

# Centrum celoživotního vzdělávání - zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Pardubického kraje

Mozartova 449, 530 09 Pardubice, tel. 466 536 530  
E-mail:info@ccvpardubice.cz Web:http://www.ccvpardubice.cz IČO 750 61 074

## POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ AKCI

Vážená paní, vážený pane, dovoluujeme si Vás pozvat na vzdělávací akci č. 1107432 Jógové hry a rozcvičky v mateřské škole, která je doporučena pro učitele MŠ, pedagogy volného času.

### 11 Člověk a zdraví (tělesná výchova, výchova ke zdraví)

<b>1107432</b>	<b>Jógové hry a rozcvičky v mateřské škole</b>
Doporučeno pro:	učitele MŠ, pedagogy volného času
Termín konání:	3.března 2023 od 09:00
Rozsah:	5 vyučovacích hodin
Místo konání:	Špindlerova 1167, Ústí nad Orlicí
Spojení:	
Lektor:	Mgr. Iveta Komárová,
Garant za CCV:	Michaela Boková
Tematická náplň:	<p>Jóga s dětmi se cvičí jinak než s dospěláky. Je plná hravosti, veselí a zkoumání. Děti od útlého věku postupně poznávají možnosti svého těla, učí se nápodobou a všechno hned chtějí zkoušet. Cvičení jógy jim nabízí zpomalení na důkladnější zkoumání. Jednou je dítě kočkou, jindy rybou a někdy sluníčkem. A tak jako nám sluníčko umí svou září rozsvítit den, i společné a hravé cvičení jógy nám může zlepšit náladu.</p> <p>Během půldenního semináře se seznámíte s možnostmi, jak vkládat jógové chvílky a rozcvičky do dopoledního programu. Vyzkoušíte si jógové hry, poznáte motivační básničky a písničky vhodné pro děti předškolního věku. Dozvíte se, jaké možnosti nabízí dětská jóga pro zdravý rozvoj dětí po tělesné i psychické stránce. Zábavnou formou se seznámíte s jógovými pozicemi, vyzkoušíte relaxační techniky i dechová cvičení.</p> <p>Čekají vás praktické ukázky, teoretické vstupy, barevné obrázkové výstupy.</p> <p>Obsah semináře:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- úvod do metodiky cvičení dětské jógy</li><li>- jógové rozcvičky, hry a další cvičení vhodná pro děti předškolního věku</li><li>- tvoření příběhu a motivace příběhem</li><li>- ukázková lekce jógy pro děti a její rozbor</li><li>- zásobník her, dechových a relaxačních cvičení</li></ul> <p>Obohacení výuky o cvičení jógy, které podporuje harmonický rozvoj osobnosti, rozvíjí fantazii a pomáhá čelit stresovým situacím. Jóga pomáhá lépe vnímat své tělo, živé děti zklidní, málo aktivní naopak povzbudí k činnosti. Účastníci získají dovednosti, jak naučit děti cvičením jógy vnímat radost, pohyb a sebevědomí, respektovat sebe i své okolí v nesoutěživém prostředí. Vyzkouší si využití her, příběhů, barev a fantazie. Zábavnou formou se seznámí s jógovými pozicemi, vyzkouší si relaxační techniky i dechová cvičení.</p>
Akreditace:	MSMT-35017/2021-4-18
Účastnický poplatek:	1200 Kč
Poznámka:	Vezměte si pohodlné oblečení, obuv, podložku na cvičení, pití, případně deku.

V případě zájmu o uvedenou akci vyplňte, prosím níže přiloženou přihlášku a zašlete ji obratem na e-mailovou adresu nejpozději do uzávěrky přihlášek.

# ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

## 1107432 Jógové hry a rozcvičky v mateřské škole

Jméno, příjmení, titul:

Datum narození:

Místo narození:

Kontakt na přihlášeného účastníka:

Název, adresa školy, šk. zařízení:

IČO:

Telefon, e-mail školy:

Platba: v hotovosti / na fakturu

Přihlašovat se můžete odesláním této vyplněné přihlášky e-mailem nebo přímo na stránkách [www.ccvpardubice.cz](http://www.ccvpardubice.cz), kde najdete uvedenou akci v databázi školení pod odkazem "**11 Člověk a zdraví (tělesná výchova, výchova ke zdraví)**"

Počet míst na semináři je omezen kapacitou učebny, v případě překročení kapacity rozhoduje o zařazení mezi účastníky datum přijetí přihlášky.

Seminář proběhne v případě naplněné potřebné kapacity k uskutečnění semináře.

Při neúčasti nebo zrušení účasti po uzávěrci se zavazujeme uhradit účastnický poplatek.

Vyplněním přihlášky souhlasím se zavedením do evidence účastníků vzdělávacích akcí (podle zák. č. 101/2000 Sb.).

.....  
Razítko a podpis ředitele