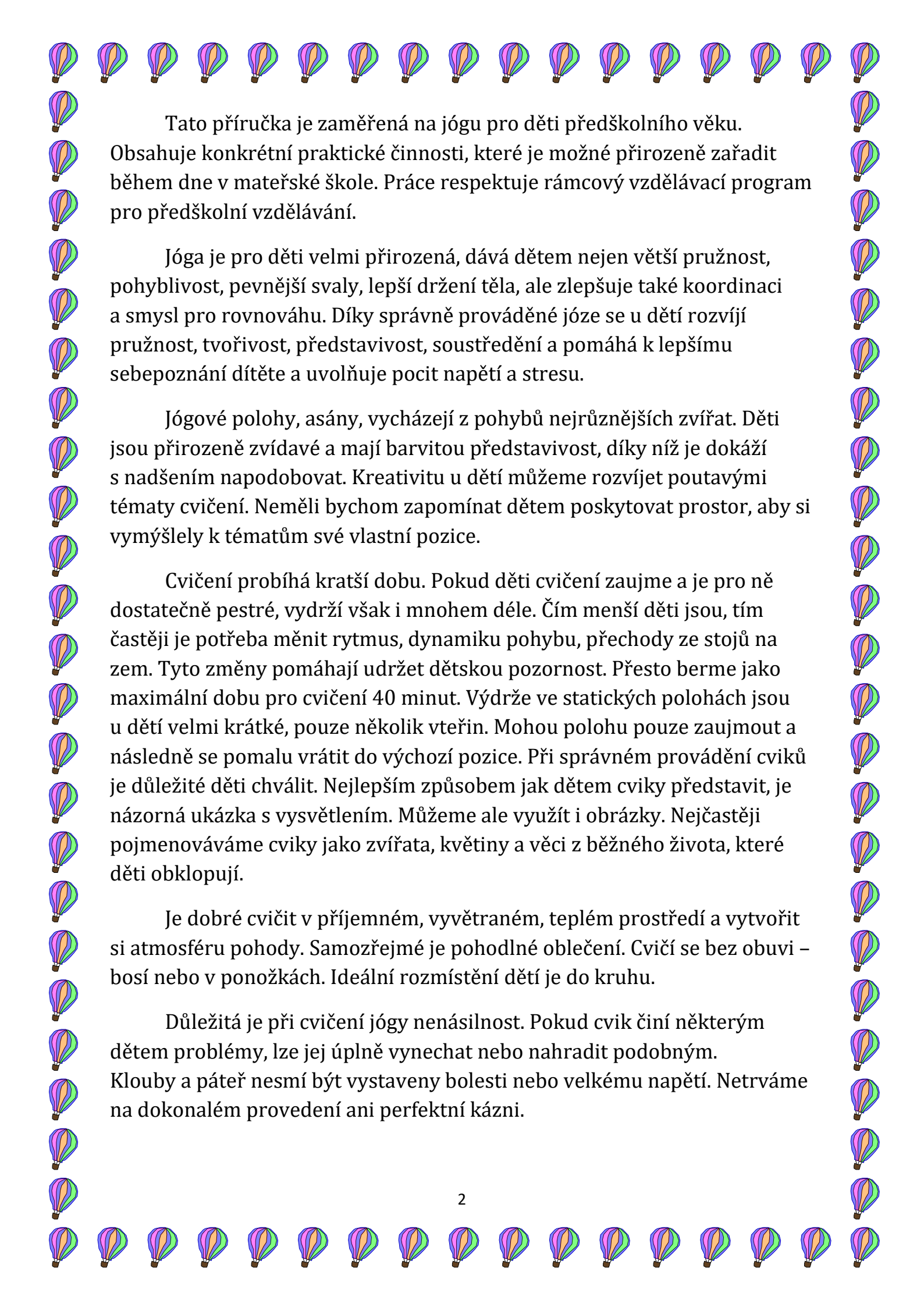


# Cvičíme jógu se skřítkem Vítkem



Vypracovala: Mgr. Ivana Valuchová

Výhradně pro účely MŠ nám. Jiřího z Lobkovic 23/119



Tato příručka je zaměřená na jógu pro děti předškolního věku. Obsahuje konkrétní praktické činnosti, které je možné přirozeně zařadit během dne v mateřské škole. Práce respektuje rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.

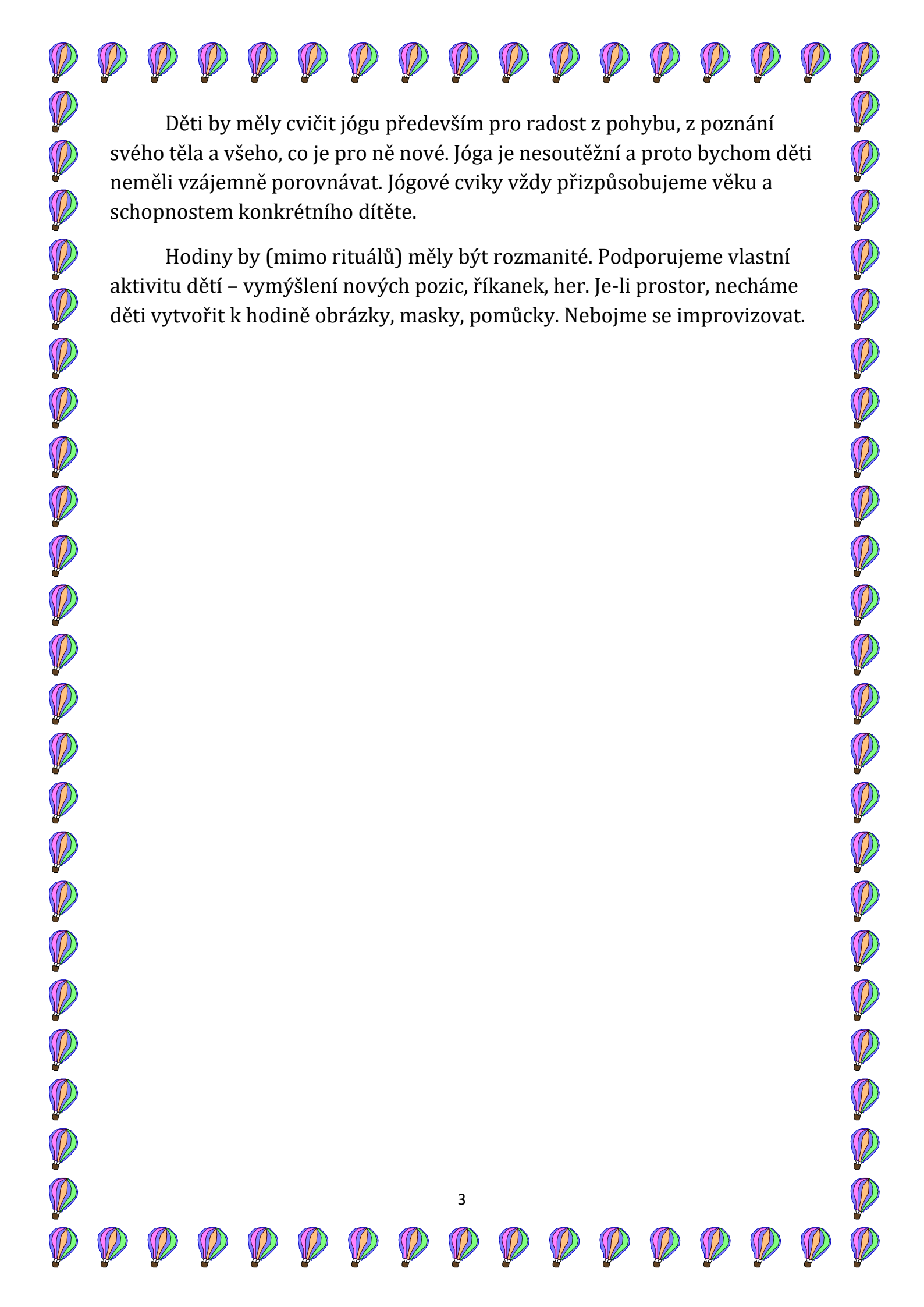
Jóga je pro děti velmi přirozená, dává dětem nejen větší pružnost, pohyblivost, pevnější svaly, lepší držení těla, ale zlepšuje také koordinaci a smysl pro rovnováhu. Díky správně prováděné józe se u dětí rozvíjí pružnost, tvořivost, představivost, soustředění a pomáhá k lepšímu sebepoznání dítěte a uvolňuje pocit napětí a stresu.

Jógové polohy, asány, vycházejí z pohybů nejrůznějších zvířat. Děti jsou přirozeně zvědavé a mají barvitou představivost, díky níž je dokáží s nadšením napodobovat. Kreativitu u dětí můžeme rozvíjet poutavými tématy cvičení. Neměli bychom zapomínat dětem poskytovat prostor, aby si vymýšlely k tématům své vlastní pozice.

Cvičení probíhá kratší dobu. Pokud děti cvičení zaujme a je pro ně dostatečně pestré, vydrží však i mnohem déle. Čím menší děti jsou, tím častěji je potřeba měnit rytmus, dynamiku pohybu, přechody ze stojů na zem. Tyto změny pomáhají udržet dětskou pozornost. Přesto berme jako maximální dobu pro cvičení 40 minut. Výdrž ve statických polohách jsou u dětí velmi krátké, pouze několik vteřin. Mohou polohu pouze zaujmout a následně se pomalu vrátit do výchozí pozice. Při správném provádění cviků je důležité děti chválit. Nejlepším způsobem jak dětem cviky představit, je názorná ukázka s vysvětlením. Můžeme ale využít i obrázky. Nejčastěji pojmenováváme cviky jako zvířata, květiny a věci z běžného života, které děti obklopují.

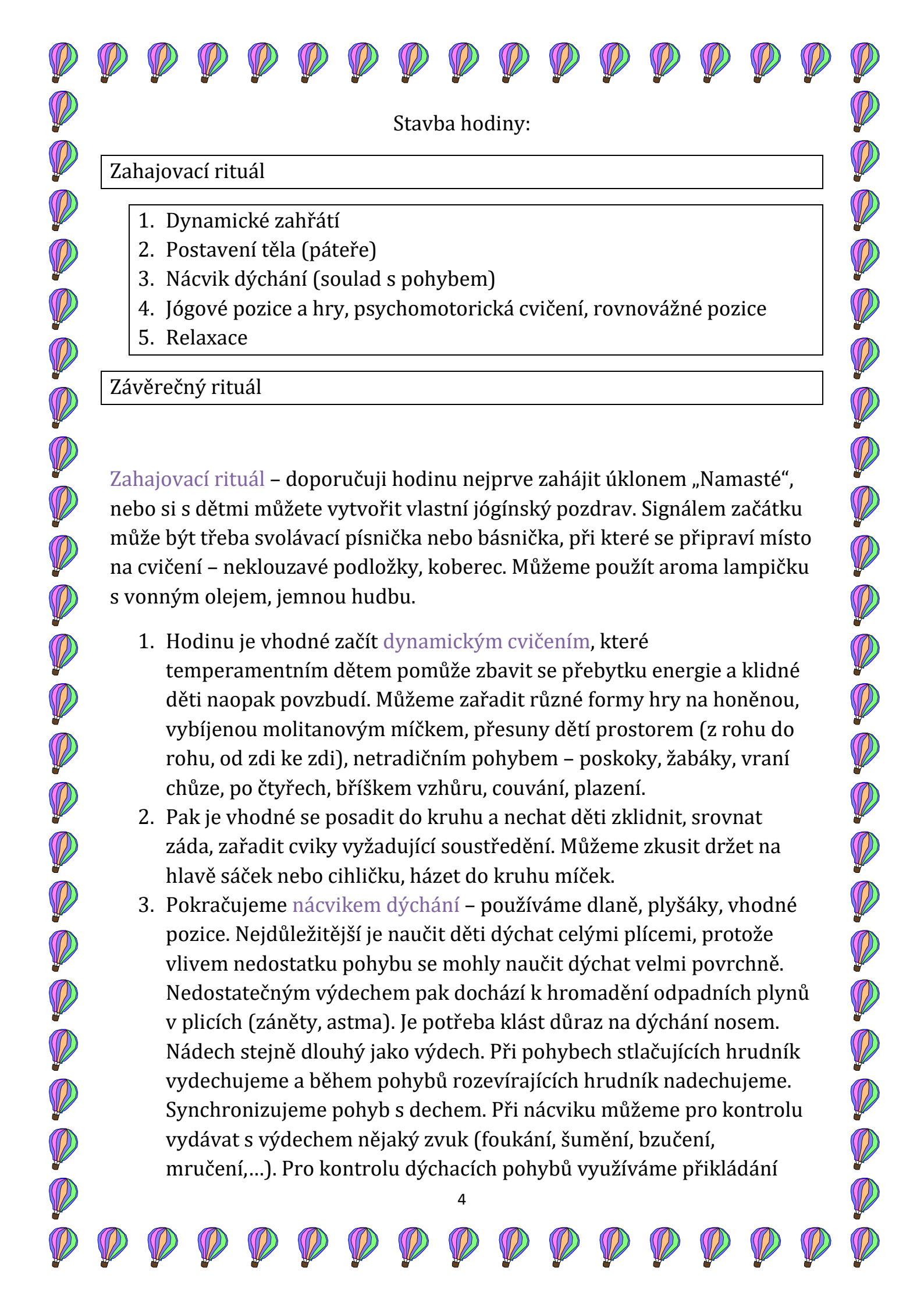
Je dobré cvičit v příjemném, vyvětraném, teplém prostředí a vytvořit si atmosféru pohody. Samozřejmě je pohodlné oblečení. Cvičí se bez obuvi – bosí nebo v ponožkách. Ideální rozmístění dětí je do kruhu.

Důležitá je při cvičení jógy nenásilnost. Pokud cvik činí některým dětem problémy, lze jej úplně vynechat nebo nahradit podobným. Klouby a páteř nesmí být vystaveny bolesti nebo velkému napětí. Netrváme na dokonalém provedení ani perfektní kázni.



Děti by měly cvičit jógu především pro radost z pohybu, z poznání svého těla a všeho, co je pro ně nové. Jóga je nesoutěžní a proto bychom děti neměli vzájemně porovnávat. Jógové cviky vždy přizpůsobujeme věku a schopnostem konkrétního dítěte.

Hodiny by (mimo rituálů) měly být rozmanité. Podporujeme vlastní aktivitu dětí – vymýšlení nových pozic, říkanek, her. Je-li prostor, necháme děti vytvořit k hodině obrázky, masky, pomůcky. Nebojme se improvizovat.



## Stavba hodiny:

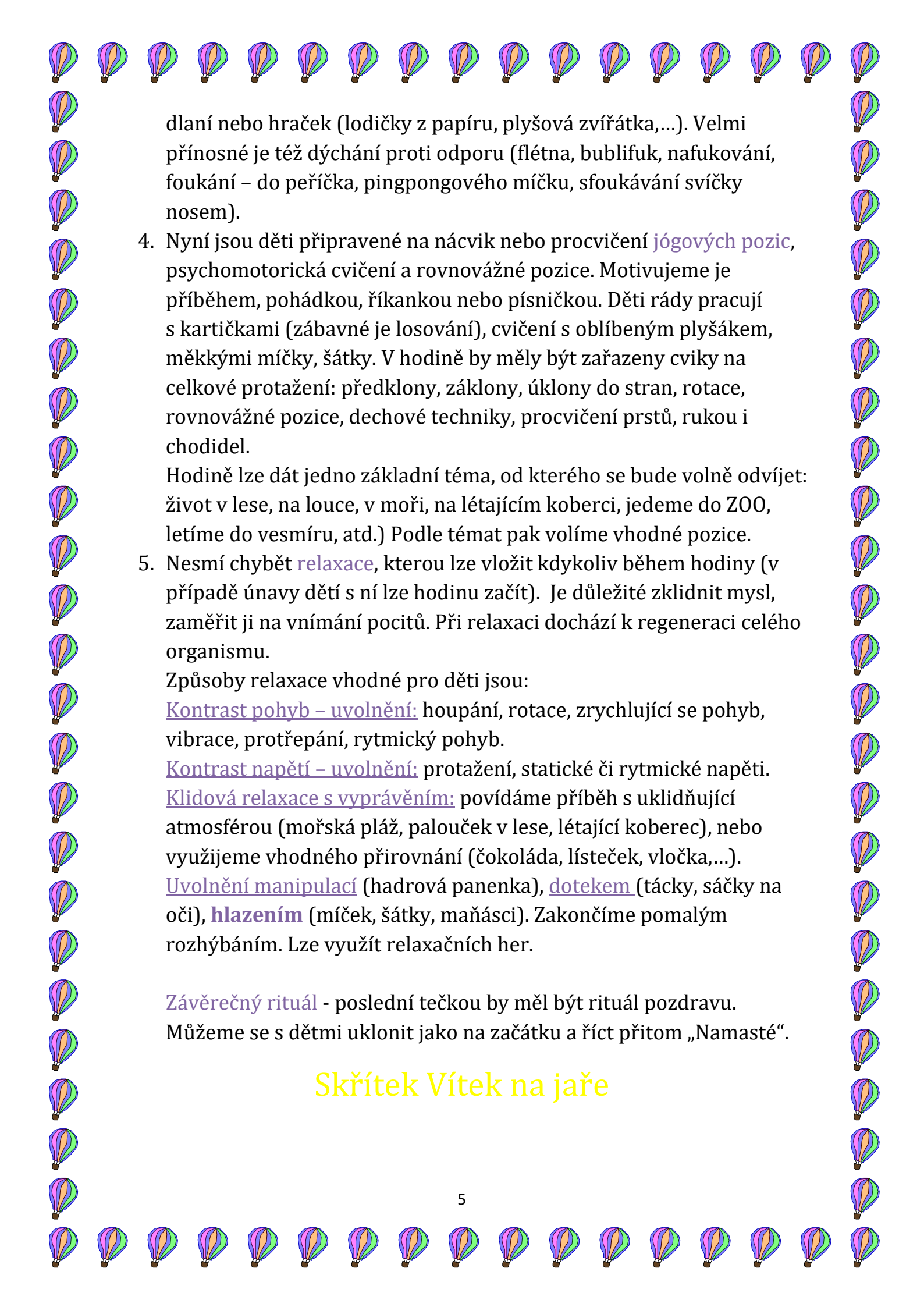
### Zahajovací rituál

1. Dynamické zahřátí
2. Postavení těla (páteře)
3. Návnik dýchání (soulad s pohybem)
4. Jógové pozice a hry, psychomotorická cvičení, rovnovážné pozice
5. Relaxace

### Závěrečný rituál

**Zahajovací rituál** – doporučuji hodinu nejprve zahájit úklonem „Namasté“, nebo si s dětmi můžete vytvořit vlastní jógínský pozdrav. Signálem začátku může být třeba svolávací písnička nebo básnička, při které se připraví místo na cvičení – neklouzavé podložky, koberec. Můžeme použít aroma lampičku s vonným olejem, jemnou hudbu.

1. Hodinu je vhodné začít **dynamickým cvičením**, které temperamentním dětem pomůže zbavit se přebytku energie a klidné děti naopak povzbudí. Můžeme zařadit různé formy hry na honěnou, vybíjenou molitanovým míčkem, přesuny dětí prostorem (z rohu do rohu, od zdi ke zdi), netradičním pohybem – poskoky, žabáky, vraní chůze, po čtyřech, bříškem vzhůru, couvání, plazení.
2. Pak je vhodné se posadit do kruhu a nechat děti zklidnit, srovnat záda, zařadit cviky vyžadující soustředění. Můžeme zkusit držet na hlavě sáček nebo cihličku, házet do kruhu míček.
3. Pokračujeme **návnikem dýchání** – používáme dlaně, plyšáky, vhodné pozice. Nejdůležitější je naučit děti dýchat celými plícemi, protože vlivem nedostatku pohybu se mohly naučit dýchat velmi povrchně. Nedostatečným výdechem pak dochází k hromadění odpadních plynů v plicích (záněty, astma). Je potřeba klást důraz na dýchání nosem. Nádech stejně dlouhý jako výdech. Při pohybech stlačujících hrudník vydechujeme a během pohybů rozevírajících hrudník nadechujeme. Synchronizujeme pohyb s dechem. Při návniku můžeme pro kontrolu vydávat s výdechem nějaký zvuk (foukání, šumění, bzučení, mručení,...). Pro kontrolu dýchacích pohybů využíváme přikládání



dlaní nebo hraček (lodičky z papíru, plyšová zvířátka,...). Velmi přínosné je též dýchání proti odporu (flétna, bublifuk, nafukování, foukání – do peříčka, pingpongového míčku, sfoukávání svíčky nosem).

4. Nyní jsou děti připravené na nácvik nebo procvičení **jógových pozic**, psychomotorická cvičení a rovnovážné pozice. Motivujeme je příběhem, pohádkou, říkankou nebo písničkou. Děti rády pracují s kartičkami (zábavné je losování), cvičení s oblíbeným plyšákem, měkkými míčky, šátky. V hodině by měly být zařazeny cviky na celkové protažení: předklony, záklony, úklony do stran, rotace, rovnovážné pozice, dechové techniky, procvičení prstů, rukou i chodidel.

Hodině lze dát jedno základní téma, od kterého se bude volně odvíjet: život v lese, na louce, v moři, na létajícím koberci, jedeme do ZOO, letíme do vesmíru, atd.) Podle témat pak volíme vhodné pozice.

5. Nesmí chybět **relaxace**, kterou lze vložit kdykoliv během hodiny (v případě únavy dětí s ní lze hodinu začít). Je důležité zklidnit mysl, zaměřit ji na vnímání pocitů. Při relaxaci dochází k regeneraci celého organismu.

Způsoby relaxace vhodné pro děti jsou:

**Kontrast pohyb – uvolnění:** houpání, rotace, zrychlující se pohyb, vibrace, protřepání, rytmický pohyb.

**Kontrast napětí – uvolnění:** protažení, statické či rytmické napětí.

**Klidová relaxace s vyprávěním:** povídáme příběh s uklidňující atmosférou (mořská pláž, palouček v lese, létající koberec), nebo využijeme vhodného přirovnání (čokoláda, lísteček, vločka,...).

**Uvolnění manipulací** (hadrová panenka), **dotekem** (tácky, sáčky na oči), **hlazením** (míček, šátky, maňásci). Zakončíme pomalým rozhýbáním. Lze využít relaxačních her.

**Závěrečný rituál** - poslední tečkou by měl být rituál pozdravu. Můžeme se s dětmi uklonit jako na začátku a říct přitom „Namasté“.

**Skřítek Vítek na jaře**

**Cíle:** Rozvíjet pohybové dovednosti, koordinovat pohyb s rytmem, zvládat prostorovou orientaci, správně reagovat na signály, podpora spolupráce, rozvoj fyzické obratnosti

**Pomůcky:** papírové obrázky jógových pozic, papírové kytky

### Zahajovací rituál – „Úklon Namasté“

1. Dynamické zahřátí- „Skřítkovy kytičky“ – skřítkovi Vítkovi rostou na louce jarní kytky a my na ně nesmíme šlápnout. Podle rytmu klavíru děti běhají a vyhýbají se kytkám (papírové kytky různých barev), které jsou volně rozloženy po zemi. Když paní učitelka přestane hrát, řekne dětem barvu kytky, ke které děti běží.
2. Postavení těla (páteře) – posadíme se s dětmi do kruhu, necháme děti vydýchat a zklidnit. Srovnáme záda. Využijeme papírové kytky, které si děti dají na hlavu a zkusí je tam udržet.
3. Návuk dýchání (soulad s pohybem) – „Skřítek Vítek se po běhání protáhne“ – ležíme na zádech a pomalu nadechujeme nosem do celých plic. Paže jdou přes upažení do vzpažení, až se spojují nad hlavou, jakoby malovaly slunce na zemi. Při výdechu se vracejí zpět. Dech má být stejně dlouhý jako cvik. Můžeme využít motivační básničku.

**SLUNÍČKO SVOU ZLATOU ZÁŘÍ, KOUZLÍ ÚSMĚV NA MÉ TVÁŘI. HŘEJE, HLADÍ, SÍLU DÁVÁ, PAPRSKY MI Z NEBE MÁVÁ. POZDRAVME HO KAMARÁDI: SLUNÍČKO, MÁME TĚ RÁDI.**

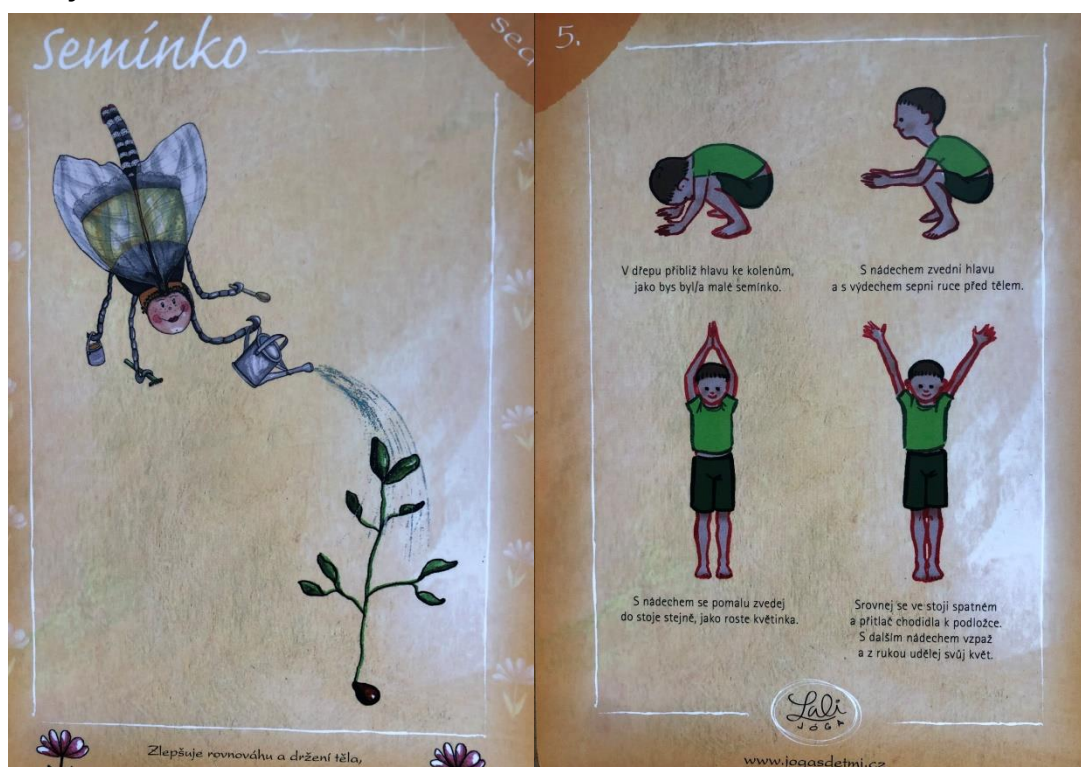
4. Jarní jógový příběh Skřítkova Vítkova

Asány: Sluníčko, semínko, květinka, motýlek, strom, kobra, kámen.

Za devatero horami a devatero řekami je překrásná louka, kde má chaloupku skřítek Vítek. Celé dny tu svítí **sluníčko** a je tu příjemné teplo, klid a pohoda.



Na jaře si skřítek Vítek okolo chaloupky sází čarovné bylinky a květiny.  
Každou bylinku a květinu sází ze **semínka**.



Je, podívejte, už mu vyrostla první **květinka**.

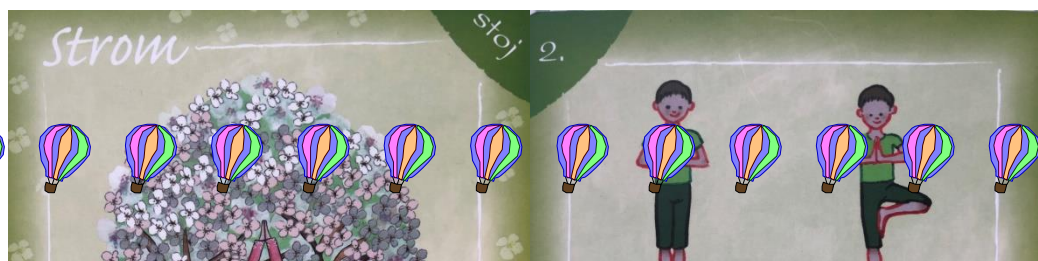


Na květinku přiletěl **motýlek**.

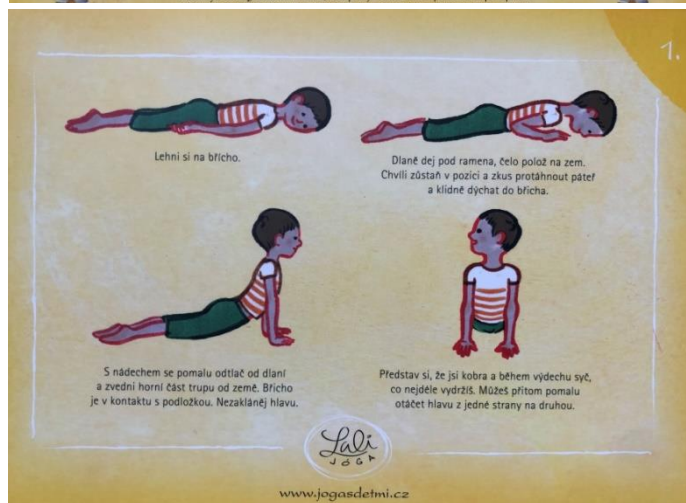


Děti se u pozice motýlka můžeme ptát na otázku: „Motýlku, kam letíš?“ Děti si vymýšlí odpovědi podle fantazie.

Za chaloupkou začíná skřítkovi pučet **strom**.

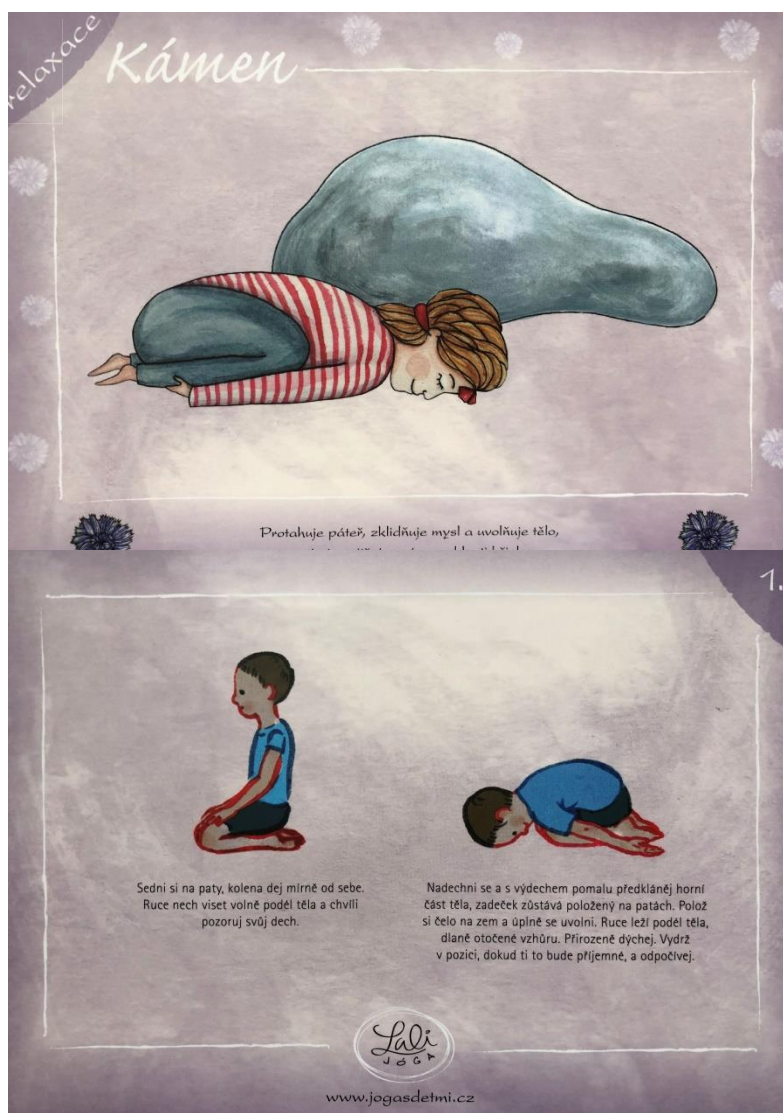


A když se zaposloucháme, uslyšíme syčet hada. „Ssssssssss!“



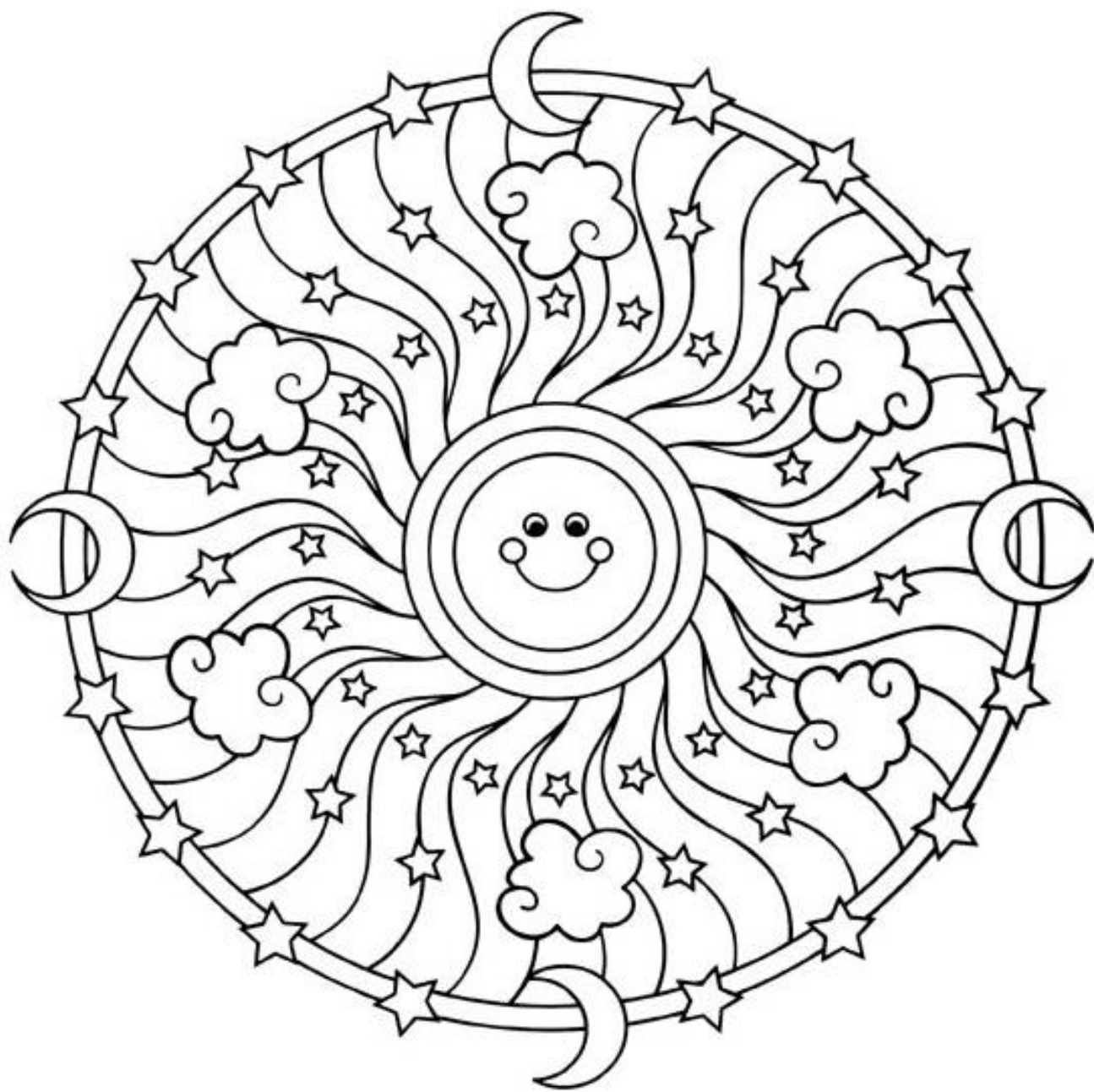
## 5. Relaxace

Myslím, že si hledá nějaký hezký kámen, kde by se mohl nahřívat na jarním sluníčku.



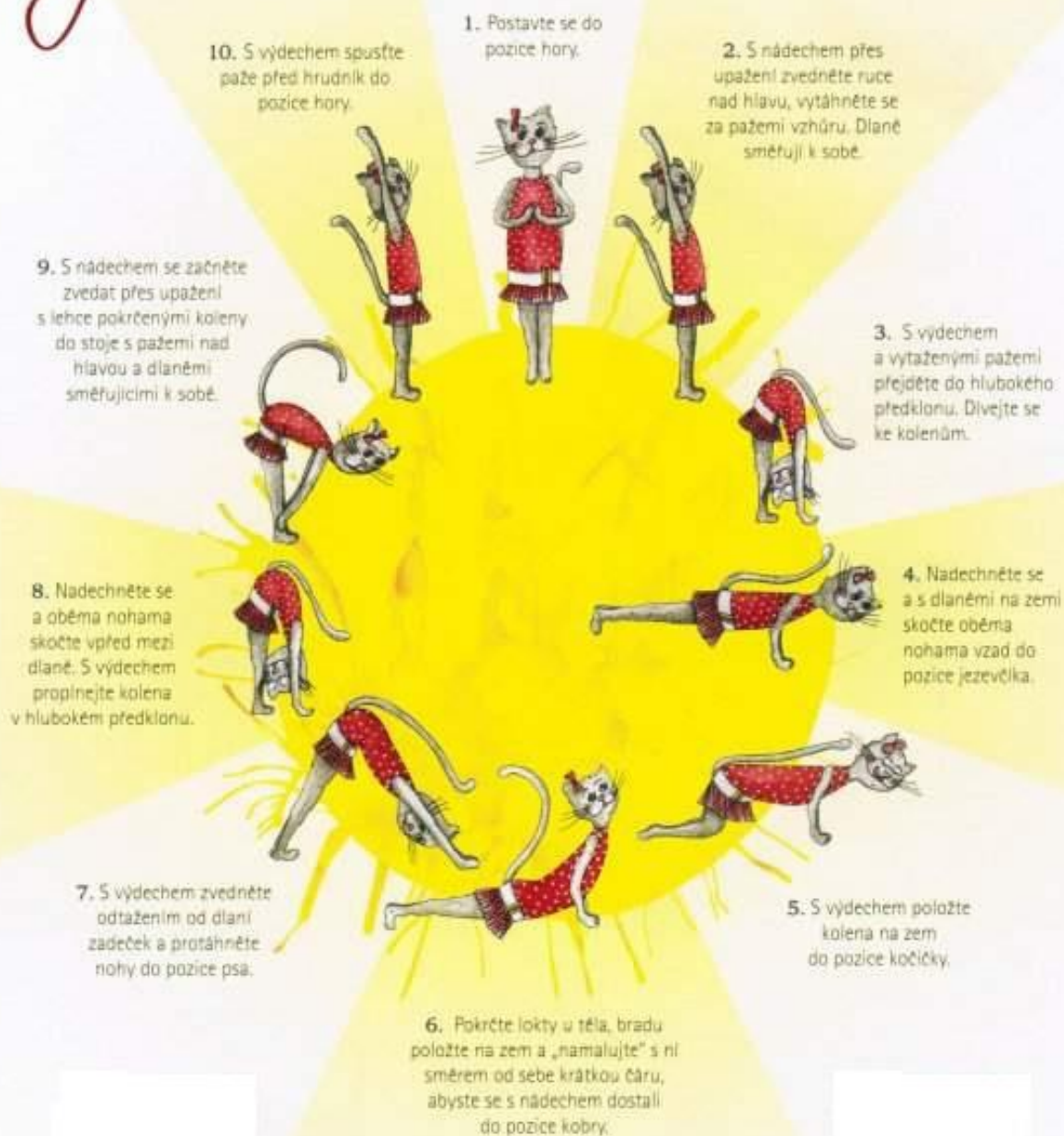
Závěrečný rituál – pochvala dětí a „Úklon Namasté“

Za odměnu dětem můžeme připravit omalovánku mandaly.





# Jak se zdraví sluníčko



SLUNÍČKO SVOU ZLATOU ZÁŘÍ, KOUZLÍ ÚSMĚV NA MÉ TVÁŘI.

HŘEJE, HLADÍ, SÍLU DÁVÁ, PAPRSKY MI Z NEBE MÁVÁ,

POZDRAVME HO, KAMARÁDI, SLUNÍČKO, MÁME TĚ RÁDI!

Než mi ráno začne škola,  
postavím se jako

H  
O  
R  
A.



S nádechem mi ruce vzhůru  
kreslí oblouk jako

DUHU.



Sluníčko, teď se ti

KLANÍM!

podívám se ke svým dlaním.

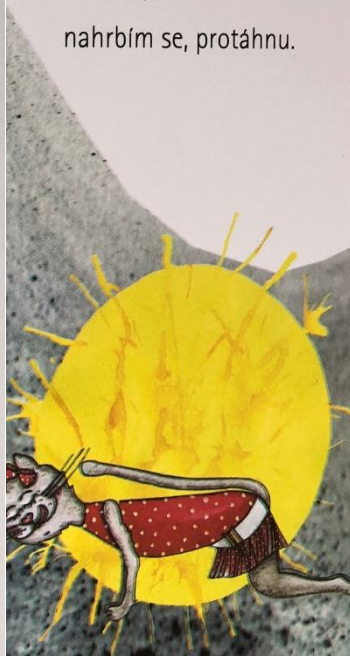


Skočím a pak v okamžik  
zpevním se jak

JEZEVČÍK.



Jako  
KOČKA  
po ránu  
nahrbím se, protáhnu.



Mléčko z misky posnídám,  
v kobře záda rozhýbám.  
SSSyčím, hlavou otáčím  
a divit se nestačím,



jak krásně mi půjde dnes  
protáhnout se jako

PĚS.



Dopředu jak ŽÁBA skočím,  
nohy propnu, nebo skrčím.



Ruce  
DUHU  
malují,  
já se rovnám ve stoji.

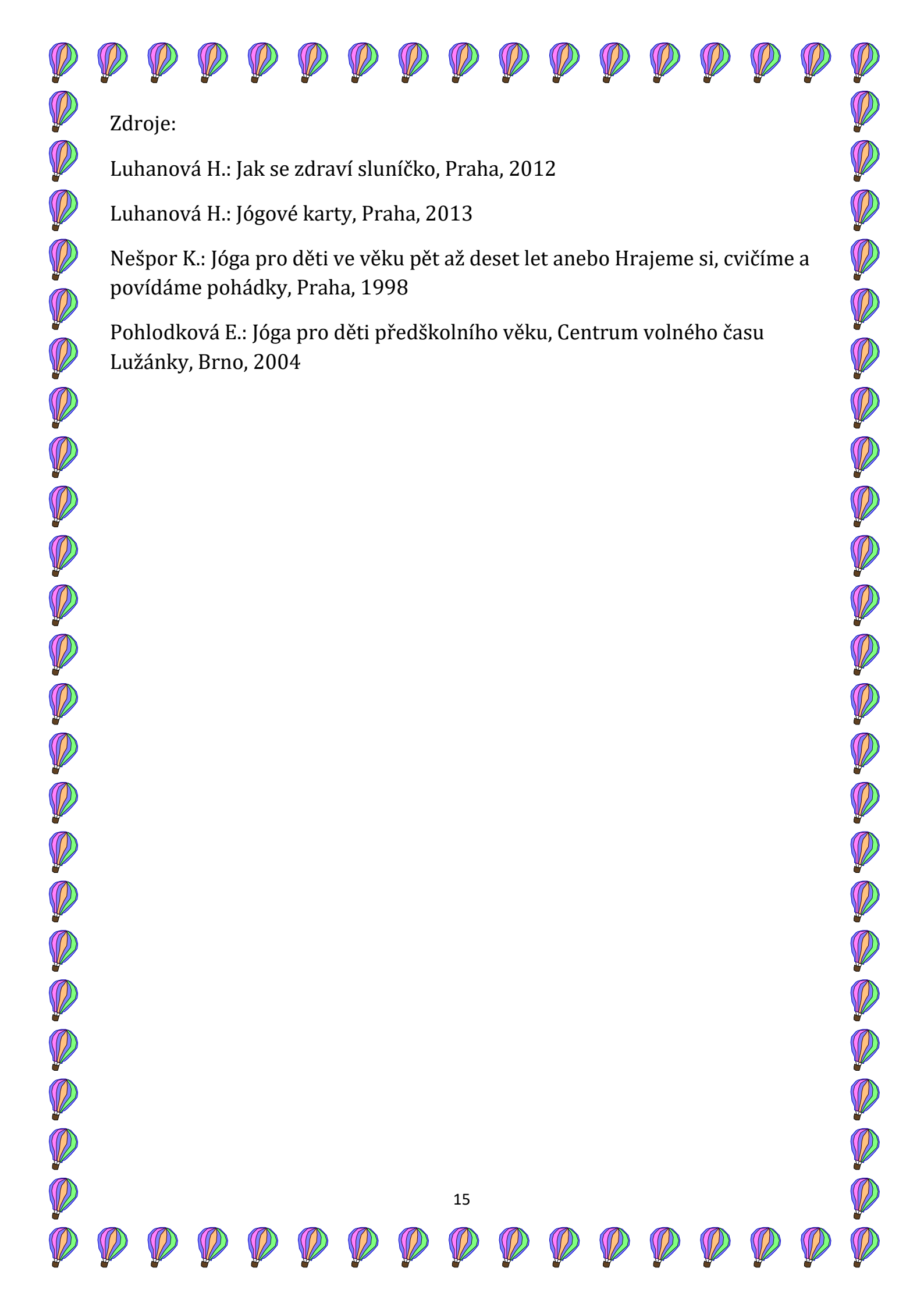


Zdravím ho, pevný jak

H  
O  
R  
A.

Krásný den všem,  
škola volá!





Zdroje:

Luhanová H.: Jak se zdraví sluníčko, Praha, 2012

Luhanová H.: Jógové karty, Praha, 2013

Nešpor K.: Jóga pro děti ve věku pět až deset let anebo Hrajeme si, cvičíme a povídáme pohádky, Praha, 1998

Pohlodková E.: Jóga pro děti předškolního věku, Centrum volného času Lužánky, Brno, 2004