

Pohádková jóga

Kroužek je určen žákům ŠD 1. – 2. tříd.

Výchovně vzdělávací cíl:

- vytvořit pozitivní vztah k pohybu
- rozvíjet hrubou motoriku
- získat zdravé pohybové návyky

Obsah činnosti:

Zaměřen zejména na radost z pohybu a sebevědomí. Vnímání svého těla i respektování svého okolí v nesoutěživém prostředí. Jóga učí harmonii. Živé děti zklidní, málo aktivní naopak povzbudí k činnosti. Učí je odpočívat, rozvíjet jejich fantazii a pomáhá jim lépe zvládat stresové situace.

Očekávané výstupy:

- žák rozumí jednoduchým pokynům a zvládne jednotlivé cviky jógové abecedy

Metody práce:

- popis, povzbuzování
- předvádění
- pohybové hry inspirované pohádkami, zpěvem a říkankami

Klíčové kompetence:

- rozvíjení tělesné i duševní zdatnosti žáka
- uvědomit si silné stránky každého jedince, mít prostor pro jejich rozvoj a vyniknutí
- získat předpoklady k samostatnému organizování činností
- žák se aktivně dokáže podílet na všech fázích činnosti (plánování, příprava, realizace, hodnocení)
- žák je schopen poslouchat a respektovat názory jiných a vhodnou formou obhajovat vlastní názor
- žák umí přispívat k dobrým vztahům, nabídnout pomoc a v případě potřeby o ni i požádat
- žák si vytváří pozitivní představu o sobě samém, posiluje sebedůvěru.

Činnost kroužku pravidelně 1x týdně dle organizace školního roku.

Zpracovala: Bc.
VlastiHořká

Vychovatelka ŠD

