

## **Téma Smysly jako cesta do světa snů**

Struktura artefietického lekce s metodickými komentáři

Učitelství pro MŠ, prezenční studium

čtvrtek 19.10

Veronika Rodová

- **Postoj jako východisko veškeré činnosti**

**Vzdělávací cíl:** Uvědomit si vlastní tělo, zaujmout správný tělesný postoj.

**Popis činnosti:** Všichni stojí v kruhu. Nohy jsou na šíři kyčlí. Nejdříve každý zvedne palce u nohou, sleduje, jak se mění pocit ve šlapkách. Pak si najde střed tím, že se nakloní na jednu stranu, na druhou, dopředu i dozadu, aniž by přepadl. Hledá mezní pozici vychýlení a pak se vrátí do středu. Nyní zaměří pozornost na těžiště, místo asi dva centimetry pod pupíkem. Položí si tam ruku a představí si, že mu odtud vede provázek, za který ho někdo mírně vytahuje. Párkrát si zkusí zatahat. Výsledkem je mírné podsazení pánve a aktivizace těžiště, místa, ze kterého vychází veškerý pohyb těla. Další důležité místo je na temeni hlavy. I odsud vede provázek, za který někdo tahá, vytahuje ke hvězdám. Tak se narovná páteř a otevrou se ramena. Dech může volně plynout tělem až do břicha. S rukou na těžišti se každý třikrát nadechne nosem a vydechne ústy. Ruka na těžišti by se měla mírně nadzvedávat, což ukazuje, že dech jde až dolů k bránici, která tvoří oporu hlasu, který je pak dobře posazený, může volně znít. Není tlačěn z krku a nedochází k poškozování hlasivek.

- **Ruka oko, pusa**

**Vzdělávací cíl:** Seznámit se a navázat kontakt, oslabit ostych.

**Popis činnosti:** Členové skupiny stojí v kruhu. Naráz se všichni rozejdou a navzájem se zdraví podáním ruky, pohledem do očí, přitom třikrát opakují své jméno. Každého pozdraví jen jednou, na nikoho nezapomenou. Až se potkají se všemi, vrací se na své místo. Když znovu všichni stojí v kruhu, je aktivita ukončena.

**Metodická poznámka:** *Je důležité, aby nikdo nepoužíval jiná slova, jen své jméno. Aktivita může sloužit jako způsob zapamatování jmen. Představuje také předstupeň vstupu do role, zkušenější hráči si mohou pohrávat s intonací, jméno lze pak chápat jako prostředek zástupné řeči, kterou mohu vyjádřit různá sdělení či náladu (hádka, převaha, podřízení, uklidnění atp.). Je to způsob jak bezprostředně a bez přípravy reagovat na druhého.*

- **Co jsem na sobě změnil?**

**Vzdělávací cíl:** Trénovat odolnost, že mě někdo pozoruje; cvičit pozornost; probudit tvořivost.

**Popis činnosti:** Hráči stojí v kruhu a očima si nejdou partnera. Až o sobě navzájem ví, vytvoří dvojici. Stojí proti sobě, jeden se otočí zády, a druhý na sobě něco změní. Druhý má poznat, co se změnilo. Pak se role vystřídají.

**Metodická poznámka:** *Jde o to aktivitu vícekrát opakovat, aby hráč musel zapojit tvořivost, překonat pocit, že ho už nic nenapadá.*

- **Reflexe v kruhu**

**Otázky:** Jaké to bylo? Co jste si uvědomili? Co jste objevili? Na co jste přišli?

- **Relaxace**

**Vzdělávací cíl:** Zaměřit pozornost na své tělo; pracovat s tělesným uvolněním jako způsobem soustředění, zapojit představivost.

**Popis činnosti:** Každý si najde své místo na zemi a lehne si na záda, vytvoří si tzv. veřejnou samotu. Všichni mají zavřené oči. Učitel klidným hlasem vede činnost. Postupně přesouvá pozornost hráčů k jednotlivým končetinám, hlavě, trupu: Uvolněte se, představte si, že je vše tělo těžké, noří se do podložky. Uvědomte si svou levou nohu. Od kyčle až po konečky prstů. Představte si, že je noha velmi těžká atp.

**Metodická poznámka:** *Cílem je, aby u každého jednotlivce došlo k uvolnění, zaměření pozornosti na vlastní tělo, aby se zapojila představivost: Představte si, že s nohou chcete pohnout. A teď s ní pohněte atp.*

- **Iluze pokládání nohou**

**Vzdělávací cíl:** Důvěřovat druhému, přijmout odpovědnost za druhého, být citlivý, uvědomit si iluzi, kterou nám naše smysly zprostředkovávají.

**Popis činnosti:** Hráči vytvoří dvojice. Jeden si lehne na záda a úplně se uvolní. Druhý mu zvedne nohy do kolmé pozice a pomalinku je pokládá na zem. Pohyb by měl být co nejpomalejší, vznikne tak pocitová iluze, že nohy již měly být dávno na zemi, že se noří do prázdna pod úroveň země.

**Metodická poznámka:** *Vše se odehrává v naprostém tichu. Když je některá dvojice hotová, počká, až cvičení dokončí všichni ostatní.*

**Poznámka k práci učitele:** Práce s tělesným uvolněním je pro děti blahodárná. Cvičení je založeno na důvěře a uklidnění, soustředění na své tělo. S dětmi předškolního věku by toto cvičení měl provádět učitel, mohlo by se stát způsobem budování vzájemné důvěry mezi dítětem a učitelem.

**Očekávané výstupy:**

- Uvolnit se, odpoutat se od okolního světa, relaxovat, pracovat s koncentrací.
- Být ohleduplný k druhým.
- Slovně vyjádřit své pocity.
- Budovat pocit sounáležitosti ve skupině.
- Přemýšlet, jak činnosti aplikovat na prostředí MŠ.