



Základní škola a Mateřská škola Litvínov, Ruská 2059, okres Most
tel. číslo: 476 111 170; www.zsruska.cz; zsruska@zsruska.cz

Mateřská škola Čapkova 2035

PROJEKT

„DĚTSKÁ JÓGA“



Motto: „Jóga je život“

VYPRACOVALA: Dana Holubová

1. ANOTACE PROJEKTU

- Jóga je pro děti pohyb, hra, fantazie, radost, smích, zdraví, dýchání, rozptýlení, nesoutěžení, relaxování, ... „Jóga je život“
- Základem jógového cvičení je hra a přirozený pohyb. Rozvíjí pohybové dovednosti, správné držení těla, zdravé dýchání a umožňuje relaxaci.
- Pozice jsou inspirovány přírodou a zvířaty.

2. SPECIFICKÝ CÍL PROJEKTU

- Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat fyzickou pohodu, zlepšovat tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu. Projekt podporuje rozvoj jeho pohybových dovedností.

3. CÍLOVÁ SKUPINA PROJEKTU

- Cílovou skupinou jsou děti 4–7 leté.
- Projektu se mohou věnovat děti z celé MŠ.

4. MÍSTO REALIZACE PROJEKTU

- Mateřská škola Vláček, Čapkova 2035, 436 01 Litvínov

5. DOBA REALIZACE PROJEKTU

- Projekt je realizován celoročně.

6. FORMA ORGANIZACE ŘÍZENÍ PROJEKTU

- Skupinová

7. HORIZONTÁLNÍ PRINCIPY

- Projekt respektuje princip rovných příležitostí, tedy potírání diskriminace na základě pohlaví, rasy, etnického původu, náboženského vyznání, víry, zdravotního postižení, věku apod.

8. ZÁKLADNÍ VÝSTUPY PROJEKTU

- Pravidelným cvičením děti získávají pružnější a zdravější tělo i mysl.
- Získávají lepší koordinaci pohybů a rovnováhu těla.
- Naučí se se lépe vnímat sami sebe, respektovat i své okolí.
- Jóga děti harmonizuje – živé zklidní, méně aktivní povzbudí k činnosti.
- Děti se naučí lépe soustředit, snadněji zvládat stresové situace a relaxovat.
- Jóga rozvíjí sebevědomí, nerozvíjí soutěživost a soupeření.
- Přináší radost, duševní pohodu a zdraví.
- Učí respektovat daná pravidla, přijímat zdůvodněné povinnosti.

9. DÍLČÍ VÝSTUPY PROJEKTU

a. Oblast „Dítě a jeho tělo“

- Uvědomění si vlastního těla
- Zvládnout základní pohybové dovednosti
- Zvyšovat stupeň fyzické i psychické zdatnosti
- Zlepšení koordinace a prostorové orientace
- Posilování přirozených poznávacích citů – uvědomovat si příjemné i nepříjemné pocity
- Přijímat pozitivní ocenění
- Koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem říkanky
- Vědomě napodobit pohyb podle vzoru
- Ovládat dechové svalstvo
- Pojmenovat části těla

b. Oblast „Dítě a jeho psychika“

- Osvojení si některých poznatků a dovedností
- Učí se nejen spontánně, ale i vědomě, vyvine úsilí, soustředí se a udrží pozornost na činnost a záměrně si zapamatuje, dovede postupovat podle instrukcí a pokynů
- Uvědomění si svých možností a limitů

c. Oblast „Dítě a ten druhý“

- Seznámení s pravidly chování i ve vztahu k druhým
- Učit se spolupracovat s ostatními
- Respektovat druhého

d. Oblast „Dítě a společnost“

- Poznání pravidel společenského soužití a uplatňovat návyky společenského chování
- Vyjadřovat se prostřednictvím hudebních a pohybových činností
- Vytváření povědomí o existenci ostatních kultur a národností
- Vytváření základů aktivního postoje k životu
- Rozvoj estetického vkusu

e. Oblast „Dítě a svět“

- Poznávání jiných kultur
- Rozvoj úcty k životu
- Bezpečná orientace ve známém prostředí
- Pochopení, že vše, co dělám, má vliv na nás i naše okolí

10. KONKRÉTNÍ AKTIVITY V PROJEKTU – VZDĚLÁVACÍ NABÍDKA

Viz přílohy:

- Jóga pro děti aneb hrajeme si na zvířata
- Pozdrav slunci, pozdrav měsíci
- Jóga pro neklidné a hyperaktivní dítě
- Jednotlivé cviky
- Zdravá chůze
- Dechová cvičení
- Kineziologické cviky
- Jarní, podzimní, zimní tematika
- Cvičení na rozvoj pozornosti
- Antistresová rozcvička
- Pohádky
- Dětské písně
- Relaxace
- Řečová výchova

Platnost dokumentu

PLATNOST OD: 1. 9. 2020

DATUM PROJEDNÁNÍ V PEDAGOGICKÉ RADĚ: 27. 8. 2020