

## **Relaxace dětí nejen v mateřské škole**

Současný svět, v němž žijeme, se někdy podobá víru. Máme neustále přeplněné diáře, mnoho povinností a starostí. Často nutíme své děti přizpůsobit se divokému životnímu tempu, v němž není téměř žádný prostor k odpočinku. Ani prostředí mateřské školy se tomuto tempu někdy nevyhne. Proto se mateřská škola snaží hledat a podporovat prostředky snižující napětí, které nutně kolektivní výchovu dětí doprovází a které podpoří rozvoj dětí a pomohou jim získat nové životní zkušenosti.

I když relaxační cvičení, nemohou nahrazovat spánek, umožní učitelkám (rodičům) a dětem uvolňovat veškeré psychické i fyzické napětí a podporují lepší regeneraci a soustředění dětí. Relaxace má ovšem nedocenitelné zásluhy při odstraňování napětí a nadbytečného stresu u dětí a učí je adaptovat se na různé problematické situace, s nimiž se v životě setkají.

### **Různorodá a nápaditá cvičení umožní dětem, aby se naučily:**

- přejít do intuitivního poznávání k dokonalejší znalosti vlastního těla.
- ovládat své pohyby a emoce a soustředit se.
- napodobovat různé věci v nejbližším okolí a prostřednictvím hraní rolí objevovat různé způsoby, jak uvolnit své tělo.
- umět se přizpůsobit nové situaci, rozvíjet schopnost žít spolu s ostatními lidmi (respektovat potřeby druhých, dohodnout se s nimi apod.)
- vyjádřit, co prožívají, cítí a dělají tito lidé (znalost slovní zásoby týkající se těla umožní dětem popisovat, co dělají a jaké mají pocity)

### **K čemu mají relaxační cvičení sloužit**

Relaxační cvičení pomáhají navodit pocit uvolnění a klidu a zároveň podporují rozvoj dovedností, které si děti v mateřské škole běžně osvojují. Zde se především soustředíme na děti, ale každý, kdo se cvičení aktivně účastní může z nich těžit i pro sebe (učitelky, rodiče).

## **Kdy je vhodné relaxaci provádět**

Relaxační cvičení jsou určena především pro brzké odpoledne (pro chvíle bezprostředně po obědě), ale je možné je využít kdykoliv, zejména ve chvílích, kdy u dětí poklesne v důsledku únavy soustředěnost, jsou napjaté nebo agresivní. Vždy by zde však mělo platit jedno pravidlo – pokud chceme, aby byla cvičení skutečně účinná, měla by se stát součástí denního rozvrhu, měla by v něm mít své pravidelné místo.

Zpočátku by relaxace neměla trvat déle než 10 minut. Postupně je možné cvičení prodlužovat. Jakmile u dětí zaregistrujete známky napětí, je lepší cvičení ukončit a zkusit jiné. Je vhodné použít prostory pro cvičení, přesto je ale možné provádět i tato cvičení v tradičních postorách bez speciálního materiálového vybavení.

Příklady:

### **Veselá gymnastika** = rychlé zklidnění

**cíl:** Naučit se rychle zklidnit i ve chvílích velkého rozrušení.  
Poznat lépe své tělo.  
Procvičit si stabilitu a využít ji při práci (dítě, které dokáže stabilněji stát, své tělo lépe ovládá).

#### **průběh:**

Při cvičení se zpívá. Učitelka (rodič) si vymyslí jednoduchou melodii, kterou si děti zapamtuji (nebo použije známou melodii). Povzbuzuje děti, aby se přidaly ke zpěvu a napodobovaly gesta, která doprovází slova písničky. Dejte pozor na to, aby děti neukazovaly gesta zároveň se zpěvem, ale vždycky až poté co dozpívají určitou pasáž. Děti sedí nebo stojí. Pokud sedí, musí mít možnost pohodlně se postavit.

*Mám dvě ruce na tleskání.*  
Krátce zatleskejte.

*Mám dvě nohy na běhání.*  
Postavte se, stůjte na místě a pohybujte nohama, jako byste běželi.

*A chodidla, aby stála.*  
Postavte se před židli, chodidla opřete pořádně o zem.

*A s rukama tancovala.*  
Zakmítejte rukama nad hlavou, pak se znovu posaďte.

*Mám dvě oči na koukání.*

Podívejte se všude kolem sebe (nahoru, dolů, doprava, doleva), ale nehýbejte přitom hlavou. (Tato "oční gymnastika" pomůže očím se dobře uvolnit a můžete ji využít například i při čtení.)

*A jeden nos na dýchání.*

Zhluboka se nadýchněte a vydechněte nosem.

*A svou pusou na foukání.*

Vydechujte dlouze pusou.

## **Pan Paleček** = hra s prsty

**cíl:** Zklidnit se a soustředit se na jednu část těla (v tomto případě na prsty).  
Naučit se šeptat.

**průběh:**

Posaďte se do kruhu dětí. Dejte ruku před sebe, všechny prsty mějte rozevřené, začněte potichu mluvit a po každé větě udělejte krátkou pauzu.

*Pan Paleček usíná.*

*Uložíme ho do postýlky.*

Ohněte palec tak, aby směřoval do dlaně.

*Zavřeme dvěře do kuchyně.*

Ohněte ukazováček.

*Zavřeme dveře do jídelny.*

Ohněte prostředníček.

*Zavřeme dveře do koupelny.*

Ohněte prsteníček.

*A nakonec zaveme dveře do pokoje.*

Ohněte malíček.

( \* pokud dělá dětem potíže ohýbat jeden prst po druhém, mohou si pomoci druhou rukou. )

= Další dvě věty řekněte šeptem a dívejte se přitom na zaťatou pěst.

*Palečku, jsi tam?*

*Tiše! Vždyť já spím.*

= Nyní zůstaňte chvíli potichu. Při dalším opakování cvičení zkuste prodlužovat dobu, kdy děti sedí zcela potichu.

= Pokračujte opět šeptem:

*Palečku, jsi tam?*

= Vydržte ještě chvíli potichu, pak řekněte hlasitěji, ale stále ještě tichým hlasem:

*Hopla! A jsem vzhůru!*

Rozbalte palec.

*Dorý den vám všem!*

*Dobry den, ukazováčku!*

Postavte ukazováček.

*Dobry den, prostředníčku!*

Rozbalte prostředníček.

*Dobry den, prsteníčku!*

Rozbalte prsteníček.

*Dobry den, malíčku!*

Rozbalte malíček.

= Nakonec prsty uvolněte a protepte.

( \* Názvy jednot. prstů se už děti naučily dříve nebo se je naučí právě při tomto cv

Použitá literatura:

Michéle Guillaud, Relaxace v mateřské škole