70. MATEŘSKÁ ŠKOLA PLZEŇ

Prožitkový vzdělávací seminář pro MŠ

Jóga a vědomý pohyb v mateřské škole



Pohyb, dech, klid a radost v každodenním životě dětí

„Jóga s dětmi není o dokonalých pozicích, ale o radosti z pohybu, lepším vnímání vlastního těla, klidu a pohodě."

26. 5. 2027

Lektorka:
Mgr. Michaela Felklová

O semináři

Seminář vám přiblíží, jak přirozeně a hravou formou zařazovat prvky jógy a vědomého pohybu do každodenního života v mateřské škole. Vyzkoušíte si jednoduché jógové sestavy, dechová cvičení, relaxační a zklidňující techniky i pohybové hry, které podporují zdraví, soustředění, emoční pohodu a harmonický rozvoj dětí.

Proč se zúčastnit?

- **Získáte praktické podněty** – konkrétní aktivity, které snadno zařadíte do programu MŠ.
- **Podpoříte zdravý vývoj dětí** – přirozeným pohybem, správným držením těla a uvolněním napětí.
- **Posílíte soustředění a vnitřní klid** – děti se lépe zklidní, vnímají své tělo a učí se pracovat s emocemi.
- **Obohatíte svou pedagogickou praxi** – o ověřené postupy, jógové příběhy, hry a rituály.

Obsah semináře

Jóga s dětmi v MŠ
Zásady, přínosy a možnosti začlenění do běžného dne.

Dech a zklidnění
Jednoduchá dechová cvičení pro soustředění, relaxaci a zvládání emocí.

Vědomý pohyb a tělesné vnímání
Hravé aktivity podporující koordinaci, stabilitu, rovnováhu i vnímání vlastního těla.

Relaxace a imaginace
Krátké relaxační techniky, práce s představivostí a vnitřním klidem.

Inspirace do praxe
Konkrétní náměty, jógové příběhy, pohybové hry a rituály pro každodenní využití v MŠ.



Co si ze semináře odnesete?

- Náměty na jógové a pohybové aktivity pro děti.
- Techniky pro zklidnění, relaxaci a podporu soustředění.
- Inspiraci pro každodenní rituály v MŠ.
- Vlastní prožitek, nové zkušenosti a chuť do praxe.

„Pohyb v radosti, klid v dechu, rovnováha v každodennosti."

Těšíme se na vás!

70. MŠ Plzeň