



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Mgr. Mária Chmeliarová

Rozprávková joga v primárnom vzdelávaní

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Prešov
2014

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,
850 01 Bratislava

Autor OPS: Mgr. Mária Chmeliarová

Kontakt na autora: Základná škola Matice slovenskej 13, Prešov
chmeliarova.m@gmail.com

Názov OPS: Rozprávková joga v primárnom vzdelávaní

Rok vytvorenia OPS: 2014
VII. kolo výzvy

Odborné stanovisko vypracoval: Peter Parada, Mgr.

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

rozprávková joga, primárne vzdelávanie, medzipredmetové vzťahy, špeciálne výchovno-vzdelávacie potreby, porucha pozornosti, hyperaktivita, koordinácia, koncentrácia, stres, relaxácia, aktivita, tvorivosť, motivácia, komunikačné zručnosti, dramatizácia rozprávky, magnetická tabuľa, obrázky cvičebných polôh

Anotácia

Práca je zameraná na to, ako možno, využitím netradičnej vyučovacej metódy v triedach so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, napomáhať žiakom rozvíjať myslenie, prebúdzat' kreativitu, trénovať pamäť, zlepšovať koncentráciu, rozvíjať komunikatívne zručnosti, ako aj ponúknuť im dostatočný priestor na sebarealizáciu a pociť vlastného úspechu. Poukazuje na spôsob, ktorý vedie žiakov k aktívnemu zúčastňovaniu sa vyučovacieho procesu v priateľskej a ústretovej atmosfére, vedúcej k vzájomnému porozumeniu, čo prispieva k celkovému osobnostnému rozvoju žiaka. Teoretická časť naznačuje, ako možno zefektívniť vyučovací proces, využitím medzipredmetových vzťahov, označuje faktory, spôsobujúce problémy pri vyučovaní, poukazuje na dôležitosť dodržiavania zásad pri cvičení, naznačuje aký prínos má cvičenie pre žiakov, podáva prehľad niektorých spôsobov motivácie a upozorňuje na dôležitosť relaxácie počas vyučovacích hodín. V praktickej časti sú príklady jednotlivých vyučovacích hodín v prvom a prípravnom ročníku základnej školy, na ktorých využívam rozprávkovú jogu ako metódu pri motivácii, fixácii osvojeného učiva, aj ako spôsobu relaxácie.

OBSAH

Úvod

1 Opis OPS „Rozprávková joga v primárnom vzdelávaní“.....	6
1.1 Kontext a rámec.....	6
1.2 Špecifikácia cieľovej skupiny.....	6
1.3 Vymedzenie kompetencií.....	6
1.4 Ciele OPS.....	7
1.5 Metodológia.....	7
2 Netradičná vyučovacia metóda v primárnom vzdelávaní	8
2.1 Faktory, spôsobujúce problémy pri vyučovaní.....	8
2.2 Návrik cvičebných polôh.....	9
2.3 Motivácia.....	9
2.4 Relaxácia a uvoľnenie.....	10
3 Jogové rozprávky, príbehy a hry.....	13
3.1 Cvičebné polohy a ich účinky.....	13
3.2 Aktivity.....	17
Záver.....	29
Zoznam bibliografických zdrojov.....	30
Zoznam príloh.....	31
Prílohy.....	32

ÚVOD

Obdobie mladšieho školského veku je charakteristické všestrannou pohybovou aktivitou, radosťou z pohybu, čím preukazujú žiaci aj svoj prirodzený záujem o pohybovú výchovu a šport.

Rozprávková joga zábavnou formou motivuje žiakov k cvičeniu, prebúdza v nich fantáziu a kreativitu, trénuje pamäť, napomáha k odstraňovaniu únavy a pocitov úzkosti, upokojuje myseľ, zlepšuje koncentráciu, žiaci vďaka cvičeniu dosahujú lepšiu koordináciu, naučia sa vnímať svoje telo spolu so svojimi pocitmi, učí ich odpočívať a zvládať lepšie stresové situácie.

Som učiteľkou primárneho vzdelávania základnej školy, ktorá má triedy so žiakmi so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami. Títo žiaci majú narušenú komunikačnú schopnosť a mnohí z nich trpia zvyčajne neurovývojovou poruchou ADHD (Porucha pozornosti s Hyperaktivitou), s vonkajšími prejavmi nesústredenosť, roztržitosť, nepozornosť, krik, hluk, agresívne chovanie.

Touto OPS by som chcela ukázať učiteľom, ako využitím netradičnej vyučovacej metódy, je možné takýchto žiakov povzbudiť do činnosti, cielene zamerať ich myseľ, podporiť a rozvíjať u nich aktivitu a tvorivosť. Vyhovuje aj žiakom málo aktívnym, nekomunikatívnym a ktorí nie sú súťaživí, každému sa dostane ocenenia a pochvaly a získavajú tak pocit vlastného úspechu.

Štruktúru práce tvoria námety vyučovacích hodín prírodovedy, zameraných na fixáciu učiva. „Rozprávkovou jogou“ si žiaci upevňujú už získané vedomosti z prírodovedy a súčasne cvičením, recitáciou, spevom aplikujú svoje vedomosti aj z iných vyučovacích predmetov.

V ďalšej časti práce je prezentované ako môžeme „Rozprávkovú jogu“ využiť len v istej časti vyučovacej hodiny, prípadne ak je potrebné, aby žiaci zrelaxovali. Pre žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami je charakteristická krátkodobá koncentrácia.

Verím, že touto osvedčenou pedagogickou skúsenosťou podporím učiteľov, ktorí využitím rôznych netradičných metód chcú vniesť do vyučovacieho procesu zážitkové učenie a smerovať žiakov k aktívnemu učeniu.

1 OPIS OPS „ROZPRÁVKOVÁ JOGA V PRIMÁRNOM VZDELÁVANÍ“

Pre deti je pohyb prirodzený, napr. už od útleho detstva vedia správne dýchať a robia inštinktívne rôzne pohybové aktivity, ktorými sa vyjadrujú. Učenie „Rozprávkovej jogy“ prebieha formou striedania cvičení s ďalšími inými činnosťami ako je dramatizácia rozprávok, vyjadrovanie emócií pohybom, rytmické hry. Žiaci sa popri tom naučia správne dýchať, relaxovať, upokojiť sa, naučia sa efektívne narábať so svojou energiou, všetko sa realizuje na báze dobrovoľnosti, s nadšením. Všetko je zábavné a veselé.

„Rozprávkovú jogu“ som si zvolila ako netradičnú vyučovaciu metódu aplikovania medzipredmetových vzťahov v primárnom vzdelávaní. Primárne vzdelávanie vychádza programovo z aktuálnych skúseností a predbežných vedomostí žiaka a rozvíja ich podľa jeho reálnych možností tak, aby dostal pevný základ pre svoj budúci akademický a sociálny úspech. V mladšom školskom veku si žiak ľahšie zapamätá to k čomu má blízky citový vzťah, čo ho zaujalo a čo mal názorne ukázané. V tomto veku je veľmi dôležité, aby dostali možnosť rozvíjať svoju gramotnosť prostredníctvom slov, pohybov, piesní či obrazov.

1.1 Kontext a rámec

OPS „Rozprávková joga v primárnom vzdelávaní“ je prioritne určená pre:

Typ školy:

základné školy s triedami žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami

Východiská:

pre adekvátne využitie tejto OPS je potrebné, aby učiteľ ovládal špecifiká práce so žiakmi so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami a mal aj praktické osobné skúsenosti, dodržiaval zásady cvičenia s deťmi a mal vedomosť o účinkoch jednotlivých cvičení

1.2 Špecifikácia cieľovej skupiny

OPS má osloviť:

Kategória pedagogických zamestnancov: učiteľ základnej školy

Podkategória: učiteľ pre primárne vzdelávanie

Škola, ročník: základná, prípravný a 1. ročník

Vyučovaci predmet: slovenský jazyk, prírodoveda, hudobná výchova

1.3 Vymedzenie kompetencií

- kompetencie v oblasti využitia medzipredmetových vzťahov
- kompetencie pohybové- ovládanie jednotlivých cvičebných polôh

- kompetencie k čitateľskej gramotnosti- dramatizácia rozprávky, alebo príbehu podporuje správne porozumenie a interpretáciu počutého, prečítaného textu
- iniciujúce kompetencie – cvičením motivovať k aktívnej účasti na vyučovacích hodinách
- komunikatívne kompetencie- umožnením vlastnej tvorby príbehu rozvíjať komunikačné zručnosti
- kompetencie riešiť problém- vedieť pohybom vyjadriť svoje pocity, čo vedie k vzájomnému porozumeniu

1.4 Ciele OPS

- využitím netradičnej metódy vnieť do vyučovacieho procesu zážitkové učenie
- vedieť logicky spájať jednotlivé poznatky do súvislého celku
- obohacovať slovnú zásobu o nové výrazové prostriedky
- poznať ekosystém
- ochrana životného prostredia
- výchova rešpektu voči iným
- rozvoj zmyslového vnímania
- motivácia k pohybu
- osobnostný a sociálny rozvoj

1.5 Metodológia

Pred aplikáciou cvičenia v jednotlivých vyučovacích predmetoch je nevyhnutné, aby učiteľ a žiaci ovládali konkrétne cvičebné polohy, ktoré si osvoja na hodinách telesnej výchovy, alebo na iných vhodných vyučovacích hodinách.

„Rozprávkový jogu“ uplatňujem zvyčajne v motivačnej fáze vyučovacej hodiny, ktorá je zameraná na prípravu aktívneho osvojovania učiva, alebo vo fixačnej fáze, pri prvotnom opakovaní a utvrdzovaní učiva. Aktivačné hry považujem za vhodné v expozičnej časti vyučovacej hodiny pri prvotnom oboznámení žiakov s novým učivom.

2 NETRADIČNÁ VYUČOVACIA METÓDA V PRIMÁRNOM VZDELÁVANÍ

Zmyslom a cieľom vyučovacieho procesu, v ktorom prebieha vyučovanie podľa jednotlivých predmetov je, aby žiaci získané vedomosti vedeli použiť nielen v súvislosti s konkrétnym predmetom, ale aby im zišli na um aj pri inom predmete, či praktickom využití. Vyučovací proces má za časovo vymedzený úsek dosiahnuť stanovené ciele, s čím úzko súvisí vynaložená energia učiteľa a žiaka.

Aby bol vyučovací proces efektívny a splnil svoje ciele musí učiteľ:

- využívať vyučovacie metódy
- uplatňovať vyučovacie zásady
- vytvárať organizačné formy
- uplatňovať medzipredmetové vzťahy

Uplatňovaním medzipredmetových vzťahov sa žiaci učia spojiť získané poznatky do súvislého celku, čím sa dosiahne nielen efektivita, ale zvyšuje sa aj úroveň vyučovacieho procesu.

Vytváranie vzťahov medzi predmetmi je významnou úlohou pedagogickej praxe, ktorá vychádza zo zákonov logiky, dialektiky, vedeckého poznania ako aj praktických skúseností jednotlivých pedagógov.

Syntéza obsahu vzdelania s využitím medzipredmetových vzťahov sa uplatňuje rôznymi spôsobmi:

- koordináciou učiva
- integrovaním vyučovacích predmetov
- spoluprácou učiteľov, alebo ak jeden učiteľ vyučuje viacero predmetov

Medzipredmetové vzťahy prinášajú netradičné vyučovacie metódy, ktoré sa v primárnom vzdelávaní využívajú celkom bežne, keďže učitelia pre primárne vzdelávanie vyučujú viacero predmetov a majú tak možnosť, prostredníctvom ich využitia, napomáhať žiakom vytvárať si širšie logické súvislosti, rozvíjať myslenie, motivovať ich, čo sa potom prejaví vo vyššej vzdelanostnej úrovni žiakov, ich celkových vedomostí a zručností, kvalite ich myšlienkových procesov a spôsobu myslenia.

Nemenej dôležitá je aj skutočnosť, že v mladšom školskom veku si žiak ľahšie zapamätá čo mal názorne ukázané, čo ho zaujalo a k čomu má blízky citový vzťah.

2.1 Faktory, spôsobujúce problémy pri vyučovaní

Táto OPS má osloviť predovšetkým učiteľov primárneho vzdelávania na základných školách, ktoré majú žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami. Tieto potreby vyplývajú zo zdravotného znevýhodnenia alebo nadania, alebo vývinu dieťaťa v sociálne znevýhodnenom prostredí. Deti trpia zvyčajne neurovývojovou poruchou ADHD (Porucha pozornosti s Hyperaktivitou), ktorá sa najviac prejavuje v školskom veku hyperaktivitou, impulzívnosťou a deficitom pozornosti.

V prístupe k takýmto žiakom, je potrebné zvoliť stratégie, ktoré napomáhajú k eliminácii impulzivnosti a nedostatku pozornosti. Dôležitými zásadami je motivácia, striedanie kratších činností, dôsledné sledovanie plnenia zadanej úlohy, ako aj nekonfliktné prostredie.

Netradičnou vyučovacou metódou práce s hyperaktívnymi žiakmi môže byť práve cvičenie „Rozprávkovej jogy“, pri ktorej behajú, skáču, hrajú sa na zvieratká a zároveň pri cvičení spievajú, recitujú a rozprávajú rozprávky (Rojová, Síta, 2011).

2.2 Návrik cvičebných polôh

Cvičenie „Rozprávkovej jogy“ sa podstatne odlišuje od jogy pre dospelých predovšetkým v tom, že žiaci popri cvičení recitujú, spievajú, rozprávajú rozprávky, vymýšľajú si príbehy (Rojová, Síta, 2011). „Rozprávková joga“ má prinášať radosť a zábavu, tak pre žiakov ako aj pre učiteľa.

Pri cvičení je potrebné dodržiavať určité zásady (Bannenber, 2011):

- cvičiť v pohodlnom oblečení
- cvičiť 1-2 hodiny po jedle
- je vhodné, ak žiak pred cvičením ide na záchod
- cvičenie je dynamické, nenútim žiakov dlho vydržať v cvičebných polohách
- cvičenie je dobrovoľné, nenútim žiakov do žiadneho cviku, potrebná je trpezlivosť
- podľa možnosti cviky predvádzam na obe strany (vpravo- vľavo)
- ak už ovládajú cvičebnú polohu, upozorňujem ich na správne dýchanie
- cvičenie je predovšetkým zábava, vždy preto recitujeme, spievame, rozprávame

Cvičením žiaci získavajú (Kaminoff, Matews, 2013):

- správne držanie tela, odstráni sa problém plochých nôh, docieli sa celkové zlepšenie stavu so skoliózou
- zlepšenie koordinácie a rovnováhy, orientácie v priestore
- lepšie vnímanie a ovládanie svojho tela
- lepšiu koncentráciu
- ľahšie zvládanie stresových situácií, naučia sa relaxovať
- rozvíjajú si fantáziu a predstavivosť, trénujú si pamäť, rozširujú slovnú zásobu
- formujú sa aj ich povahové vlastnosti, učia sa ohľaduplnosti, úcte k sebe aj okoliu
- cvičenie im prináša radosť, dobrú náladu a sebavedomie

2.3 Motivácia

Je viac spôsobov ako žiakov zmotivovať k cvičeniu, podľa situácie možno kombinovať viac motivácií, vhodné je použiť novú, alebo dlho nepoužívanú motiváciu.

- **motivácia hlasom**

Hlas učiteľa sprevádza žiakov počas celého cvičenia. Okrem inštrukcií k cvikom, zaujíma detskú pozornosť rozprávkou, príbehom, ktorý hrajú, vžívajú sa do deja, dotvárajú ho. Recitujú krátke básničky, spievajú ľahko zapamätateľné pesničky, ktoré nie sú náročné na premýšľanie.

- **motivácia príkladom**

Cvičenie „Rozprávkovej jogy“ je sprevádzané okrem učiteľových hlasových inštrukcií, zároveň aj príkladom fyzického cvičenia. Motivujúce je aj to, ak cvik predvádza žiak, ktorý danú techniku už ovláda, alebo sa môžu striedať viacerí, ak cvik nadväzuje na niektorý už známy. Takto sa každý na chvíľu stáva pre kolektív dôležitý, buduje si sebavedomie.

- **motivácia hudbou**

Je na dobrovoľnom rozhodnutí samotného učiteľa, či použije pri cvičení hudbu, ak áno je vhodné, aby bola rytmicky a tematicky vhodne ladená pre vybranú činnosť. Zvyčajne sa hudba používa v záverečnej relaxačnej časti cvičenia na uvoľnenie.

- **obrázková motivácia**

Patrí medzi všeobecne obľúbené motivácie, používajú sa obrázky ladené s témou napr. rozprávky, môžu byť použité aj vlastné výkresy žiakov.

- **názorné predmety**

Môžu to byť plyšové zvieratká, handrová bábka, alebo nehybné predmety, ktoré sú nápomocné pri samotnom cviku, či ako názorný príklad(handrová bábka- predvediem bezvládne končatiny, plyšové zvieratko- položené na bruchu napomáha k uvedomeniu si vlastného dychu).

- **aktívna spolupráca žiakov**

Spoluvytváranie rozprávky, či príbehu je pre žiakov mimoriadne motivujúce, využívajú svoj dôvtip a fantáziu, učiteľ musí len ustriechnuť hranice kam to nechá zájsť, dbá aby sa žiaci striedali a pracovali tvorivo. Tento typ motivácie je závislý ale od momentálnej situácie v skupine.

2.4 Relaxácia a uvoľnenie

Relaxáciu začleňujem do vyučovacích hodín vždy podľa potreby, s ohľadom na predchádzajúcu aktivitu. Dôležité je, aby žiaci zamerali myseľ na vnímanie vlastných pocitov, napr. aby vnímali svoj dych. Je vhodné, ak majú k dispozícii nejakú plyšovú hračku, ktorú si položia na brucho a tá sa s ich nádychom a výdychom pohybuje raz hore, raz dole (Kleplová, Pilná, 2006).

So žiakmi relaxujem rôznymi spôsobmi:

- **upokojujúca relaxácia**

Žiaci ležia na koberci, cvičebnej podložke.

Cvičebné polohy:

Jedna poloha je ľah na chrbte ako **handrová bábka**, pod kolena si podložia svoj vankúš, aby neboli prehnutí v bedrovej časti chrbta, bezvládne končatiny.

Iná poloha je ľah na boku, v takzvanej **stabilizovanej polohe** (ak ležia na pravom boku, pravú nohu a ruku voľne položenú za chrbtom majú vystretú, ľavú nohu a ruku, ohnutú v lakti majú pokrčenú) .

Dychová aktivita sa postupne zvýrazní v hornej nosovej dierke.

- dýchanie ľavou nosovou dierkou upokojuje a ochladzuje: žiaci začínajú relaxovať na pravom boku, aby sa po predchádzajúcej aktivite upokojili a organizmus sa trochu ochladil
- dýchanie pravou nosovou dierkou, naopak aktivuje a ohrieva: potom sa pretočia na druhú stranu, aby sa telo mohlo otepliť a pomaly zaktivovať

Pri tejto relaxácii rozprávam žiakom krátku rozprávku, môže sa použiť aj relaxačná hudba.

- **dynamický pohyb- uvoľnenie**

Pri tomto spôsobe dochádza k okamžitej zmene dynamického pohybu k uvoľneniu.

Cvičebné polohy:

Vhodný cvik je v **ľahu na chrbte**.

- nádych: žiaci zdvihnú vystretú jednu ruku kolmo na podložku
- výdych: položia ju späť
- takto pokračujú s druhou rukou a oboma nohami, môžu niekoľko krát opakovať
- nádych: zdvihnú všetky končatiny naraz
- výdych: položia ich na podložku do bezvládnej polohy

Iný cvik je tzv. **hojdačka**, keď potrebujeme uvoľniť len istú časť tela, v tomto prípade hornú polovicu.

- žiaci stoja v miernom stoj rozkročnom
- urobia predklon, hlavu a ruky nechajú voľne visieť
- rozhojdajú trup zo strany na stranu, paže kopírujú pohyb tela
- v určitej chvíli zastavia vedomý pohyb a nechajú paže pasívne dokývať

- **zrýchľujúci sa pohyb- uvoľnenie**

Pri tejto relaxácii sa pomalé pohyby postupne zrýchľujú, až do maximálnej rýchlosti, kedy sa ešte dodržiava rytmus, potom sa telo naraz uvoľní.

Veľmi vhodný cvik je **bicykel**, pri ktorom žiaci ležia na chrbte.

- zdvihnú ruky aj nohy kolmo na podložku a simulujú bicyklovanie

- pohyby postupne zrýchľujú až do maxima a potom naraz vypnú
- ruky a nohy nechajú bezvládne padnúť na podložku

Ak k bicyklovaniu pripojíme aj smiech, ktorý po klesnutí končatín necháme voľne doznieť, prehlbujeme uvoľnenie a odbúravame agresivitu.

Podobný cvik je tzv. **osika**, pri ktorom žiaci ležia tiež na chrbte.

- ruky a nohy majú kolmo zdvihnuté na podložku
- rozvíbrujú ich až do maxima
- v istej chvíli ich nechajú voľne padnúť na podložku a precitujú uvoľnenie

- **kontrastné napätie - uvoľnenie**

Pri tomto spôsobe relaxácie sa v prvej fáze cvičenia kladie väčší dôraz na statickú svalovú aktivitu, ktorá prechádza v druhej fáze do uvoľnenia.

Na toto uvoľnenie využívam polohu **medvedíka**, pri ktorej žiaci ležia na bruchu so vzpaženými rukami.

- nádych: natiahnu do diaľky súčasne pravú nohu aj ruku
- výdych: uvoľnia končatiny
- nádych: natiahnu ľavú nohu a ruku
- výdych: uvoľnia končatiny

Vhodná je aj poloha tzv. **rybky**, pri ktorej sa leží na chrbte, ruky sú ohnuté v lakťoch, s pokrčenými nohami, celé chodidlá na podložke.

- nádych: žiaci nadvihnú hrudník z podložky, opierajú sa o lakte, hlavu zaklonia
- v tejto polohe vydržia 2-3 dychy
- výdych: prejdú späť voľne do ľahu

Dôvodov, prečo je relaxácia u žiakov dôležitá je viac, ale azda základný je ten, aby vedeli primerane zvládať stres, znižovať úzkosti, depresie, chrániť si tak svoje zdravie a v neposlednom rade zlepšovať si školský prospech (Bannenber, 2011).

Určite k tomu prispieva aj spôsob vedenia cvičenia, ktoré nehodnotím, nevytváram prostredie súťaživosti, na hodinách panuje atmosféra pohody, porozumenia a dôvery, zásadne nehodnotím, len kladne oceňujem.

3 JOGOVÉ ROZPRÁVKY, PRÍBEHY A HRY

Rozprávková joga musí žiakov zaujať, preto sa snažím ich nadchnúť tým, že prenechám priestor ich vlastnej fantázii a predstavám, napr. vymýšľajú príbeh, predstavujú si, že sú niekým alebo niečím iným (Rojová, Síta, 2011).

Žiaci majú tendenciu byť na týchto hodinách hluční a šantia, je už len na učiteľovi, aby inštinktívne dokázal odhadnúť do akej miery prenechá túto tvorivosť u nich zájsť, alebo čo od hodiny očakáva. A opačne, oni majú priestor na to, aby si uvedomili kým sú.

Mojim cieľom je vytvoriť čo najideálnejšie podmienky pre žiakov, preto im ponúkam, aby spoločne so mnou tieto hodiny tvorili.

Vytvorila som si zostavu jogových polôh, ktoré v rámci medzipredmetových vzťahov aplikujem na jednotlivých vyučovacích hodinách podľa toho, aký cieľ chcem na hodine dosiahnuť.

3.1 Cvičebné polohy a ich účinky

- **Dom (vid' obr. 1)**

- východisková poloha: žiaci v kláku sedia na päťach
- nádych: prejdú do kláku s predpažením
- výdych: položia obe ruky na zem
- nádych: vyrovnajú chrbát, natiahnu krk
- výdych: dvihnú zadok hore, napnú nohy, chodidlá majú celé na zemi (nestoja na špičkách) spolu s rukami, hlavu nechajú voľne zvesenú a pozerajú sa na svoje kolená
- nádych: vrátia sa späť do kláku

Účinky: posilňovanie zadného stehenného svalstva, zlepšovanie stability

- **Komín (vid' obr. 2)**

- východisková poloha: žiaci ľahnú na chrbát
- nádych: dvihnú nohy a zadok, rukami si pridržia boky (snažia sa, aby boli nohy kolmo na podlahu)
- v tejto polohe chvíľu pokojne dýchajú
- výdych: pomaly prejdú späť na podlahu do polohy ležmo

Účinky: posilňovanie brušného svalstva

- **Stolík (vid' obr. 3)**

- východisková poloha: žiaci sedia so skríženými nohami
- dlane položia na zem v úrovni ramien, vyrovnajú chrbát, plecia tlačia smerom k zemi, nohy pokrčia v kolenách, chodidlá majú na šírku bokov
- výdych: odtlačia sa dlaňami a chodidlami a dvíhajú panvu smerom nahor, až kým trup nemajú vyrovnaný ako stôl
- v tejto polohe chvíľu pokojne dýchajú
- výdych: pomaly prejdú späť na podlahu do sedu

Účinky: posilňovanie svalstva rúk a nôh, zlepšovanie stability

- **Stolička (vid' obr. 4)**

- východisková poloha: stoj spojný
- žiaci stiahnu brucho, bradu sklonia mierne k hrudníku, dlane spoja pred hrudníkom, spevnia celé telo, pokojne dýchajú
- nádych: vzpažia ruky, dľaňami k sebe
- výdych: pomaly s pokrčenými nohami v kolenách znižujú ťažisko tela dole smerom k podlahe, ako keby si naozaj sadali na stoličku, chrbát je pritom vyrovnaný a pozerajú smerom pred seba
- v tejto polohe chvíľu pokojne dýchajú
- výdych: pomaly prechádzajú do stoja spojného a súčasne pripažia ruky

Účinky: posilňovanie stehien, lýtok, zlepšovanie rovnováhy

- **Posteľ (vid' obr. 5)**

- východisková poloha: žiaci ležia na chrbte
- nádych: vzpažia ruky a pomaly sa natáhujú za rukami a nohami do dĺžky, napnú stehná, špičky nôh, spevnia zadok, stiahnu brucho, celé telo majú napnuté, pokojne dýchajú celý čas
- výdych: uvoľnia celé telo a skrútia sa do kľbka

Účinky: natáňovanie chrbtice, uvoľňovanie tela a mysle, relaxácia

- **Perina (vid' obr. 6)**

- východisková poloha: žiaci sedia na päťách s dľaňami na stehnách
- nádych: vzpažia ruky, ramenami si prikryjú uši
- výdych: pomaly predkláňajú trup k zemi, chrbát je vyrovnaný, ruky natiahnuté, čelo položia na podložku
- v tejto polohe pokojne dýchajú a ruky s dľaňami na podložke natáhujú pred seba
- výdych: pomaly prechádzajú do sedu na päťách, ruky majú stále s ramenami na ušiach, až vo východiskovej polohe položia dlane opäť na stehná

Účinky: natáňovanie chrbtice, uvoľňovanie tela a mysle

- **Vankúš (vid' obr. 7)**

- východisková poloha: žiaci sedia na päťách, ruky voľne pripažené
- výdych: pomaly predkláňajú trup, zadok majú na päťách, čelo položia na zem, ruky ležia pozdĺž tela dľaňami nahor
- v tejto polohe vydržia tak dlho ako je im to príjemné, pokojne dýchajú a odpočívajú
- výdych: pomaly dvíhajú telo do sedu na päťách

Účinky: natáňovanie chrbtice, uvoľňovanie tela a mysle

- **Hora (vid' obr. 8)**

- východisková poloha: žiaci v stoji spojnóm majú ruky voľne pripažené
- nádych: vyrovnajú chrbát, plecía tlačia smerom nadol, dlane spoja pred hrudníkom, mierne sklonia hlavu k hrudníku, stiahnu brucho, pokojne dýchajú
- v tejto polohe chvíľu pevne stoja, celý čas pokojne dýchajú
- výdych: pomaly uvoľnia telo a vrátia sa do východiskovej polohy

Účinky: posilňovanie brušného svalstva, natáňovanie krčnej chrbtice, správne držanie tela

- **Slniečko (vid' obr. 9)**
 - východisková poloha: žiaci v stoji spojnom majú ruky voľne pripažené
 - nádych: zovrú päste
 - výdych: roztvoria päste
 - s každým nádychom a výdychom postupne dvíhajú ruky až do vzpaženia

Účinky: posilňovanie svalstva rúk, zlepšovanie koordinácie

- **Dúha (vid' obr. 10)**
 - východisková poloha: žiaci sedia so skríženými nohami
 - výdych: uklonia sa vľavo, pričom pravou rukou urobia nad sebou veľký oblúk
 - nádych: vrátia sa späť do východiskovej polohy
 - úklony striedajú vpravo a vľavo, až kým nemajú namaľované všetky zvolené farby dúhy

Účinky: posilňovanie bočného chrbtového svalstva, zlepšovanie rovnováhy

- **Zvonček (vid' obr. 11)**
 - východisková poloha: žiaci sedia so skríženými nohami, ruky spoja dlaňami tesne nad hlavou
 - výdych: ukláňajú hlavu na ľavé plece
 - nádych: vrátia sa späť do východiskovej polohy
 - úklony hlavou striedajú vpravo a vľavo

Účinky: uvoľňovanie krčnej chrbtice

- **Čmeliak (vid' obr. 12)**
 - východisková poloha: žiaci sedia v pohodlnom sede
 - nádych: zhlboka sa nadýchnu nosom
 - výdych: priložia si dlane na uši a so zatvorenými ústami vydávajú bzučivý zvuk-hmmmm (môžu si zatvoriť oči a predstavovať si čmeliaka)

Účinky: správne dýchanie a využívanie kapacity pľúc

- **Motýľ (vid' obr. 13)**
 - východisková poloha: žiaci sed s pokrčenými nohami, rukami držia chodidlá tak, aby sa stupajami navzájom dotýkali
 - nádych: pomaly dvíhajú kolená hore
 - výdych: kolená položia späť na zem
 - zopakujú to niekoľkokrát

Účinky: správne sedenie, predchádzanie skolióze

- **Lietadlo (vid' obr. 14)**
 - východisková poloha: žiaci sú v stoji spojnom
 - nádych: prenesú váhu tela na pravú nohu a rozpažia ruky ako krídla lietadla
 - výdych: pomaly sa predklonia a zároveň zanožia natiahnutú ľavú nohu, rovnováhu udržiavajú rozpaženými rukami, pravidelne dýchajú
 - výdych: vrátia sa do východiskovej polohy, cvik zopakujú aj s druhou nohou

Účinky: zlepšovanie koncentrácie a rovnováhy, posilňovanie svalstva nôh, aktivácia krvného obehu

- **Bicykel (vid' obr. 15)**

- východisková poloha: žiaci ležia na chrbte
- nádych: dvihnú nohy nad podložku, súčasne dvihnú aj ruky a pohybujú nimi ako keby išli na bicykli, počas bicyklovania pravidelne dýchajú

Účinky: uvoľňovanie napätia, pre lepší účinok uvoľnenia je možné pridať k bicyklovaniu aj smiech, ktorým sa dá znižovať agresivita

- **Hojdanie na vlnách (vid' obr. 16)**

- východisková poloha: žiaci ležia na chrbte
- v ľahu na chrbte si na brucho dajú ruku a predstavia si, že je to plyšové zvieratko, ktoré pláva v mori a vlny ho pomaly hojdajú hore a dole, uvedomujú si svoje dýchanie

Účinky: maximálne využitie kapacity pľúc, uvoľňovanie napätia v tele, relaxácia

- **Semienko (vid' obr. 17)**

- východisková poloha: žiaci v drepe majú hlavu sklonenú pri kolenách
- nádych: dvihnú hlavu
- výdych: predpažia ruky a spoja ich pred telom
- nádych: pomaly sa dvíhajú do stoja, ako keby rástla rastlinka z malého semienka
- výdych: stoj spojný, rukami urobia nad hlavou oblúk a naznačia hlávkku kvetu

Účinky: posilňovanie svalstva nôh, zlepšovanie rovnováhy a držania tela

- **Opica (vid' obr. 18)**

- východisková poloha: žiaci sú v miernom stoj rozkročnom
- nádych: vzpažia ruky
- výdych: prudkým švihom prejdú s výdychom do predklonu
- nádych: so vzpaženými rukami prejdú do východiskovej polohy

Účinky: zlepšovanie koordinačných schopností

- **Mačka (vid' obr. 19)**

- východisková poloha: žiaci v sede na päťách, dlane majú na stehnách
- nádych: kláknú si a predpažia
- výdych: ruky položia na zem, sú na štyroch
- nádych: ohnú chrbát, hlavu majú v predĺžení tela, stiahnu brucho
- výdych: vyhrbia chrbát, pozerajú sa na svoje brucho

Účinky: uvoľňovanie chrbtice, posilňovanie brušného svalstva, zlepšovanie držania tela

- **Lev (vid' obr. 20)**

- východisková poloha: žiaci sedia na päťách, dlane majú na stehnách- palce zovreté v dlaniach, predstavia si čo ich nazlostilo- zamračia sa
- nádych: kláknú si
- výdych: prejdú do polohy na štyroch
- nádych: roztvorí čo najviac oči
- výdych: zrevú ako lev

Účinky: uvoľňovanie mysle, zmierňovanie agresivity

- **Pes (vid' obr. 21)**

- východisková poloha: v sede na päťach majú žiaci dlane na stehnách
- nádych: kláknú si a predpažia
- výdych: ruky položia na zem, sú na štyroch
- nádych: vyrovnajú chrbát, hlavu majú v predĺžení tela
- výdych: dvihnú zadok hore, ruky ostávajú na zemi, nohy napnú, chodidlá majú na zemi, pozerajú sa na kolená, nadýchnu sa a s výdychom prejdú do východiskovej polohy

Účinky: posilňovanie svalstva nôh, zlepšovanie držania tela

- **Zajac (vid' obr. 22)**

- východisková poloha: v sede na päťach majú žiaci dlane na stehnách
- nádych: vzpažia - ramená majú pritísnuté na ušiach
- výdych: urobia predklon hornou polovicou tela, čelo majú na podložke, pokojne sa nadýchnu a vydýchnu
- nádych: dvihnú telo spolu s natiiahnutými rukami

Účinky: uvoľňovanie krčnej chrbtice, natáňovanie celej chrbtice

- **Žaba (vid' obr. 23)**

- východisková poloha: žiaci sú v podrepe s mierne rozkročenými nohami, kolená smerujú von od seba
- nádych: lakte dajú medzi kolená, zopnú ruky
- výdych: dvihnú zadok hore, hlavu majú mierne v predklone

Účinky: posilňovanie stehenného svalstva, ohybnosť driekovej chrbtice

3.2 Aktivity

1. Tematický celok a téma: Hmota, Ľudia a veci, Stavba

Ročník: 1.ročník

Kľúčové učivo: Prírodoveda, upevňovania učiva o remeslách

Medzipredmetové vzťahy:

Slovenský jazyk a literatúra- obohacovanie slovnej zásoby o nové výrazy

Matematika- upevňovanie pojmov hore- dole, nad- pod, hore- dole, krivá- rovná čiara

Ciele:

- poznať a triediť predmety podľa materiálov,
- poznať výrobu niektorých predmetov, rozoznať ručnú a strojovú výrobu,
- rozvoj priestorovej predstavivosti,
- rozvoj schopnosti logicky spájať jednotlivé poznatky do celku,
- obohatenie slovnej zásoby o nové výrazové prostriedky,
- výchova rešpektu voči iným, osobnostný a sociálny rozvoj,
- vzbudenie záujmu o remeselnú prácu.

Pomôcky:

- obrázky rôznych remeselníkov (žiaci si budú vyberať len tých, ktorí pracujú na stavbe),
- obrázky domov,
- obrázky jednotlivých cvičebných polôh,
- každý žiak má na lavici pripravené pastelky a výkres,
- podľa možnosti je dobré mať k dispozícii aj lego kocky, alebo nejakú stavebnicu.

Motivácia:

Na vzbudenie záujmu som si zvolila vymyslenú rozprávku, ktorú žiaci dotvoria spoločne so mnou. Sedíme na koberci tak, aby pre každého bol dostatok miesta na cvičenie. Oblečenie je pohodlné, trieda je vyvetraná. Pri predvádzaní jednotlivých cvičebných polôh, žiakom ukážem obrázky na pripomenutie, **cvičím spolu s nimi**.

Rozprávka o obrovi, ktorý dostal nový dom.

Kedysi veľmi dávno, neďaleko malého mestečka v starej jaskyni, žil obrovitánsky obor. Mal obrovskú hlavu, obrovské ruky aj nohy a obrovské, ale aj dobré srdce.

Ako vyzerá podľa vás obor?

- dopĺňajú svoje vlastné predstavy

Skrátka, bol celý obrovsky milý a najviac zo všetkého miloval deti. Tie, celý deň s obrom veselo šantili, ale na konci dňa, sa s ním smutne lúčili, lebo sa musel vrátiť na noc spať do svojej jaskyne. Ale jedného dňa sa deti rozhodli, že ukončia to smutné lúčenie a nastahujú obra do mestečka.

Aké prekážky čakajú na obra v malom mestečku?

- uvažujú nad obmedzeniami

Nebolo to také jednoduché, pretože v mestečku boli len samé malé domy. A preto mu pomohli postaviť nový, obrovský dom.

Žiaci ovládajú cvičebné polohy, preto im len pripomeniem východiskové polohy a ukážem obrázky jednotlivých polôh.

1.poloha- dom

Postavím si dom a všetko, čo je v ňom, vyčarím si rukami.

Ktorí remeselníci pracujú na stavbe?

- vymenujú jednotlivé remeslá, ktoré sú potrebné pri stavbe domu

2.poloha- komín

Každý dom musí mať komín, čím vyšší a rovnejší, tým lepšie ide z neho dym.

Čo všetko musí mať dom?

- pomenujú a zároveň na obrázku ukazujú napr. koľko okien má dom, okná sú na dome vpredu, na pravo od otvoreného okna je zatvorené okno, pod oknami sú dvere, komín je hore, je na streche atď.

3.poloha- stolík

Dom už stojí, je krásny, no v dome nie je nič, je prázdny. Kam si dám hrnček s čajom?
-uvažujú kam patrí hrnček

4.poloha- stolička

Aby som si mal na čo sadnúť, potrebujem stoličku.
-vymenujú na čom sedíme, a z akého materiálu sa vyrábajú stoličky, sedačky..

5.poloha- posteľ

Pomaly sa už zvečerilo, tak sa rýchlo vyumývam, prezlečiem do pyžama a šup- šup do posteľe.
-doplnia kde spíme

6.poloha- perina

Aby mi v noci nebola zima, prikryjem sa teplučkou perinou.
-doplnia žiaci

7.poloha- vankúšik

A v postieľke ma už čaká aj môj mäkučký vankúšik, na ktorom sa mi snívajú nádherné sničky.
-navediem pohybom dlaní, aby doplnili žiaci

Na záver celého cvičenia si spoločne zarecitujeme:

*Už mám krásny dom,
budem bývať v ňom.
Veľmi sme sa unavili
a tak spolu moji milí,
do postieľky ľahneme si,
sladké sničky zaprajme si.*

Na konci cvičenia si žiaci ľahnú na chrbát a so zatvorenými očami počúvajú svoj dych. Pomaly, podľa vlastného uváženia, sa môžu presunúť do svojej lavice a nakresliť svoj návrh domu pre obra, alebo ak máme lego, či inú stavebnicu postavia mu dom.

Odhadovaný čas práce: 1 vyučovacia hodina

2.Tematický celok, téma: Zmeny v prírode, Jar a klíčenie semien

Ročník: 1.ročník

Kľúčové učivo: Prírodoveda

Medzipredmetové vzťahy:

Slovenský jazyk a literatúra- rozvoj komunikačných zručností
Enviromentálna výchova- chrániť rastliny a starať sa o svoje okolie
Hudobná výchova- spievanie jarných pesničiek

Ciele:

- pozorovať a rozprávať o zmenách prírody na jar
- starať sa a chrániť rastliny a zvieratá
- chrániť životné prostredie
- vedieť, že sme súčasťou prírody

Pomôcky:

- obrázky potrebných cvičebných polôh
- obrázky rôznych kvietkov (žiaci roztriedia kvietky na jarné a ostatné)
- väčší obrázok slniečka

Motivácia:

Na úvod vyučovacej hodiny si zaspievame pesničku o slniečku, sedíme na koberci tak, aby bol dostatok miesta na cvičenie pre každého, oblečení sme v pohodlnom odevu, každú cvičebnú polohu pripomeniem príslušným obrázkom.

Rozprávka o jarnom slniečku

Čo si myslíte, kde by mohlo bývať slniečko?

- žiaci rozprávajú, kde by sa slniečko najlepšie cítilo, kde by chcelo byť doma
- pred seba si dám obrázok slniečka a začnem rozprávať rozprávku

1.poloha - hora

Za siedmymi (podľa počtu žiakov v skupine) horami, ďaleko od ľudí, bola zelená lúka s mäkkou travičkou.

2.poloha - slniečko

Nečudo, že si práve túto lúku vybralo slniečko za svoju postieľku.

3.poloha - semienko

Celá je posiatá kvietkami, ktoré postupne vyrástli z maličkého semienka.

- rozprávajú, čo všetko je potrebné, aby z maličkého semienka vyrástla rastlinka

4.poloha - dúha

Lúka plná kvetov hrá všetkými farbami dúhy.

- zvolia si viac farieb- polohu dúha cvičíme, pokým žiaci menujú farby

5.poloha - zvonček

Žlté púpavy žiarivo svietia...

Aké jarné kvietky ešte poznáte?

- vymenujú aj iné jarné kvietky

fialky voňajú do ďaleka

-zhlboka sa nadýchnu, ako keby chceli ovoňať fialku, na chvíľu zadržia dych a jarný vetrík sa pohráva so zvončkami.

- vydýchnu jemne a pomaly ako jarný vetrík

6.poloha - motýľ

7. poloha - čmeliak

Ponad líku poletujú...

Aký hmyz poletuje nad líkou?

- vymenujú hmyz (farebné motýle, včielky, čmeliaky- postupne ako žiaci menujú hmyz, cvičíme tieto pohy, zarecitujeme si básničku o včielkach a zároveň si zacvičíme)

Básnička o včielkach

Bzučia včielky v úbočí,

nik ich bzučať neučí. (chodia a mávajú rukami ako včielky krídlami)

Len si bzučia, len si bzučia, (urobia podrep s rukami vbok)

letia kvietkom do náručia (bežia k sebe a objímu sa- utvoria dvojice, trojice- ako sami chcú)

8. poloha - lietadlo

...a vysoko nad oblakmi letí lietadlo

- doplnia žiaci

Ráno, čo ráno vstáva slniečko zavčasu, aby stihlo zobudiť..

Koho ráno zobúdzia slniečko?

- vymenujú, kto ráno vstáva a prečo (zvieratká, deti, aby nezmeškali do škôlky a školy, dospelých, aby nezmeškali do práce)
- rozprávajú, čo robí slniečko celý deň a prečo je slniečko dôležité

Spoločne si zaspievame pesničku o slniečku (pesničku sme sa naučili na hodine hudobnej výchovy).

Pesnička o slniečku

Slniečko sa zobudilo, popretahovalo kosti.

Cez mrak hlávku vystrčilo, zasmialo sa od radosti.

Vyleteli včielky vrtké, motýle zas šantia v tráve,

Lienka ponáhľa sa kdesi, mravce slamku našli v tráve.

Obzerá sa slnko zlaté, čo sa robí, čo sa deje.

Všade radosť z práce majú a slniečko sa len smeje.

9. poloha - bicykel

Občas má slniečko veľa práce a preto, aby stihlo všetko urobiť sadne na bicykel.

10. poloha - perina

11. poloha - vankúš

Večer je už unavené a teší sa, že sa prikryje perinkou z okvetných lístkov.

Čím sa prikryvaš ty?

- doplnia

a položí si hlávku na vankúšik z mäkkej trávičky.

- dľaňami žiakom naznačím vankúšik

12. poloha - hojdanie na vlnách

Zatvorí očka a sníva o tom, ako sa pomaličky hojdá na vlnách.

V tejto polohe žiaci chvíľu zotrávajú a oddychujú. Oddýchnutí, naplnení radosťou a pokojom sa zhlboka nadýchnu, ponášajú celé telo, ako po dobrom spánku a pomaly otvorí oči.

Odhadovaný čas práce: 1 vyučovacia hodina

Odporúčania:

Ak sa v rozprávke, či príbehu spomenie cvičebná poloha, ukážem žiakom príslušný obrázok, aby som im pripomenula cvičenie a spoločne túto polohu zacvičíme. Jednotlivé polohy, ktoré cvičíme počas rozprávky, máme už nacvičené počas predchádzajúcich vyučovacích hodín nielen telesnej výchovy, ale využívam aj vyučovacie hodiny prírodovedy, hudobnej výchovy, slovenského jazyka a literatúry, podľa toho aký cieľ chcem na danej hodine dosiahnuť. Všetko záleží na kreativite učiteľa, ale aj ako motivuje žiakov k tvorivosti. Na záver „Rozprávkovej jogy“ mám vždy dostatočný časový priestor na celkové uvoľnenie. Nie je nevyhnutné, aby stihli žiaci realizovať všetky pripravené aktivity, všetko záleží od ich momentálneho naladenia. V zásade platí, že do aktivít nenútim, ak si niektorý žiak zvolí, že ostane oddychovať nechám ho. Uplatňujem zásadu dynamickosti a hravosti cvičenia, nie je to cvičenie na výdrž, nevyžadujem, aby cviky boli dokonalé, aby ich neustále opakovali, vždy sa snažím žiakov k cvičeniu vhodne zmotivovať. „Rozprávková joga“ je cvičenie pre zábavu a radosť, nie súťaženie, každý žiak cvičí podľa svojich možností, každý žiak je pochválený a ocenený.

„Rozprávkovú jogu“ využívam aj ako inšpiráciu v **motivačnej časti** vyučovacích hodín.

3. Tematický celok, téma: Pieseň o trúbke, pochodová pieseň

Ročník: 1.ročník

Kľúčové učivo: Hudobná výchova

Medzipredmetové vzťahy:

Telesná výchova- správne držanie tela

Prírodoveda- vhodný výber povolania

Slovenský jazyk a literatúra- rozvoj komunikačných zručností

Ciele:

- motivácia k pohybu
- pochodovať a tancovať podľa rytmu
- tvoriť rytmy vhodné podľa pochodovej hudby
- správne držanie tela, vzpriamené, ale zároveň uvoľnené
- rozvoj zmyslového vnímania
- osobnostný a sociálny rozvoj

Pomôcky:

-nahrávka skladby od Johanna Straussa: Radetzky March

-obrázky pochodujúcich vojakov, baletky, tanečníkov, handrovej bábk

Na začiatku vyučovacej hodiny hudobnej výchovy využijem **aktivačnú hru: Figúrky**. Žiakom pustím nahrávku skladby od Johanna Straussa: Radetzky March, pričom ich inštruujem obrázkami, aby sa pri počúvaní tejto skladby vžili do predstavy, že sú z nich postupne pochádzajúci vojaci, baletky, tanečníci, a handrové bábky. Kráčajú za sebou v kruhu. Ja sa pohybujem vo vnútri kruhu, v protismere a cvičím spolu s nimi.

- kráčame tak ako vojaci, sme vystretí, ramená tlačíme dole, brucho vtiahneme, rukami pohybujeme energicky v rytme hudby
- baletky sa pohybujú na špičkách, sú vystreté, ruky statické v jednej polohe
- tanečníci ladne tancujú, rukami pohybujú v priestore
- a nakoniec sa uvoľníme a napodobníme handrovú bábku

Odhadovaný čas práce: maximálne 10 minút

Odporúčania:

Učiteľ je vo vnútri kruhu žiakov tak, aby všetci dobre videli postupnú výmenu obrázkov. Cvičenie musí byť dynamické, nenechávam dlho jeden obrázok, pohyby predvádzam spoločne so žiakmi aj so slovným sprievodom, stačí ak predvádzame jednotlivé pohyby chvíľu, dbám pritom, aby si kontrolovali správne držanie tela, aby bolo vzpriamené, ale nie strnulé, kontrolujem, aby počas cvičenia pravidelne dýchali. Žiaci tak objavujú vzťah medzi držaním tela a dychom.

„Rozprávkovú jogu“ využívam aj na hodinách **Individuálnej logopedickej intervencie (ILI)**, vyučovací predmet pre žiakov, ktorí majú narušenú komunikačnú schopnosť. Terapeutické postupy a metódy tohto predmetu sa zameriavajú na celý komplex dorozumievacieho procesu. Dôležitou oblasťou stimulácie je **dychový tréning**, ktorý vedie k správne dýchaniu, čo napomáha rozvoju artikulačnej obratnosti a výslovnosti.

Motivačné hry pri dychovom tréningu:

Nafukovanie balónika

Východisková poloha:

- žiaci sedia v kruhu na koberci s nohami skríženými
- vyrovnejú chrbát, ramená uvoľnia, tlačia ich smerom dole
- dlane priložia na rebrá

Predstavíme si, že namiesto bruška máme balónik, ktorý budeme nafukovať

- zhlboka sa nadýchnu, nosom
- ramená nedvíhajú

Balónik sa nám nafukuje vpredu, na bokoch aj vzadu. Prštekou si balónik prepichnete a pomaly s výdychom ideme do predklonu.

Šumenie vetra

Východisková poloha:

- žiaci sedia v kruhu na koberci s nohami skríženými
- vyrovnejú chrbát, ramená uvoľnia, tlačia ich smerom dole
- dlane priložia na rebrá

Predstavíme si, že sme vietor- letný vánok, jarný vetrík, nárazový zimný vietor.

- zhlboka sa nadýchnu, nosom
- ramená nedvíhajú

Najskôr fúka jemný, letný vánok ten sa zmení na silnejší jarný vetrík a nakoniec príde zimná fujavica.

- žiaci vyfukujú vzduch len na jedno nadýchnutie, nenadychujú sa viackrát
- vyfukujú vdýchnutý vzduch buď naraz, alebo na fázy- je na mne aké im dám pokyny

Na záver dýchacieho cvičenia urobíme polohu **handrovej bábky**.

4.Tematický celok, téma: Slabičná štruktúra slova, slabičná schéma slova

Ročník: prípravný ročník základnej školy

Kľúčové učivo: Rozvíjanie komunikačných schopností

Ciele:

- predstava o slove
- čítanie a zostavenie slabičnej schémy slova
- nácvik slabikovania

Pomôcky:

- obrázky zvieratiek (lev, opica, pes, mačka, zajac, žaba)
- obrázky rozprávky „Ako ťahal dedko repu“
- obrázky potrebných cvičebných polôh
- schémy jedno-, dvoj a trojslabičných slov

Motivácia:

Žiaci poznajú z predchádzajúcej hodiny klasickú rozprávku „Ako ťahal dedko repu“, my si ju zdramatizujeme, ale nahradíme niektoré postavy zvieratkami, napr. dedko- lev, babka- opica, vnučka- zajac, myška- žaba, žiaci sú oblečení v pohodlnom odevu.

Na začiatku hodiny si v krátkosti spoločne za pomoci obrázkov rozprávky „Ako ťahal dedko repu“, pripomenieme dej. Rozprávku si zdramatizujeme, ale namiesto dedka zasadí repu lev, na pomoc mu postupne prídu babka- opica, pes, mačka, vnučka- zajac, myška- žaba (žiaci si zvolia zvieratká, jedno dieťa bude hrať repu). Pri každej cvičebnej pohbe ukážem žiakom príslušný obrázok, **cvičím spolu s nimi**.

1.poloha- lev

2.poloha- semienko

V ďalekej rozprávkovej krajine žil rozprávkový lev, ktorý našiel semienko a rozhodol sa, že si ho zasadí a bude sa o neho starať.

-spoločne si zacvičíme polohu leva a semienka

Ako sa musí lev starať o semienko, keď chce, aby rástlo?

-žiaci rozprávajú, čo vedia o starostlivosti o rastliny a čo sa stane, ak zanedbáme starostlivosť, čo všetko potrebuje rastlinka, aby rástla...

3.poloha- opica

4.poloha- pes

5.poloha- mačka

6.poloha- zajac

7.poloha- žaba

Zo semienka vyrástla veľká repa a tu sa jedného dňa lev rozhodol, že ju vytiahne, ťahal-ťahal, ale repu nevytiahol. Zavolať si teda na pomoc opicu.

-žiaci si určia, kto postupne bude levovi pomáhať, ja len dozerám, aby bol dodržaný princíp od fyzicky najsilnejšieho zvieratka, až po to najslabšie

-každý žiak vyslabikuje zvieratko, ktoré docvičil a priradí jeho obrázok k príslušnej slabičnej schéme na magnetickej tabuli

Na konci rozprávky, keď žiaci spadnú na zem, ostanú ležať a chvíľu relaxujú- relaxačná poloha **osika**.

-ležia na chrbte, ruky a nohy majú kolmo zdvihnuté na podložku a rozvibrujú ich až do maxima, potom naraz nechajú voľne padnúť na podložku a precitujú uvoľnenie

Na záver hodiny diskutujeme, či je žabka naozaj najsilnejšia zo všetkých zvieratiek.

Odhadovaný čas práce: 1 vyučovacia hodina

Odporúčania:

Pre predškolský vek je typické, že učeniu predchádza hra a prechod od názorno-obrazného k verbálno-logickému. Preto obsahom učenia je predovšetkým hra. Túto osobitosť na hodinách vždy rešpektujem, na hodinách nevyžadujem ticho, naopak podporujem komunikáciu, ktorú iba usmerňujem. Žiaci majú v oblúbe dramatizáciu, využívam len rozprávky, všeobecne známe a obľúbené, kde vystupujú zvieratká(Koza rohatá a jež, Pampúšik, Stojí v poli zámoček). Hravou formou takto rozvíjam u žiakov ich pozornosť, sebakontrolu, spoluprácu v skupine, vzájomnú pomoc. Navzájom ich neporovnávam, len so sebou samým, aby som podporovala ich osobný rast, nekritizujem ich prácu , ak tak len výsledok, učím ich tak pozitívne kritizovať i prijímať kritiku (Mikulajová, Dujčíková, 2001).

Motivačné hry

5.Tematický celok, téma: Hlásková štruktúra slova

Ročník: prípravný ročník základnej školy

Kľúčové učivo: Určovanie prvej hlásky v slove

Cieľ:

-upevnenie schopnosti vyčleniť prvú hlásku v slove

Pomôcky:

-obrázky cvičebných polôh zvieratiek

Motivácia:

Túto hru využijem v časti vyučovacej hodiny, na **upevnenie učiva** o prvej hláske v slove. Na magnetickej tabuli sú obrázky nasledujúcich zvieratiek (počet obrázkov volím podľa počtu žiakov v skupine): mačka, pes, zajac... Snažím sa vybrať také obrázky zvierat, ktorých prvá hlásky je totožná s prvou hláskou mien žiakov v pracovnej skupine(cieľom hry je, aby si každý žiak vybral jedno zvieratko, ak to nie je možné, žiak si zmení svoje meno podľa prvej hlásky mena vybraného zvieratka).Každý žiak si vyberie obrázok podľa začiatkovej hlásky mena či už svojho, alebo zvoleného. Napríklad Martin si vyberie mačku, Radka si vyberie rybu...

Deti, kto je to kamarát?

-deti rozprávajú o svojich kamarátoch, prečo sú kamaráti, akí majú byť kamaráti atď.

Kamarátov si vyberáme podľa niečoho, vy si tiež vyberiete jedného kamaráta spomedzi zvieratiek. Tvoje meno sa začína hláskou

-každý žiak povie začiatkovú hlásku svojho mena

Tvoj kamarát má takú istú začiatkovú hlásku

-každý žiak si na magnetickej tabuli nájde svojho kamaráta, pričom ostatným obrázkov neukáže

Princíp hry spočíva v tom, že žiak pohybom (predvedením cvičebnej polohy zvieratka) predstaví ostatným svojho kamaráta a oni hádajú, o aké zvieratko ide.

Odhadovaný čas práce: záleží od počtu žiakov v skupine, nie celá vyučovacia hodina

Odporúčania:

Je dobré, aby všetci žiaci dávali pozor, preto podľa zloženia skupiny volím vhodnú motiváciu. Podľa možnosti do hodnotenia výkonu zapájam všetkých, ak si žiak zvolil správneho kamaráta- ostatní ukážu plus s prstami, ak nesprávneho- ukážu mínus. Dobré je, ak na magnetickej tabuli je viac obrázkov ako žiakov v skupine, aby bola možnosť väčšieho výberu. Na záver aktivity pochválim prácu , prípadne ich aj vhodne odmením.

6.Tematický celok, téma: Rozvíjanie grafomotorických zručností

Ročník: prípravný ročník základnej školy

Kľúčové učivo: Príprava na písanie

Ciele:

- precvičenie jemnej motoriky prstov
- uvedomovanie si polohy prstov
- koordinácia rúk

Motivácia:

Spoločne so žiakmi si pohodlne sadneme na koberec do kruhu a rozcvičujeme si prsty, vhodné je ak cvičenie sprevádzame riekankami.

Prstové cvičenie (obr. 24):

Dvihneme pravú ruku, dlaňou k sebe a postupne spájame: palec- ukazovák, palec- prostredník, palec- prstenník, palec- malíček a späť palec- prstenník, palec- prostredník, palec- ukazovák.

To isté robíme aj s ľavou rukou.

Palec, ukazovák, prostredník, prstenník, malý prst (postupne ukazujeme všetky prsty)

Keď ich zovriem, vznikne hrst' (prsty zovrieme do dlane)

Čo máme v hrsti? Samé prsty!

Ďalšie typy cvičení:

Obe ruky dáme pred seba a spájame oba palce pravej aj ľavej ruky, to isté robíme aj s ostatnými prstami, ak máme spojené prsty oboch rúk, zvolíme postup opačný, postupne rozpájame najskôr palce, potom ukazováky, atď. Pritom si povieme nasledujúcu rečňovanku:

Palec, ukazovák, prostredník, prstenník, malíček

To je našich pomocníkov päť.

Pomocou prstov a rúk sa snažíme vytvoriť rôzne predmety, napr. dlhý nos, veľké uši, okuliare, ďalekohľad, striedku, alebo môžeme napodobniť rôzne činnosti, napr. strúhanie mrkvy, padajúci dážď či snehové vločky, strihanie nožničkami, kŕmenie sliepok, cukrovanie koláča či solenie, hra na klavír.

Odhadovaný čas práce: 10 minút

Odporúčania:

Musíme si uvedomiť, že v predškolskom veku nie sú ešte rozvinuté grafomotorické zručnosti, preto je veľmi dôležité, aby činnosti v tejto oblasti vychádzali zo spontánneho detského prejavu a z citových zážitkov detí. Grafomotorické schopnosti rozvíjame tou najprirodzenejšou metódou pre tento vek, t.j. hrou, preto aj rozcvičenie prebieha hravo, s pohybom, básničkami, rečňovankami (Mikulajová, Dujčíková, 2001).

Relaxačné hry**Semienko**

Všetci si predstavíme, že sme kvetinky, ktoré vyrastú zo semienka.

- východisková poloha: žiaci sú v drepe, hlava sklonená pri kolenách
- nádyh: dvihnú hlavu

- výdych: predpažia a ruky spoja pred telom
- nádych: pomaly sa dvíhajú do stoja, ako keby rástla rastlinka z malého semienka
- výdych: stoj spojný, rukami urobia nad hlavou oblúk a naznačia hlávku kvetu

Kvietok natáhuje svoju hlávku za slniečkom a ku koncu dňa pomaly začne vädnúť a skláňa sa k zemi.

- prejdú opäť do drepu so sklonenou hlavou

Špagety

Lahneme si na chrbát a predstavíme si, že sme špagety v obchode.

- aby boli čo najdlhší, natiahnu čo najviac ruky aj nohy do dĺžky, spevnia zadok, stiahnu brucho, celé tele je napnuté

Zrazu nás mamka uvarila a sú z nás špagety mäkké, poskrúcané.

- uvoľnia sa, stočia sa do pohodlnej polohy

Kameň

Predstavíme si, že sme malinký kamienok.

- východisková poloha: sed na päťach, čelom sa opierajú o podložku, ruky majú pripažené voľne pri tele

Nadýchneme sa a predstavíme si ako rastieme, s každým nasledujúcim nádychom sme stále väčší kameň, až sa zmeníme na obrovskú horu. Teraz sa sústredíme na výdych, pretože s každým výdychom sa meníme na malý kamienok.

Dážď

- sadneme si do kruhu, zatvoríme oči a započúvame sa do ticha

Začneme vytvárať dažďovú búrku, najskôr šúchame dlaňami o seba- takto začína dažďik kropiť, kvapky sú čoraz hlasnejšie - lúskame prstami, dažď je čoraz silnejší- bubnujeme prstami o podložku jemne a potom intenzívnejšie, až príde silná búrka- tlieskame dlaňami. Dážď pomaly slabne, až nakoniec úplne prestane a zasvieti slniečko.

- žiaci zacvičia cvičebnú polohu **slniečko**

Odporúčania:

Sú rôzne druhy relaxácie, jedným z nich je relaxácia aktívna, keď sa snažíme uvoľniť svoje telo „vypnúť mozog“ nemyslieť. Mnohí dnešní žiaci majú dosť veľký problém vydržať chvíľu v polohe ležmo, zahrať sa na handrovú bábku a uvoľniť sa. Pritom relaxácia výrazným podielom prispieva k tomu, že sú pozornejší, lepšie sa zapájajú do hier, sú vnímavejší, pomáha im zvyšovať sebadôveru, pamäť, koncentráciu, umožní im dosahovať lepšie výsledky. V predchádzajúcej kapitole som stručne zdôvodnila, prečo je dôležitá relaxácia predovšetkým u žiakov, ktorí navštevujú triedy so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami. Preto ja zaradujem relaxačné hry, pokiaľ je to možné, do vyučovacej hodiny za každou náročnejšou aktivitou, alebo ak vidím, že záujem žiakov ochabuje, prípadne sú priveľmi aktívni.

ZÁVER

V učebnom procese sa na sprostredkovanie obsahu učiva využívajú postupy nielen klasické, ale v dnešnej dobe vystupuje do popredia hlavne potreba využívať netradičné metódy, ktoré viac aktivujú a motivujú nielen žiakov, ale aj učiteľov.

Táto práca môže byť námetom pre ostatných učiteľov ako môžeme u žiakov aktivovať myslenie, tvorivosť, schopnosť hodnotiť, viac komunikovať a spolupracovať, dôverovať si pri učení a nevzdávať sa.

Ukázala som možnosť ako vďaka zážitkom na vyučovaní je možné dosiahnuť, aby sa rýchlejšie učili, ľahšie a viac si pamätali, vedeli sa orientovať v učive a chápali jednotlivé poznatky vo vzájomných súvislostiach.

Chcem poukázať aj na skutočnosť ako sa dá popri tom aj rozvíjať charakter žiakov, ich morálne hodnoty a postoje, žiaci sa učia viac si dôverovať a byť úspešnejšími v živote. Spoznávajú ostatných, učia sa spolupracovať, komunikovať s ostatnými, presadiť si vlastné myšlienky, ale aj podriaďiť sa väčšine.

V neposlednom rade som chcela poukázať aj na fakt, aby sme dbali na to, aby zo žiakov, ktorí sa v dnešnej dobe v menšej miere venujú fyzickej aktivite, vyrástli silné a zdravé osobnosti.

Pravidelným cvičením získavajú nielen zdravotné výhody, ako sú lepšia kontrola hmotnosti, zlepšená srdcovo- cievna činnosť, činnosť dýchacieho aparátu, ale aj lepší spánok a lepšie zvládajú aj psychickú záťaž.

Za posledných niekoľko rokov pribudlo mnoho žiakov s nadváhou, práve v dôsledku sedavého životného štýlu. Jedným zo spôsobov ako ich donútiť k väčšej aktivite je obmedzenie času, stráveného sledovaním televízie a hraním počítačových hier .

Nedostatkem pohybu v detskom veku sa zaoberal aj tím odborníkov z členských štátov EU v Regionálnom úrade WHO (Svetová zdravotnícka organizácia) pre Európu. Vo svojej stratégii pre rozvoj zdravia detí a dorastu (vypracovanej v Kodani v r. 2005) sa snaží poradiť a pomôcť vytvárať vhodné podmienky pre zdravý vývoj detí a mládeže, s cieľom vypestovať zdravé životné návyky.

Pri vytváraní správnych a trvalých pohybových návykov je vhodné využiť prirodzenú potrebu fyzickej aktivity žiakov. V školskom veku by sa mali žiaci venovať aktívnemu pohybu aspoň hodinu denne. Dôležité je, aby si nezvykli na sedavý spôsob života, aby si práve v tomto veku budovali správne návyky, ktoré ich povedú k zdravému životnému štýlu.

Vybudovaním pozitívneho vzťahu žiakov k fyzickej aktivite, pozitívne ovplyvníme nielen ich fyzický stav, ale aj ich budúce úspechy v živote. Je pravdepodobné, že z aktívnych detí vyrastú aktívni dospelí a budú pozitívnym príkladom aj pre svoje deti.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. BANNENBERG, T. 2011. Jóga pro děti. CPress. Praha. 2011. ISBN: 9788025134061
2. KAMINOFF, L. MATTEWS, A. 2013. Joga- anatómia. CPress. Praha. 2013. ISBN: 9788026401827
3. KLEPLOVÁ, V. PILNÁ, D. 2006. Cvičíme doma s tím, co doma máme. ANAG. Praha. 2006. ISBN: 9788072636891
4. MIKULAJOVÁ, M. DUJČÍKOVÁ, O. 2001. Tréning fonematického uvedomovania podľa D. B. El'konina. DIALÓG, spol. s. r. o. Bratislava. 2001. ISBN 80-968502-1-0
5. ROJOVÁ, V. SÍTA, J. 2011. Jóga, hry a pohádky. Portál. Praha. 2011. ISBN: 9788073679248
6. THAPAR, M. SIGH, N. 2006. Jóga pro děti Dobré ráno sluníčko. Fontána 018578. 2006. ISBN: 80-7336-275-9

Internetové zdroje

7. <http://www.jogasetmi.cz/cviceni/pexeso-i/>
8. <http://www.jogasetmi.cz/cviceni/pexeso-ii/>
9. <http://www.jogadeti.eu/>
10. <http://www.alexandramatyinko.weebly.com/rozpracutevkoacute-joga.html>

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha 1 Obrázkový materiál - cvičebné polohy

Príloha 1 Obrázkový materiál - cvičebné polohy (prameň: Pexeso1, Pexeso2)

obr. 1



obr. 3



obr. 4



obr. 2

obr. 5



obr. 6



obr. 7



obr. 8



obr. 9



obr. 10



obr. 11



obr. 12



obr. 13



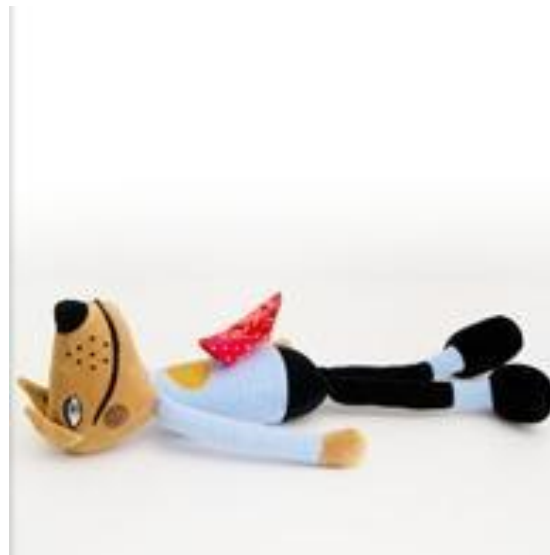
obr. 14



obr. 15



obr. 16



obr. 17



obr. 18



obr. 19



obr. 20



obr. 21



obr. 22



obr. 23



obr. 24

