujeme zajistit v místnosti čerstvý vzduch a podmínky pro navození žádané atmosféry, např. využití relaxační hudby a přítmí v místnosti. Délka relaxace se odvíjí od schopnosti dětí se na činnost soustředit. Obecně platí, že by relaxace neměla z počátku trvat déle než 10 minut. Postupně je možné relaxaci prodlužovat. Nácvik relaxace vyžaduje čas a trpělivost, jsme ale přesvědčeni o tom, že stojí za to se jí věnovat.

## ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývala relaxací jako prostředkem odbourávání stresu u dětí předškolního věku. Tato práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Cílem teoretické části bylo sumarizovat základní poznatky spojené se stresem a relaxací u dětí a cílem praktické části bylo navrhnout, ověřit a evaluovat tělovýchovný projekt s prvky relaxace.

Teoretická část práce vymezuje pojmy stres, relaxace a duševní hygiena. Dále jsou v této části uvedeny teoreticky zpracované informace zabývající se zvládním, projevy a příčinami stresu u dětí. Pojednává také o významu relaxace a uvádí relaxační techniky, které jsou použitelné v prostředí mateřské školy a tvoří tak teoretický základ pro praktickou část této práce. V praktické části je představen tělovýchovný projekt s prvky relaxace „Relaxace hrou“, který se snaží, jak již z názvu vyplývá, hravou formou umožnit dětem v mateřských školách relaxovat a uvolnit napětí. Projekt obsahuje 15 činností, které představují ucelený proces nábívení dovedností potřebných k efektivní relaxaci. Byl realizován ve vybrané mateřské škole v Olomouckém kraji. Součástí praktické části je evaluace, která byla provedena učitelkou vybrané mateřské školy, v níž byl projekt realizován. V rámci hodnocení projektu byla vypracována vlastní reflexe, která byla podporou pro vytvoření doporučení pro praxi, které je také součástí praktické části. Na základě evaluace lze konstatovat, že tělovýchovný projekt s prvky relaxace byl přínosem pro děti i učitelku a je možné ho využít v podmínkách mateřské školy.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1]Bäcker – Braun, K. (2015). *100 her pro děti do tří let*. Praha: Portál.
- [2]Bankhofer, H., Huber, J., & Hewson, E. (2009). *30 způsobů, jak se zbavit stresu*. Praha: Grada Publishing.
- [3]Bartl, A., & Nitsch, C. (2003). *Hry pro tříleté a mladší děti*. Praha: Portál.
- [4]Cunghi, CH., & Limousin, S. (2005). *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Portál.
- [5]Donnelly, F. C., Mueller, S. S., & Gallahue, D. L. (2017). *Developmental physical education for all children: theory into practice*. Champaign: Human Kinetics.
- [6]Dvořáková, H. (2009). *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe.
- [7]Fontana, D. (2014). *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál.
- [8]Gravillon, I. (2008). *Spánek malých dětí*. Praha: Portál.
- [9]Guillaud, M. (2011). *Relaxace v mateřské škole*. Praha: Portál.
- [10]Hašplová, J. (1999). *Masáže dětí a kojenců*. Praha: Portál.
- [11]Havlíková, M. (1997). *Zdravá mateřská škola: modelový projekt pro podporu zdraví v mateřských školách ČR*. Praha: Portál.
- [12]Havlíková, M., Vencálková E., & Havlová, J. (2008). *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. Praha: Portál.
- [13]Herman, E., & Doubek, P. (2008). *Deprese a stres: vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*. Praha: Maxdorf, Jessenius.
- [14]Hoskovcová, S., & Suchochlebová Ryntová, L. (2009). *Výchova k psychické odolnosti dítěte. Silní pro život*. Praha: Grada.
- [15]Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- [16]Kotátková, S. (2014). *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. Praha: Grada.
- [17]Krejčová, V., Kargerová, J., & Syslová, Z. (2015). *Individualizace v mateřské škole*. Praha: Portál.
- [18]Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.



- [19] Křivohlavý, J. (2003). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- [20] Langmaier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie 2*. Praha: Grada Publishing.
- [21] Lisá, L., & Kňourková M. (1986). *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství.
- [22] Machová, J., Kubátová, D. et al. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing.
- [23] Matějček, Z. (2005). *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada.
- [24] Markhamová, U. (1996). *Pomáháme dětem zvládnout stres*. Praha: Talkpress.
- [25] Melgosa, J. (1997). *Zvládni svůj stres: kniha o duševním zdraví*. Praha: Advent-Orion.
- [26] Mertin, V., & Gillernová, I. (2015). *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál.
- [27] Müller, E. (2010). *Příběhy z měsíční houpačky*. Praha: Portál.
- [28] Nadeau, M. (2003). *Relaxační hry s dětmi*. Praha: Portál.
- [29] Nakonečný, M. (2011). *Psychologie: přehled základních oborů*. Praha: Triton.
- [30] Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
- [31] Pilařová, D., & Bláhová, R. (2012). *Nebojme se pohybu-Jóga*. Praha: Raabe.
- [32] Praško, J., & Prašková H. (2007). *Asertivitou proti stresu. 2*. Praha: Grada.
- [33] Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. (2018) Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/ramcovy-vzdelavaciprogram-pro-predskolni-vzdelavani-od-1-1>
- [34] Sovák, M. (1989). *Logopedie předškolního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- [35] Svobodová, E. (2010) *Prosociální činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe.
- [36] Svobodová, E., & kol. (2010) *Vzdělávání v mateřské škole*. Praha: Portál.

- [37] Swim, T. (2017). *Infants and toddlers: caregiving and responsive curriculum development* (Ninth edition). Boston: Cengage Learning.
- [38] Thompson, R. A. (2014). Stress and Child Development. *The Future of Children*, 24(1), 41-59
- [39] Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- [40] Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I., dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- [41] Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- [42] Vobořilová, J. (2015). *Duševní hygiena a stres*. Praha: České vysoké učení technické.

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

MŠ Mateřská škola.

RVP PV Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obrázek 1 Maslowova pyramida lidských potřeb (zdroj: <a href="http://www.studiummba.cz/slovník-pojmu/motivace/">http://www.studiummba.cz/slovník-pojmu/motivace/</a> ).....	22
Obrázek 2 Blok 1: Činnost 2 (zdroj: Micheline Nadeau (2003), Relaxační hry s dětmi, s. 25-26) .....	49
Obrázek 3 Blok 1: Činnost 4 (zdroj: Michéle Guillaud (2003), Relaxace v mateřské škole, s. 20).....	53
Obrázek 4 Blok 1: Činnost 5 (zdroj Micheline Nadeau (2003), Relaxační hry s dětmi, s. 43).....	55
Obrázek 5 Blok 2: Činnost 1 (zdroj: Micheline Nadeau (2003), Relaxační hry s dětmi, s. 59-60).....	57
Obrázek 6 Blok 2: Činnost 2 (zdroj: Micheline Nadeau (2003), Relaxační hry s dětmi, s. 90-91).....	60
Obrázek 7 Blok 2: Činnost 4 (zdroj: Michéle Guillaud (2011), Relaxace v mateřské škole, s. 13).....	64
Obrázek 8 Blok 2: Činnost 5 (zdroj: Michéle Guillaud (2011), Relaxace v mateřské škole, s. 60).....	66
Obrázek 9 Blok 2: Činnost 5 (zdroj: Michéle Guillaud (2011), Relaxace v mateřské škole, s. 62).....	67

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 Obsahový rámec projektu z RVP PV .....	39
Tabulka 2 Obsah projektu: Blok 1 .....	43
Tabulka 3 Obsah projektu: Blok 2 .....	44
Tabulka 4 Obsah projektu: Blok 3 .....	45
Tabulka 5 Blok 1: Činnost 1 - Lidské tělo .....	46
Tabulka 6 Blok 1: Činnost 2 - Piloti .....	48
Tabulka 7 Blok 1: Činnost 3 - Moře .....	50
Tabulka 8 Blok 1: Činnost 4 - Balonky .....	52
Tabulka 9 Blok 1: Činnost 5 - Srdce .....	54
Tabulka 10 Blok 2: Činnost 1 - Domácí zvířata .....	56
Tabulka 11 Blok 2: Činnost 2 - Počasí .....	58
Tabulka 12 Blok 2: Činnost 3 - Lev a kočka .....	61
Tabulka 13 Blok 2: Činnost 4 - Paleček .....	63
Tabulka 14 Blok 2: Činnost 5 - Cvičení s panenkou .....	65
Tabulka 15 Blok 3: Činnost 1 - Oči .....	68
Tabulka 16 Blok 3: Činnost 2 - Noviny .....	69
Tabulka 17 Blok 3: Činnost 3 - Příběh o krtkovi .....	71
Tabulka 18 Blok 3: Činnost 4 - Kuchaři .....	73
Tabulka 19 Blok 3: Činnost 5 - Cesta do nebe .....	75
Tabulka 20 Sebereflexe .....	80
Tabulka 21 Evaluace učitelkou .....	82
Tabulka 22 Komparace evaluace učitelkou a vlastní reflexe .....	83