



Relaxační cvičení pro děti předškolního věku



PaedDr. Lucie Zormanová, Ph.D

# Relaxace

Relaxace podporuje fyzický a duševní klid.  
Mírní negativní emoce, únavu a vyčerpání.

Zároveň povzbuzuje představivost.

Napomáhá v sebepoznání a adekvátní sebereflexi.

Schopnost relaxace je předpokladem pro dobrý výkon.

Relaxační cvičení podporují soustředění dětí.

# Specifika relaxace u dětí

- Horší schopnost soustředění a menší trpělivost
- Relaxační cvičení pro děti jsou kratší
- Využíváme bohatou fantazii dětí

# Tipy na relaxační cvičení pro děti

- Nácvik správného dýchání
- Hra na polštáře
- Míč
- Napětí a uvolnění
- Odhazování napětí
- Vzájemná masáž
- Pizza
- Zívání
- Sněhulák
- Na medvěda
- Zmrzlé ruce
- Přátelské ruce
- Na vlny
- Relaxace s hudbou
- Hadrová panenka
- Houpací křeslo
- Relaxační pohádky

# Relaxační pohádky

- Hlavním smyslem těchto pohádek je navození klidu a uvolnění.
- Relaxační pohádka má jasně stanovenou podobu (vystupuje v ní jeden hlavní hrdina, obsahuje prvky, které propojují všechny smysly, je krátká).

# Jak správně pracovat s relaxační pohádkou?

1. Měli bychom si najít útulné místo k sezení.
2. Předčítatel by měl sedět na takovém místě, aby ho jeho malí posluchači mohli co nejlépe vidět a slyšet.
3. Čtení bychom měli nechat na takovou chvíli, kdy víme, že nás nikdo nebude rušit.
4. Při čtení se snažíme nechat co největší prostor dětské fantazii.

# Autogenní trénink

- Vyvinul německý neurolog Johannes Heinrich Schultz
- Pravidelné provádění autogenního tréninku přispívá k rychlému obnovení sil, odstranění příznaků napětí a neklidu a svalové relaxace
- Základními principy autogenního tréninku jsou relaxace, koncentrace a zachování pasivního postoje.
- Cílem je dosažení stavu vnitřního duševního soustředění při maximálním tělesném uvolnění.
- Autogenní trénink se zaměřuje na nácvik pocitu tíhy a tepla, uvolnění svalstva, ovládnutí dechu a sledování srdečního rytmu.