

Základní škola a Mateřská škola Mendelova,

Karviná, příspěvková organizace



POHYBOVÉ AKTIVITY DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU



Obsah

Úvod.....	4
TEORETICKÁ ČÁST	5
1. Zdraví a pohyb dětí v mateřské škole.....	5
1.1 Vymezení pojmů	5
1.2 Životní styl dětí předškolního věku	7
1.3 Hra jako jeden z významných atributů dětského rozvoje.....	9
2. Hlavní prvky pohybových aktivit	12
2.1 Specifika psychomotorického vývoje dětí předškolního věku.....	12
2.2 Charakteristika pohybových her	13
2.3 Charakteristika jógových cvičení	15
2.4 Hlavní zásady dodržované při cvičení dětské jógy.....	16
3. Vývoj psychosomatiky dítěte z pohledu jógy	18
3.1 Dílčí oblasti vývoje dítěte	18
3.2 Správné vedení dechu a dechových cvičení.....	20
EMPIRICKÁ ČÁST	22
4. Jógová cvičení(Bc. Hejdová Renáta)	22
4.1 Pohybová cvičení (Bc. Hejdová Renáta)	42
4.2 Hrajeme hry a cvičíme s pohádkou (Švedová Regína)	46
4.3 Cvičení se stuhami a šátky – s hudbou(Pawlovská Marcela)	51
4.4 Děti v pohybu (Tesarczyková Jarmila)	53
4.5 Děti v pohybu II (Tesarczyková Jarmila)	55
Příloha č. 1: Přivítací rituál.....	57
Příloha č. 2: Ásany	58
Vrkšásana – pozice stromu	58
Jízda na kole	58

Mardžari – pozice kočky	59
Mragásana – pozice srnky	61

Úvod

Úkolem institucionálního předškolního vzdělávání je doplňovat rodinnou výchovu a v úzké vazbě na ni pomáhat zajistit dítěti podnětné prostředí pro jeho aktivní rozvoj a učení. Tento soubor pohybových činností je zaměřen na motivované aktivity dětí v mateřské škole. V praxi to znamená, že se všichni pedagogičtí pracovníci zabývají jak konkrétními popisy a postupy pohybových aktivit, tak jejich vlivem na psychosomatický vývoj dětí. Současně tento soubor nabízí také inovativní prvky, a to v oblasti psychomotorických kompetencí dětí, konkrétně v nejrůznějších pohybových aktivitách, ale také v jógových asánách dětí předškolního věku a mladšího školního věku. Všechno nové se může stát obohacující a zároveň velmi podnětné nejen pro děti, ale také pro samotné učitele.

Dlouhodobá koncepce Mateřské školy Žižkova, je zaměřená na správný životní styl dětí, ale také na tvorbu hodnot v duchu humanistické výchovy a kreativních zásad rozvoje a podpory zdraví dětí předškolního věku. S ohledem na tyto výše zmíněné atributy se všichni pedagogové snaží využívat stále nové a nové inovativní prvky, a to v průběhu celého školního roku. V této oblasti vzdělávání lze jednoduše aplikovat inovativní prvky v běžném procesu edukace a tímto se nabízí možnost rozvíjet velmi jednoduchým a hravým způsobem kompetence dětí předškolního věku spolu s kompetencemi samotného učitele. Práce je rozdělena na část teoretickou a empirickou.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Zdraví a pohyb dětí v mateřské škole

1.1 Vymezení pojmů

Zdraví

„*Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody.*“¹ Na kvalitu zdraví dítěte, které je ve vývoji však působí řada determinantů – např. energeticky nevhodná strava a její nepřiměřeně volené dávky, nedostatek pohybu na zdravém vzduchu, špatné životní prostředí, vypjaté a stresové situace v rodině a okolí, špatná volba vzdělávacích programů a podobně. Všechny tyto faktory mohou velmi výrazně ovlivnit zdraví dítěte.

Pohyb

„*Pohyb v dětském věku ovlivňuje celou osobnost dítěte. Nepopíratelný vliv má na jeho pohybové dovednosti stejně jako na intelektuální vývoj. Pohybová aktivita se v raném dětství stává součástí jejich mentálního vývoje, proto se projevy duševní i pohybové stávají prostředkem pro diagnostiku mentálního vývoje jedince. Pokud nedochází v dětství k dostatečné pohybové aktivitě, má to tedy vliv jak na fyzický stav dítěte (poruchy v růstu), tak i na jeho mentální vývoj. Nejčastější pohybovou činností se pro děti stávají pohybové hry, ve kterých uskutečňují další potřeby vyplývající z jejich věku - potřeba sociálního kontaktu, identity, emancipace a uznání kolektivu.*“²

Jóga pro děti

Jóga pro děti je především zábavná a hravá. Děti by se do jejího cvičení neměly nutit. Pomocí napodobování prvků přírody (fauny a flóry) se děti snaží provádět protahovací cviky, dechová cvičení, nácvik správného držení těla, ale také relaxovat.

¹<http://cs.wikipedia.org/wiki/Zdraví> [1. 12. 2014]

² H. Dvořáková, K některým problémům tělesné výchovy v současné mateřské škole, Karolinum, Praha 1998, ISBN 80-7184-497-7, str. 137

Schopnost koncentrace

„*Koncentrace (soustředěnost) – vyčlenění omezeného počtu psychických obsahů, kterými se vědomě zabýváme. Čím menší je jejich počet, tím vyšší je koncentrace pozornosti. Meditace a imaginace mohou poskytnout dobrý trénink ve zvyšování schopnosti koncentrace pozornosti. Ve školním prostředí, v pasivní podobě znamená soustředění na podněty, které jsou dítěti prezentovány, např. výklad učitele. V aktivnější podobě jde o vyhledávání daných podnětů mezi množstvím dalších, v obou případech jde o schopnost regulovat pozornost žádoucím směrem a odolávat rušivým vlivům jiných podnětů.*“³ Schopnost koncentrace tedy nezískává dítě automaticky, ale postupným tréninkem, jako například formou hry a častým zařazováním přestávek či změny činnosti. Děti nemají schopnost koncentrace tak výraznou, jako dospělí jedinci a snadno se rozptýlí. Dítě má tedy kratší schopnost udržení pozornosti.

Relaxace

„*Termínem relaxace se původně označovalo ve fyziologii uvolnění svalových vláken, jako protiklad k jejich napětí nebo stažení – kontrakci*“⁴. V současnosti s tímto termínem většinou spojujeme techniky nácviku tělesného i duševního uvolnění. „*Uvolněním svalového napětí, regulací rytmu dýchání dosahujeme i uvolnění psychického napětí. Proto o relaxaci hovoříme jako o technice psychofyzického uvolňování. Techniky psychofyzického uvolňování představují umělé, tzv. autoregulační prostředky, jejichž pomocí může člověk regulovat a lépe ovládat své duševní stavy, svůj citový život. Lze o nich hovořit jako o různých druzích koncentrovaného odpočinku.*“⁵ Relaxace je metodologický postup, jak uvolnit fyzické a psychické napětí. Při správném vedení dítě uvolní tělo i mysl. Rovněž zlepšuje obranyschopnost organismu, odbourává stres, zlepšuje soustředění a paměť. Navozuje stav klidu a celkové harmonie organismu.⁶

³ M. Vágnerová, *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*, Karolinum, Praha 2001, ISBN 80-246-0181-8, str. 57

⁴ I. Lokšová, J. Lokša, *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*, Portál, 1999, ISBN 80-7178-205-X, str. 75

⁵ I. Lokšová, J. Lokša, op. cit., str. 83

⁶ I. Lokšová, J. Lokša, op. cit., str. 87

1.2 Životní styl dětí předškolního věku

Jedním ze způsobů, jak eliminovat či zmírnit dopad nezdravé stravy, nedostatku pohybu, ale také např. málo podnětného rodinného prostředí, tedy determinantů, které působí na zdraví dítěte, může být správně volený pohyb propojený s mentální prací. Je evidentní, že lidské zdraví ovlivňuje celá řada různých faktorů. Tyto faktory mohou být zastoupeny v různých poměrech a tyto poměry jsou více či méně ovlivnitelné samotnými jedinci. Podívejme se na to, jaké procentuální zastoupení publikují přední české pedagožky a autorky mnoha publikací o zdravém pohybu a vývoji dětí. Machová a Kubátová v jedné ze svých knih uvádí čtyři základní faktory, které působí na zdraví jedince:

1. *Zdravotnické služby – 10% podíl působení faktoru*
2. *Životní prostředí – 20% podíl působení faktoru*
3. *Genetický základ – 20% podíl působení faktoru*
4. *Životní styl – 50% podíl působení faktoru*⁷

Z uvedeného je patrné, že životní styl má nejvýznamnější podíl na kvalitě našeho života. V Pedagogickém slovníku se uvádí: „*životní způsob se dá vztahovat na jedince, rodinu, skupinu osob, celou populaci. U jedince a malé sociální skupiny jde o ustálenou formu života v určité životní etapě. Projevuje se ve zvyklostech, v charakteru vykonávaných činností, v používaných postupech, v množství času, které je určitým činnostem věnováno, ve způsobech mezilidské interakce.*“⁸

A priori se tedy dá předpokládat, že členové rodiny, kteří budou preferovat pasivnější způsob životního stylu spojený s negativním myšlením, konzumací alkoholu a stravy zatížené tuky a rafinovanými potravinami budou náchylnější k nemocem a zdravotním potížím nejrůznějšího charakteru více než ti, který budou upřednostňovat aktivní využití svého volného času a budou pečlivě volit svou skladbu jídelníčku, a to s ohledem na dostatečný přísun zeleniny, ovoce, celozrnných obilovin, luštěnin a netučného masa. Stravovací návyky, stejně jako životní styl totiž povětšinou přebíráme od svých rodičů, prarodičů.

⁷ J. Machová, D. Kubátková, *Výchova ke zdraví: zdraví a prevence, životní styl – problémy a rizika, dospívání a zdravotní problémy*, vyd. 1., Grada, Praha 2009, ISBN 9788024727158, str. 291

⁸ J. Průcha, E. Walterová, J. Mareš, *Pedagogický slovník*, vyd. 6., rozšířené a aktualizované, Portál, Praha 2009, ISBN 9788073676476, str. 395

Proto bychom měli zvolit velmi zodpovědný přístup k této oblasti a mít vždy na paměti, že tímto naším přístupem předurčujeme kvalitní základ pro rozvoj dítěte.

Pedagogický slovník označuje životní styl jako „*typický způsob uspořádávání činností, jednání lidí, vztahů, vědomí hodnot, norem a věcného prostředí ve společnosti, které je integrací životních způsobů jedinců. Na převládajícím životním stylu závisí prestiž vzdělání, postoj veřejnosti ke škole aj.*“⁹

Jak uvádí Metodicko-pedagogické centrum v Bratislavě: „*rodiče, kamarádi, učitelé tělesné výchovy, prarodiče a sourozenci jsou aktéři sociálního prostředí. Představují pohyblivé okamžiky v rozhodnutí o zařazení dítěte do sportovní přípravy. Čím je věk dítěte nižší, tím je jeho podíl na rozhodování méně významný. O to víc by si měli být dospělí vědomi vážnosti svého rozhodnutí. Dítě je fyzicky a psychicky křehké, bezbranné před dospělými. Všichni rodiče nejsou schopni rozeznat, co je dobré a co špatné. Svými mentálními či sociálními limity mohou dítě poškodit. Dítě může také sloužit jako nástroj pro implementaci svých vlastních zájmů, které mohou být v rozporu se zájmy dítěte. Lidské tělo je postaveno na pěti pilířích:*

1. *dýchání*
2. *vodě*
3. *potravinách*
4. *myšlení*
5. *pohybu.*

Vše musí být v souladu. Díky těmto pilířům se člověk udržuje naživu, obnovuje svoji životní energii a může se dožít vysokého věku. Život se stává mnohem závažnější, když jedna z těchto potřeb není dostatečně uspokojovaná. Jednou z těchto potřeb je právě pohyb. Pohyb je obecný pojem pro různé typy aktivit.

Druhy pohybu:

- *fyzický*
- *chemický*
- *biologický*
- *mechanický*
- *společenský.*

Jeden druh pohybu je předpokladem pro vznik a přítomnost druhého a vzájemně jsou na sobě také závislé. Pohyb se uskutečňuje v určitém prostoru a čase a je součástí hmoty.

⁹ J. Průcha, E. Walterová, J. Mareš, op. cit. str. 395

Všechno pochází z energie. I život člověka je závislý na energii. Znamená to, že celý život a existence hmoty se odvíjí od existence energie a navzájem se ovlivňují. A tak jako pohyb i energie má mnoho forem.

Zdraví, výživa, cvičení a hygiena jsou v současné přetechizované době pojmy se kterými se setkáváme v těch nejzákladnějších formách ve všech oblastech života. Jejich vzájemné pouto je předpokladem pro optimální rozvoj osobnosti v oblasti biologické, psychologické, sociální a kulturní. Proaktivní přístup ke zdraví a zdravé stravě je rovněž odpovědností každého jedince. Životní styl a vztah k vlastnímu zdraví se vytváří v průběhu života člověka v závislosti na mnoha faktorech, jako jsou výchova, sociální a ekonomické prostředí, tradice, konvence, stereotypy, pohodlnost, vzdělání, kultura a zkušenosti. Jejich formace vyžaduje, důslednost, soustavnost, cílevědomost a hlavně informovanost, jak daného cíle dosáhnout. Jsou to především učitelky v mateřských školách, které mohou položit základy zdravého způsobu života, prostřednictvím dětí působit i na jejich rodiče a tak předcházet civilizačním chorobám. A proto, vážení: „Pohyb, prosím!“¹⁰

Zamyslíme-li se tedy nad tím, kolik času tráví děti předškolního věku se svými rodiči a kolik v prostředí mateřské školy, dojdeme k jednoduchému zjištění. Totiž, že pokud odečteme čas vymezený na spánek, děti navštěvující MŠ jsou se svými učitelkami přibližně stejně dlouho, jako se svými rodiči (samozřejmě vyjma dnů volna, svátků apod.). Je tedy patrné, že velmi významnou úlohu ve formování dítěte, jeho světového názoru, vývoji emočním, pohybovým, interakčním i intelektuálním mají právě učitelé. A jsou to právě oni, kteří by se měli zasadit o co možná nejkvalitnější rozvoj zdravého životního stylu dětí.

1.3 Hra jako jeden z významných atributů dětského rozvoje

„Hra je živnou půdou pro rozvíjení dítěte. Umožňuje mu aktivně se vyrovnávat s podněty z okolí, užívat je, proměňovat je tak, aby je mohlo pochopit a přijmout, vracet se k nim, aby si již prozkoumaného mohlo dostatek užít a z toho všeho se radovat a těšit. Dítě se samo posouvá prostřednictvím svého vnitřního popudu i okolních situací, na které chce

¹⁰ G. Droppová, *Pohyb, prosím!*, vyd. 6., Metodicko-pedagogické centrum v Bratislavě, Bratislava 2014, ISBN 978-80-8052-600-9, str. 23

reagovat. Objevovat si je a uzpůsobit tak, aby je mohlo zařadit do svého chápání světa, a to všechno prostřednictvím tvořivého jednání s komplexní aktivitou celé osobnosti.“¹¹

Hra je tedy pro dítě velmi důležitou aktivitou, která je mu nejen přirozená a příjemná, ale také se prostřednictvím ní seznamuje s celou řadou předmětů, situací a interakčních postupů. Dítě díky zapojení se do hry získává širokou škálu dovedností a kompetencí, které mu budou potřebné ve vlastní seberealizaci v životě. Pomocí hry dochází ke kognitivnímu vývoji, a to od hry senzomotorické přes hru symbolickou až po typy her, které vychází z logických postupů či polytechnických dovedností. Tyto postupy vedou děti k tomu, že zpočátku spontánně přijímají svá vlastní pravidla a později (přibližně ve věku 4-5 let), jsou ochotny a schopny dodržovat i pravidla dané skupiny v kruhu svých vrstevníků.

Pohybové hry patří k základním rozvojovým aktivitám dětí v mateřské škole. Velmi důležitou roli zde zastupuje samotná učitelka. Měla by mít pro výkon své profese dostatečné vzdělání, erudici, empatie, ale také pedagogický cit a takt. V případě cvičení jógy s dětmi by měla mít potřebnou kvalifikaci v daném oboru, neboť při sestavování jednotlivých jógových pohybových her musíme brát v úvahu i jistá omezení, týkající se jednotlivých vývojových stádií dětí, a to jak v oblasti kloubního, kosterního, tak i svalového aparátu. I přes určitá omezení si ale musíme stále uvědomovat, že pohyb je v dětském věku neoddelitelně spojen s jeho celkovým zdravým vývojem. V období předškolního vývoje dítěte bývají i ty nejjednodušší pohyby propojovány s hrou, která velmi osobitým a vhodným způsobem formuje celou jeho osobnost a psychosomatický rozvoj.¹²

Podle Kořátkové „v mateřské škole běžně probíhají tyto typy her:

- *hry aktivizující*
- *hry zlepšující koncentraci*
- *hry na seznamování*
- *hry kontaktní*
- *hry procvičující artikulaci*
- *hry komunikační*
- *hry interakční*

¹¹ S. Kořátková, *Dítě a mateřská škola*, vyd. 1., GRADA Publishing, a. s., 2008, ISBN 978-80-247-1568-1, str. 148

¹² S. Kořátková, op. cit. str. 11 - 14

- *hry pohybové*
- *hry kooperativní*
- *hry dramatické - průpravné.*¹³

Hry aktivizující, jak již vyplývá z názvu, mají za úkol aktivizovat děti pohybem, ale současně je také nutno věnovat potřebný čas relaxaci od různorodé psychické i fyzické zátěže.

Hry zlepšující koncentraci mají za úkol zvýšit soustředění dítěte na danou činnost, ať už se jedná například o udržení rytmu, soustředění se na celkový skupinový efekt, zaměření pozornosti na dech nebo zapamatování si postupné řady předmětů apod.

Hry na seznamování si kladou za úkol naučit děti snadno si zapamatovat například jména svých kamarádů, co měl kdo oblečeno, kde je co uloženo, ale také prohloubit vzájemné poznání a sebepoznání. Vše je možno zpracovat rytmicky.

Hry kontaktní učí děti přijmout tělesný kontakt, hrát v duchu fair play, Mají za úkol děti rozehrát, aktivizovat, vést ke vzájemné spolupráci.

Hry procvičující artikulaci mají za cíl především procvičit a zdokonalit výslovnost, což je činnost, které v předškolním věku není nikdy dost. Děti se soustředí na zvukomalbu a melodii nejrůznějších říkadél, uvolňují se jim artikulační a rezonanční dutiny, procvičují si výslovnost retných hlásek.

Hry komunikační u dětí rozvíjí představivost, učí je vcítit se do situace druhého a aktivují u nich schopnost vyjádřit verbálně svou představu o věci, situaci, osobě apod.

Hry interakční učí děti navazovat oční kontakt, reagovat na druhou osobu, na pokyny. Zároveň jim nabízí možnost intuitivního odhadu druhé osoby, a to podle jejího chování.

Hry pohybové zdokonalují děti v rychlé pohybové reakci, protažení těla v různých polohách, zvládnutí zátěžového pohybu i procvičení základní lokomoce.

Hry kooperativní v dětech podporují ochotu pomoci kamarádovi, spolupráci s ostatními při řešení běžných praktických problémů, mohou je naučit napravit chybu, ale také vzájemně koordinovat společný pohyb apod.

Hry dramatické – průpravné stimulují u dětí představivost, schopnost improvizace, tvořivost, zlepšení verbálního vyjadřování, symbolické pohybové naznačení a pohybovou improvizaci.¹⁴

¹³ S. Kořátková, *Hry v mateřské škole v teorii a praxi: význam hry, role pedagoga, soubor her*, vyd. 1., Praha Grada, 2005, ISBN 80-247085-23, str. 82

¹⁴ S. Kořátková, op. cit. str. 82 - 143

2. Hlavní prvky pohybových aktivit

„V duchu filozofie Rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání se pohybové hry zaměřují na širokou škálu znaků. Patří mezi ně rozvíjení hrubé a jemné motoriky – metodika nácviku základních pohybových dovedností (nelokomoční, lokomoční a manipulační), rozvíjení smyslů, hudebně pohybová výchova – rytmické a taneční činnosti a základní sportovní dovednosti.“¹⁵

U mladších dětí ve věku do 3 let jde v pohybových hrách spíše o nácvik dynamického pohybu, který má za úkol vhodně rozvíjet jejich pohybový aparát a vytvářet správné pohybové stereotypy. Jde samozřejmě také o vnímání vlastního těla dítětem, jeho rovnováhy a těžiště, ale také různých svalových disbalancí, které bývají způsobeny rychlým růstem. Po třetím roce věku dítěte jsou didaktické hry vedeny záměrně tím, jaký cíl hodlá učitelka při práci s dětmi naplnit. Nejde zde tedy jen o jakési vyplnění času, ale pod rouškou hry se skrývá edukační cíl, a to za účelem získání určité znalosti či dovednosti.

Do oblasti pohybových aktivit spadá také oblast tělového schématu, jak uvádí Zelinková: *„Pojem tělové schéma se v zahraniční literatuře objevuje mnohem častěji než u nás, obvykle v souvislosti s poruchami učení, poruchami motoriky, dyspraxií. Úroveň tělového schématu je závislá na motorických dovednostech, a naopak získávané motorické dovednosti působí na rozvíjení tělového schématu. Každá nově utvořená senzomotorická dovednost vede ke zdokonalení tělového schématu, a tím ke zkvalitnění percepce tělového „já“ při realizaci pohybů v prostoru a při kontaktu s objekty okolního prostředí. Z toho vyplývá, že nejrůznější formy pohybu od útlého dětství příznivě působí na vývoj psychické i fyzické stránky jedince.“¹⁶*

2.1 Specifika psychomotorického vývoje dětí předškolního věku

Při pohybových aktivitách je nutno brát na zřetel i jistá omezení, která vyplývají z anatomie dětí předškolního věku, jako je například nedokončená osifikaci zápěstních kůstek, nedokončený vývoj kloubů apod. Jedná se také o velkou uvolněnost kloubů a vazů, které

¹⁵ H. Dvořáková, *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*, Nakladatelství Dr. Josef Raabe, s. r. o. Praha 2006, ISBN 80-86307-27-1, str. 133

¹⁶ O. Zelinková, *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*, 3. vyd., Praha, Portál, 2011, ISBN 978-80-262-0044-4, str. 67

umožňují nadměrný rozsah pohybu. S ohledem na tyto okolnosti nezařazujeme visy, doskoky z výšky nebo prudké nárazy na tvrdou podložku, hluboké záklony, kotouly vzad. Při dopomoci je nevhodné uchopovat děti pouze za části končetin, nýbrž výhradně za celé předloktí, stehno, nejlépe však za oblast trupu. U dětí předškolního věku se samozřejmě zvětšuje i celkový podíl svalové hmoty.¹⁷ „Růst svalových skupin však není rovnoměrný. V období růstového spurtu rychleji rostou větší svalové skupiny a také v důsledku toho se rozvíjí hrubá motorika. Vlastnosti svalových skupin se přizpůsobují funkci - činnosti, kterou vykonávají. V důsledku rychlého růstu může také docházet k určitým svalovým disproporcím, které lze při vhodně zvolené aktivitě vcelku rychle vyrovnat. Svaly v tomto období obsahují více vody, proto není vhodné větší silové zatěžování. Pro pohyb dítěte však síla svalů vzhledem k jeho nižší hmotnosti stačí.“¹⁸

2.2 Charakteristika pohybových her

Pohybové hry mohou být buď „přímo vedené a reflektované učitelem nebo nepřímě vedené. Při přímo vedené hře učitel žáky provází, pomáhá jim hledat možnosti, představuje následující kroky a vyhodnocuje výsledky. Při nepřímě vedené hře je hlavní aktivita ponechána na dětech, přičemž učitel nabízí potřebné zázemí. Děti pracují dle svých schopností, spolupracují a tvoří. Mezi těmito dvěma způsoby realizace didaktických her existují kombinace s větším podílem didaktického záměru nebo s větším podílem zásahů nepřímých. V obou variantách je však hlavním cílem vytvoření určité dovednosti nebo jejího základu např. v pohybových hrách.“¹⁹

➤ Rozvoj hrubé a jemné motoriky – nelokomoční, lokomoční a manipulační

Skrze tyto dovednosti se děti učí vnímat své tělo a uvědomovat si i jeho jednotlivé části, intenzitu různých činností, ale i vnímání prostoru a ostatních osob ve své blízkosti. Děti si tak tvoří určité portfolio tělesné a psychické zdatnosti, správné návyky a postoje.

¹⁷ A. Rychecký, L. Fialová, *Didaktika školní tělesné výchovy*, 2. vyd. Praha: Karolinum, 1998. 171 s. ISBN: 80-7184-659-7, str. 98

¹⁸ H. Dvořáková, *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*, 2. vyd. 2., Praha, Raabe, 2011, ISBN 978-808-6307-886, str. 146

¹⁹ S. Kořátková, *Hry v mateřské škole v teorii a praxi: význam hry, role pedagoga, cíl hry, soubor her*. Praha, Grada, 2005, ISBN 8024708523, str. 184

➤ Rozvíjení smyslů

Pomocí pohybových her děti velmi dobře rozvíjí svůj zrak, sluch, hmat, a to ve spolupráci se svými vrstevníky, ale i vnímáním sebe sama.

➤ Hudebně pohybová výchova – rytmické a taneční činnosti

Tato činnost je v pohybových hrách prostředníkem vedoucím k jejich zkvalitnění. Samotný rytmus ovlivňuje jejich dokonalejší provedení, děti vnímají tempo, dynamiku, melodii, ale také se učí orientovat v prostoru a rozvíjí pohybovou paměť.

➤ Základní sportovní dovednosti

Nástin těchto sportovních dovedností může děti v předškolním věku naučit organizaci denního režimu, pravidelnosti v různých činnostech a připravit si tak „ornou půdu“ pro pozdější základ aktivního způsobu života ve smyslu zdravého životního stylu. Má ale také svá úskalí a tím mohou být např. přílišná míra soutěživosti, nevyrovnaný růst a tělesný vývoj, ale také možná častá zranění.²⁰

Konkrétní pohybová aktivita pro děti předškolního věku měla obsahovat tuto strukturu:

1. *Dynamická hra nebo postupná aktivace (podle aktuální nálady dětí)*
2. *Protahovací cvičení*
3. *Zpevňující (posilovací) cvičení*
4. *Dynamická hra (pokud chceme vyvážit soustředění v předcházejících částech)*
5. *Relaxační a dechová cvičení (pokud chceme pokračovat v pohybové aktivitě, nezařazujeme prodlouženou relaxaci)²¹*

Děti předškolního věku často podléhají emočním vlivům, a proto bychom měli cvičení podřizovat jejich momentálním náladám a potřebám.

„Znamená to, že:

- *cvičíme v menších sériích a cvičení ukončíme ještě před prvními známkami nezájmu (přesný počet opakování nelze určit, pohybuje se mezi 4 – 10 opakováními cviku)*
- *tempo i volba stran by měly být individuální, učitel je neurčuje*
- *jednotka je členěna na menší celky o délce několika minut*
- *střídáme dynamické činnosti (hra) s klidnými činnostmi vyžadující soustředění*
- *každá cvičební jednotka musí být zaměřena komplexně tak, aby nebyla žádná svalová skupina přetížena*

²⁰ S. Kořátková, op. cit. str. 20 - 25

²¹ H. Dvořáková, *Cvičíme a hrajeme si*, Hanex Olomouc, 1995, ISBN 80-85783-07-X, str. 101

- *důležitý je slovní doprovod a ukázka, který umožní děti vhodně motivovat a vtisknout cvičení „hrový“ smysl*
- *i v rámci cvičební jednotky bychom měli vyčlenit prostor pro spontánní pohybovou aktivitu“²²*

„Pohybová činnost dětí předškolního věku by měla být v první řadě spontánní. Spontánní pohybová aktivita vychází z potřeb samotného dítěte, je reflexně řízena, a proto nemůže mít negativní dopad na vyvíjející se dětský organismus. Tento pohyb pozitivně formuje osobnost dítěte nejen po stránce motorické, ale i biologické, psychické a sociální.“²³

2.3 Charakteristika jógových cvičení

Cvičení dětské jógy probíhá dle jiných postupů než cvičení jógy pro dospělé. Vyžaduje specifickou metodiku, a to jak s ohledem na vývoj dítěte po stránce fyzické, tak i psychické. Měli bychom mít v první řadě na paměti, že dynamické stereotypy, které se tvoří v předškolním věku, jsou základními pohybovými návyky a mají obvykle vliv na celý následný pohybový vývoj dítěte. Je proto třeba dbát na to, aby si děti osvojily správné pohybové návyky v držení těla ve stoji, chůzi a v sedu. V pozicích, kterým se v jógové terminologii říká ásany, by se děti měly cítit příjemně a uvolněně. Mnohé ásany byly odvozeny od přirozených pohybů a pozic zvířat. Názvy těchto ásan jsou rovněž odvozeny od zvířat, (např. kobra - bhudžangásana, kočka - mardžari, tygr - vjáhgrásana, zajíc - šašankásana, apod.). Děti mají tedy velmi blízko k provádění těchto ásan, protože všechny prvky vycházejí z přírody, která je jim blízká. Tento způsob cvičení je pozitivně provokuje, aktivuje a také posiluje. Všechny ásany dětské jógy jsou jednoduché a ve spojení se správným vedením dechu a relaxací mohou mít vynikající účinky na psychosomatiku dítěte.

„Jógová cvičení působí preventivně proti mnoha nemocím, proti vadnému držení těla, proti kyfóze, skolióze, lordóze (viz příloha č. 6), zpevňují nožní klenbu. Učí smyslu pro rovnováhu, koordinaci pohybu. Stimulují trávicí systém a ostatní vnitřní orgány. V neposlední řadě vytvářejí u dítěte psychickou rovnováhu, posilují jeho sebevědomí. Vytvářejí podhoubí morálního kodexu. To všechno dávají jógová cvičení, pokud jsou vedena odborně a pokud

²² http://www.pf.ujep.cz/attachments/article/4000/Informacni_zdroje.pdf, [30. 2. 2015]

²³ M. Bursová, *Kompenzační cvičení*, vyd. 1., Grada, Praha, 2005, ISBN: 80-247-0948-1, str. 195

učitel sám zvládl jógové techniky do té míry, že je schopen je dětem dále předávat. To lze považovat za jednu z hlavních podmínek úspěšné spolupráce s dětmi na poli jógy.“²⁴

Pedagogický slovník uvádí: „*psychomotorika je termín vyjadřující úzkou souvislost a vzájemnou podmíněnost psychické a tělesné (svalové aj.) složky činnosti a prožívání u řady typů úkolů v praxi i při školním učení.*“²⁵

Pozornost by měla tedy učitelka zaměřit na větší tělesné celky a zároveň rozvíjet i správné vedení dechu. Děti preferují spíše dynamické pozice, takže statické výdrže není vhodné zařazovat příliš dlouho a vhodnější je také zaujímat spíše nízké polohy (např. na čtyřech) než pozice ve stoji.

*„Děti na rozdíl od dospělých nejsou schopni se soustředit na jakékoliv cvičení dlouhou dobu. Vychází z toho jak délka cvičení jógy, tak i rozmanitost ásan. Jejich neustálou pozornost se učitelka snaží zaujmout krátkými a nenáročnými sestavami. Cvičení je dynamické a jednotlivé činnosti se neustále mění. Čím je dítě starší, tím lépe dokáže pracovat s jemnějšími pohyby. Dokáže také zkoordinovat pohyb s dechem. Děti se při cvičení jógy rozhodně nenudí. Jejich přirozený pohyb s jógovými prvky je pro ně pěkná hra a rozptýlení. Cvičení se obvykle skládá z jednoduchých cvičení, různých pozic, zpěvu, a vytváření a hraní pohádek a samozřejmě relaxace. Kombinace dechových cvičení s cíleným pohybem, děti se postupně zdokonalují v různých oblastech, například v jemné motorice, zpevnění očních svalů a svalového aparátu celého těla, ale i procítění svého těla, rovnováhy a lepší koncentrace. Při cvičení jógy se děti rovněž učí názvy jednotlivých částí těla a tělesných orgánů.“*²⁶

2.4 Hlavní zásady dodržované při cvičení dětské jógy

➤ *„Je velmi důležité, aby děti braly cvičení, jako hru, ne jako povinnost či nutnost. Zde sehrává svou významnou úlohu učitelka, která se společně s dětmi zapojí do cvičení – hry a tím je také velmi dobře motivuje. Děti velmi nadšeně přijímají iniciativu dospělých stát se jedním z nich.*

²⁴ Z. Šebesta a kolektiv, *Setkání s jógou, skripta, 2A. díl, specializovaný kurz pro učitele ZŠ a MŠ, škola jógy Karakal 2007, str. 45*

²⁵ J. Průcha, E. Walterová, J. Mareš, *Pedagogický slovník*, vyd. 6., rozšířené a aktualizované. Praha, Portál 2009, ISBN 9788073676476, str. 395

²⁶ <http://www.lotusjoga.sk/joga-pre-deti.25.html> [14. 3. 2015]

- *Délka jógových cvičení se u dětí samozřejmě přizpůsobuje jejich věku a momentálním rozpoložení (pohybuje se v rozmezí od 10 do 20 minut – včetně závěrečné relaxace).*
- *Cvičíme vždy v dobře větrané místnosti, na koberci či vhodné podložce, bez obuvi, ve volném a pohodlném oděvu, pokud možno z přírodních materiálů. Učitelka dohlédne na to, aby děti vykonaly potřebu na WC a vyčistily si nosní dutiny.*
- *Cvičení zásadně provádíme před jídlem a doba od posledního jídla by měla být 1 – 2 hodiny.*
- *Učitelka by neměla bazírovat na přílišné dokonalosti provedení ásany dítětem, cvičení bereme spíše jako hru.*
- *Pokud nám to prostor dovolí, cvičíme v kruhu.*
- *Vždy se pečlivě zaměřujeme na správné dýchání dětí – viz kapitola 4.2 „Správného vedení dechu a dechových cvičení“*
- *Jógové cvičení začínáme přivítacím rituálem, po kterém je vhodné zařadit aktivnější prvky (např. „Pozdrav slunci“) a postupně přecházíme k dalším ásanám protahovacího a posilovacího charakteru.*
- *Učitelce by nemělo uniknout nesprávné držení hlavy, ramen, trupu nebo dokonce celého těla dítěte.*
- *U jednotlivých ásan je dobré, aby učitelka dítě vhodně motivovala krátkými básničkami či říkadly, které mají děti velmi rády a také se je rychle dokážou naučit.*
- *Dle potřeby zařazujeme v průběhu cvičení krátké relaxace nebo naopak dynamičtější prvky – dle nálady dětí.*
- *Neprovádíme záklonové ásany, necvičíme do krajnosti. Každé dítě cvičí dle svých možností a schopností a učitel ho vhodným a láskyplným způsobem motivuje.*
- *Cvičení vždy zakončíme relaxací, nejlépe za doprovodu hudby, ať už reprodukované (různé CD nosiče s relaxační hudbou) nebo hrou učitelky na varhany či piáno. Pro zintenzivnění taktilních vjemů dítěte je vhodné požit např. jemné peříčko nebo štěteček na pohlazení čela, dlaní, hřbetu ruky apod.²⁷*

²⁷ R. Hejdová, *Cvičení rodičů s dětmi (teorie a praxe)*, Škola jógy Karakal, akreditovaná MŠMT ČR, závěrečná práce, jóga II. stupně

3. Vývoj psychosomatiky dítěte z pohledu jógy

„Pohyb je pro děti velmi důležitý a nezbytný k rozvoji jejich svalstva, pohybových dovedností, ke správnému držení těla, což spolu s životosprávou a režimem zajišťuje dobrou funkci vnitřních orgánů. V současné době má většina dětí méně příležitostí k pohybu nebo je méně využívají. To se odráží na jejich zdravotním stavu, na jejich celkové zdatnosti.“²⁸

Důležitým prvkem ve cvičení jógy s dětmi je také rozvoj jejich smyslů. *„Obvykle mluvíme o pěti smyslech: o zraku, sluchu, hmatu, čichu a chuti. Opomíjena jsou však vnitřní čítí – proprioceptivní a vestibulární. Pomocí nich se dozvídáme o svém těle, o jeho poloze, napětí a pohybu. K tomu přistupuje ještě taktilní vnímání pokožkou celého těla- vnímání dotyku, což rozšiřuje hmatové vnímání (většinou zúžené pouze na ruce). Uvedené smysly „bazální“ – taktilní, vestibulární a proprioceptivní nám pak zprostředkovávají informace o vlastním těle, jeho částech, ohraničení a o jeho napětí.“²⁹*

3.1 Dílčí oblasti vývoje dítěte

- Dětský svět vnitřní fantazie a tvořivosti

„Tvůrčí myšlení není jen výsadou „nadáných žáků“. Fantazii a intuici má každý z nás a je žádoucí, abychom uměli tvořivost v každém dítěti probudit a podporovat.“³⁰

„Obecně lze říci, že u všech lidských činností je velmi potřebná především motivace. U dětí to platí dvojnásob a právě u dětí je důležité, aby jim tato motivace byla blízká. Ideální je motivace k činnosti pomocí přírody, lesa a zvířat, hmyzu. Pomocí fauny a flóry se nám nabízí široká paleta možností, jak dítě zaujmout a zároveň poskytnout velký prostor pro bohatý svět dětské fantazie.“

- Koncentrace na jednotlivé činnosti

²⁸E. Pohlodková, L. Matysíková, J. Mrázová, *Děti a jóga*, Brno Nakladatelství P. Křepela, 2008, ISBN 978-80-8669-10-6, str. 9

²⁹H. Dvořáková, *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*, Praha Raabe, 2006, ISBN 80-86307-27-1, str. 48

³⁰V. Mužík, M. Krejčí, *Tělesná výchova a zdraví*, Olomouc Hanex, 1997, ISBN 80-85783-17-3, str. 124

De facto od narození se snažíme upoutat dětskou pozornost. I v pozdějším věku se dítě neustále soustředí na různé podněty z vnějšku, což může, a často také vede, k jeho únavě a snížení zájmu o danou věc či podnět z venčí. A právě díky pravidelnému cvičení jógy můžeme docílit jeho lepší koncentrace. Dítě se během cvičení soustředí na správné provedení ásany, na dech, poslouchá učitele, který s ním cvičí, soustředění je rovněž posilováno říkankou či básničkou. Všechny tyto činnosti vedou k rozvoji většího soustředění a koncentrace dítěte.

➤ *Motorika*

U dítěte je velmi důležitý správný rozvoj motoriky, a to jak motoriky hrubé, motoriky jemné, tak motoriky mluvních orgánů. Pohybové schopnosti dítěte a jeho řeč jsou navzájem ovlivňovány. Pakliže se dítě vyvíjí pohybově správně, v daném věkovém období se správně vyvíjí i jeho řečové centrum. Platí to i naopak – tedy pokud je dítě motoricky málo zdatné, mívá potíže ve verbální oblasti, a to např. ve smyslu opožděného vývoje řeči. Neobratné děti mívají více nedostatků ve výslovnosti než děti pohybově zdatnější. A právě kompilace mluveného slova a cvičení (básnička – ásana) velmi dobře rozvíjí všechny výše zmíněné oblasti motoriky.

➤ *Duševní sebekontrola*

Mezi hlavní cíle jógy patří i duševní rovnováha. Dítě, které se učí ovládat své emoce, učí se s nimi také zároveň efektivně pracovat. Buduje si postupně svůj emocionální základ. Stává se klidnějším a vyrovnanějším s určitým potenciálem sebekontroly. Chová se ohleduplně nejen ke své osobě, ale také ke svým kamarádům, k rodině, k přírodě a k životnímu prostředí.

➤ *Sebevědomí*

Jóga je prostá soutěživých prvků, a proto dítě při cvičení neriskuje nepříjemný pocit z prohry, vlastního selhání či neúspěchu. Děti jsou při cvičení tak říkajíc „na jedné lodi“. Ásany provádějí společně i když je každé dítě provádí ve svém dechovém rytmu. Není důležité, jak cvičení dopadne (s ohledem na preciznost a čas), ale jaké pocity dítě zažívá. Aniž si to uvědomuje, upevňuje tak své sebevědomí.

- *Komunikační schopnosti*
Vzhledem k tomu, že děti cvičí společně nejen se svými kamarády, ale i učitelkou nebo rodiči, dochází tak hravou a nenásilnou formou k rozšíření jejich komunikačních dovedností.
- *Práce s dechem*
V józe se děti utužují ve správném vedení dechu, které ještě není v tomto období jejich vývoje potlačeno špatnými návyky. Je jim přirozený dech brániční – břišní (abdominální). Vhodné je děti k tomuto správnému dýchání stále motivovat, a to opět nejlépe pomocí různých her. Velmi zábavná je pro ně například hra na houpání jakéhokoliv drobného předmětu (malá kostka, plyšový medvídek, balónek apod.) na jejich břiše.³¹

3.2 Správné vedení dechu a dechových cvičení

- dechová cvičení prohlubují fyziologicky správný nádech a výdech dítěte a provádíme je formou hry - viz výše
- správné dýchání se projevuje nejen při mluvení, ale má vliv i na vývoj hrudního koše, na správné držení těla
- správným dýcháním si děti pročistí plíce a tím uvolní průdušky, průdušinky a plicní sklípky pro nový, čistý vzduch
- dokonalý nádech maximálně okysličuje krev
- kyslík prochází celým tělem a zajišťuje tak každé buňce její životaschopnost a správnou reprodukci
- správně vedený výdechový proud čistí krevní oběh od CO₂
- s každým nádechem se stlačuje bránice směrem dolů a tím se vytlačí větší množství krve z orgánů v dutině břišní. Tyto orgány jsou pak tímto dýchacím svalem masírovány a následně zásobeny novou, čerstvě okysličenou krví

³¹R. Hejdová, *Cvičení rodičů s dětmi (teorie a praxe)*, Škola jógy Karakal, akreditovaná MŠMT ČR, závěrečná práce, jóga II. stupně

- v neposlední řadě má dech uklidňující dopad na emoční a psychickou stabilitu dítěte

Druhy dechu:

1. *„Dech horní - claviculární - klíčkový: pracuje s horními hroty plic a klíčními kostmi. Je to málo účinný typ dýchání. Plíce naplníme jen z menší části. Často tak dýcháme, jsme-li nervózní či rozčilení.*
2. *Dech střední - interkostální - hrudní: zapojujeme při něm svalovou oblast kolem šestého až desátého žebra. Hrudník se při něm rozšiřuje dopředu a do stran, dýcháme pomocí mezižeberních a zádoových svalů, hrudníku a žeber.*
3. *Dech dolní - abdominální – břišní: je nejhodnotnější typ dýchání, při kterém je zapojena bránice a břišní svalstvo a nadechujeme se do nejspodnějších laloků plic. Dochází rovněž k vnitřní masáži orgánů v dutině břišní.“³²*

V jógové terminologii se vědomému – tedy řízenému dechu říká PRANAJÁMA. Tento termín se ze sánkrty překládá jako životní síla a energie (prána) a řízení (jána). Pranajáma tedy znamená řízená životní energie a to je přesně to, co pro nás dech znamená (nebo by měl znamenat). Dech je v přeneseném slova smyslu moudrý rádce – dokáže nás uklidnit ve vypjatých stresových situacích, harmonizuje tak naši psychiku a to má blahodárny vliv i na naši fyziologickou kondici. Pokud se naučíme správně dýchat již v útlém mládí, provází nás tento návyk po celý zbytek našeho života.³³ Podrobněji budou dechové techniky popsány v empirické části této bakalářské práce.

„Krása jógy spočívá ve svobodě. Nikomu nic nepřikazuje, nikoho nikam netlačí, nabízí nám možnost vlastního rozhodnutí a poskytuje prostor jít svou vlastní cestou. Učí nás prožívat každý okamžik vědomě, naplno a s láskou. Ukazuje nám, jak hospodařit s vlastní energií. Člověk se stává ohleduplnější a cítí, že vzájemná pomoc a spolupráce je cestou. Cestou, kterou si může zvolit. Tak tedy – POJĎTE S NÁMI...“³⁴

³² M. Zikešová, *Jóga nejen pro děti*, vyd. 1., Praha Arnika, 2005, ISBN 80-7190-662-X, str. 21

³³ Paramhansa Svámí Mahešvaránanda, *Jóga v denním životě*, vyd. 1., Brno Blok, 1990, ISBN 80-7029-030-7, str. 58 - 59

³⁴ M. Nikodemová, *Jóga ve školce*, Praha, Portál, s. r. o., 2014, ISBN 978-80-262-0623-1, str. 7

EMPIRICKÁ ČÁST

4. Jógová cvičení

V této kapitole je popsáno, jak je možno s dětmi cvičit jógu, a to včetně relaxačních a dechových technik. Cvičení je podmíněno náladou dětí, ale také například aktuálním děním v mateřské škole nebo počasím apod. Samozřejmě je však prvoplánově orientováno na „Třídní vzdělávací plán“ toho či onoho daného týdne.

Jóga je dětem nabízena prostřednictvím různých příběhů. Spektrum námětů pro tyto příběhy je velmi široké a záleží na fantazii učitelky. Na tuto řízenou pohybovou aktivitu, ať už se jedná o klasické pohybové hry nebo cvičení jógy je vymezeno časové období ráno, ještě před svačinou, ale v podstatě mohou jógové praktiky zařazovat (v krátkých sekvencích) v průběhu celého dne.

Očekávané kompetence:

uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností a zdokonalování se v jemné i hrubé motorice, vytváření zdravých životních návyků, pohybově ztvárnit různá zvířátka, vnímat a rozlišovat pomocí smyslů, zvládnout pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, zvládnout běžné způsoby pohybu, a to v nejrůznějším prostředí a terénu.

➤ **Přivítací rituál** (viz příloha č. 1)

Technika provedení:

Všichni se společně posadíme do kruhu v pozici Sukhásany, tedy do sedu se zkříženými nohama – polohy příjemné, děti ji znají pod názvem „na turečka“ Trup je vzpřímený, ale uvolněný, ruce leží volně na kolenou, palec a ukazováček pravé i levé ruky je spojený (tzv. v mudře, která lépe řídí dech) a společně si odříkáme motivační říkanku.

Motivační říkanka:

„Teď se rovně posadíme, na jógu se naladíme. Než se dáme do cvičení, zazpíváme pro zklidnění třikrát dlouze ÓM.“

Děti zavřou oči, kdo však cítí potřebu, může je mít otevřené. Následuje hluboký nádech do břicha (abdominální dech) a po celou dobu výdechu děti zpívají zmíněnou mantru ÓM. Opakujeme ji třikrát. Poté pokračujeme říkankou:

„Svítá, svítá, už se rozednívá, slunce na oblohu stoupá, říká slova moudrá – na svět se jen usmívej, dobré věci lidem přej.“

Po této říkance vyberu jedno z dětí (hlásí se vždy s nadšením všechny), aby nám popřálo do dnešního dne něco hezkého. Dítě se postaví do středu kruhu, pronese své přání a my přiložíme dlaně k srdci, ukloníme se a poděkujeme:

„Děkujeme Ti za Tvá slova, budeme si je pamatovat.“

Účinek:

- Prvotně už samotné seskupení dětí společně s učitelkou působí velmi příznivě na dětskou psychiku.
- Učí se vnímat a také přijímat energii skupiny, energii kruhu, Zanedbatelná není ani skutečnost, že v kruhu jsou si všichni rovni, nikdo není nad nikým povýšen a tedy ani ponížen.
- V tomto velmi milém rituálu, kdy si všichni zazpíváme nejstarší mantru světa ÓM, si děti přirozeně prodlužují výdech, což může mít pozitivní vliv na děti aktivnější, naopak při nádechu se děti, které jsou méně progresivní, mohou zaktivizovat. V konečném důsledku se všichni učí dobré práci a také hospodárnosti s dechem.
- Sukhásana posiluje zádové svalstvo a učí děti sedět zpříma, nehrbit se.
- Motto cvičení rozvíjí morální a etické cítění dětí.

➤ Protahovací a pohybová hra s jógovým zaměřením

Děti se postaví a společně se pohybují v kruhu, zpívají za chůze, přičemž se pomalu pohybují v předem určeném směru, střídavě na pokyn předpažují, provádí mírný předklon nebo vzpažují.

Motivační říkanka:

„Vyjdi, vyjdi sluníčko a usměj se maličko. Že jsi vlídné, dobře víme, my Tě za to pozdravíme.“

Účinek:

- Komplexní protažení kosterního a svalového aparátu
- Pohyb v kruhu působí mírně torzně na páteř a tím posiluje zádové svalstvo

- Dítě se učí pracovat hospodárně s dechem – musí spojit pohyb, dech a odříkávání motivační básničky.

➤ **Pozdrav slunci - Súrja namaskár**

Děti zůstávají v kruhu a společně s učitelkou začnou provádět sestavu „Pozdrav slunci“.

Motivační říkanka:

„Sluničko“

1. *Tak se rovně postavím*
(nádech, stoj mírně rozkročný, horní končetiny volně podél těla)
2. *a hezky ho pozdravím*
(výdech, mírný úklon hlavy, dlaně spojené před hrudníkem)
3. *Protáhnu se maličko: „Vítej, drahé sluničko!“*
(nádech, vzpažení horních končetin, pohled směřuje vzhůru - hrudní záklon)
4. *Zamávám mu na pozdrav, že jsem mladý, že jsem zdrav*
(zamávání)
5. *Úklonem až k zemi snad ukážu, jak ho mám rád*
(výdech, hluboký předklon, horní končetiny se dotknou podložky)
6. *a k nebi pak v zápětí moje ruce vyletí*
(nádech, přes kulatá záda horní končetiny do vzpažení)
7. *A jak velí dobrý mrav – sepnu ruce na pozdrav*
(výdech, mírný úklon hlavy, dlaně spojené před hrudníkem)
8. *Sluničko už vesele vyskočilo z postele*
(nádech, horní končetiny volně podél těla)³⁵

Účinek:

- Posílení posturálních svalů páteře v předozadním směru, které vede děti ke správnému držení těla nebo úspěšně pomáhá odstranit vadné držení těla.
- Zpevňuje svaly rukou a nohou.
- Učí děti správně dýchat.
- Učí pozitivnímu myšlení a pozitivnímu přístupu k životu vůbec.

³⁵ Šebesta a kolektiv, Setkání s jógou, skripta, 2A. díl, specializovaný kurz pro učitele ZŠ a MŠ, str. 27

Po této sestavě jsou děti pomocí nejrůznějších příběhů motivovány k dalšímu cvičení. Náměty jednotlivých příběhů jsou nejrůznějšího charakteru, inspirují se ročním obdobím, pohádkami, večerníckovými postavami, svátky, tradicemi, výlety apod.

Jóga v příběhu č. 1 (ukázka vybraných ásan viz příloha č. 5)

„Jak jel Honzík a Dorotka na výlet do zoologické zahrady“

Jednoho krásného letního rána vzbudila maminka a tatínek děti se slovy: „Honzíku, Dorotko, vstávejte! Máme pro vás návrh – co kdybychom si zajeli společně na výlet do zoologické zahrady?“ Děti se zaradovaly a v ještě teplém pelíšku se labužnický protáhly.

Následuje protahovací cvik „Paprsky“.

Motivační říkanka:

„Jednu ruku zdvihneme, jak paprsek blikneme. Druhou zdvihnem také, paprsky jsou zlaté. Jednu nohu zdvihneme, jak paprsek blikneme. Druhou zdvihnem také, paprsky jsou zlaté. Ruce, nohy vzhůru dáme, jak paprsky zablikáme.“

Technika provedení:

Děti leží na zádech, paže volně podél těla, dolní končetiny mírně rozkročmo. S nádechem zvednou pravou paži do předpažení, zakrotí zápěstím a několikrát natáhnou a skrčí prsty (zablikají, jako hvězdičky). S výdechem se vrátí do výchozí polohy. Totéž provedou s druhou paží. S dalším nádechem zvednou pravou dolní končetinu do přednožení, zakrotí chodidlem, následně jím zatřepou (rovněž zablikají, jako hvězdičky). Totéž provedou s levou dolní končetinou a následně předpaží obě horní končetiny a přednoží obě dolní končetiny a „zablikají“ znovu, tentokrát všemi čtyřmi periferiemi současně.

Účinek:

- Cvičení je prospěšné pro svaly podél páteře, ale i pro páteř samotnou.
- Posiluje břišní svaly.
- Procvičuje a posiluje komplexně horní i dolní končetiny (zápěstí, chodidla, obě hlezna, prsty na rukou i nohou).

Pokračování příběhu

A protože Honzík i Dorotka měli moc rádi pohyb, navrhli jim rodiče, že si do ZOO zajedou na kolech.

➤ „Jízda na kole“

Motivační říkanka:

„Jedu, jedu do kopečka, vrzají mi dvě kolečka. Dvě kolečka mého kola, chci ten kopec rychle zdolat.“

Technika provedení:

Děti leží na zádech, paže podél těla s dlaněmi otočenými vzhůru. S nádechem pokrčí horní končetiny v loktech, propletou prsty na rukou a podloží si jimi hlavu. Zvednou dolní končetiny do přednožení a napodobují skutečnou jízdu na kole. Nejprve šlapu dopředu a poté dozadu. Jízdu na kole lze provádět i snožmo, což je ale vhodnější pro fyzicky zdatnější a také starší děti. Mezi těmito dvěma variantami je nutno provést krátkou relaxaci.

Účinek:

- Posílení břišních, hýžd'ových a stehenních svalů.
- Prokrvení kolenních a kyčelních kloubů.
- Pro děti, které jízdu na kole ještě v reálu nezvládly, je to výborná zábava a zároveň dobrá motivace se této činnosti naučit.

Pokračování příběhu

Když přijeli k zoologické zahradě, zaparkovali kola, tatínek koupil lístky a všichni společně prošli velkou krásnou branou dovnitř.

➤ „Zlatá brána“

Vyberu dvě děti, které vytvoří spojením dlaní bránu. Ostatní děti se společně se mnou chytí za ruce a uděláme hada. Za popěvku písně „Zlatá brána“ se procházíme po třídě a nakonec projdeme všichni branou – do zoologické zahrady.

Motivační píseň:

„Zlatá brána otevřena, zlatým klíčem odemčena. Kdo do ní vejde, tomu hlava sejde. Ať je to ten nebo ten, praštíme ho koštětem.“³⁶

³⁶ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Zlatabrana> [11. 1. 2015]

Pokračování příběhu

Jen pár kroků za branou je okouzlena krásná zahrada, která byla plná silných vzrostlých stromů. Stály tam majestátně a klidně a skrze jejich větve tu a tam prosvítaly sluneční paprsky. Předvedu pozici stromu a děti se ochotně přidají.

➤ „Strom“ – Vrckšásána

Technika provedení:

Děti zaujmou stoj spatný, pravou nohu pokrčí v kolenu a chodidlo opřou o pravé stehno. S nádechem pokrčí horní končetiny v lokti a spojí obě dlaně nad temenem hlavy. Pohledem se snaží fixovat na jeden pevný bod před sebou (např. tečka na koberci apod.) V takto zaujaté pozici stromu setrvávají tak dlouho, jak je jim příjemné nebo jak dlouho udrží rovnováhu. Děti ve věku do 4 let ještě nemají zcela vyvinuté synapse pro rovnovážné polohy tohoto typu, proto je vhodné jim nabídnout tuto pozici pouze s mírným pokrčením kolene a s opřením chodidla pokrčené nohy o kotník nohy stojné. Celou pozici provedeme i na druhou stranu.

Účinek:

- Posiluje svaly v okolí páteře.
- Posiluje a uvolňuje kolenní vazy.
- Posiluje rovnováhu.
- Zklidňuje psychiku.

Pokračování příběhu

Když se všichni potěšili příjemným stínem stromů, vydali se po chodníčku dál, hlouběji do zahrady. Za krátkou chvíli si všimli, že se k nim znenadání přidala malá roztomilá kočička, která se chvílemi lísala k jejich nohám a chvílemi se krásně protahovala. Předvedu pozici kočky a vybídnu děti, aby se přidaly.

➤ „Kočka - Mardžari“

Motivační říkanka:

„Naše milá kočička má pusinku od mlíčka, prohne hřbet pak rovná záda, to ona má moc, moc ráda“.

Technika provedení:

Děti se posadí na paty – pozice Vadžrásana a společně odříkají motivační říkanku. Trup mají vzpřímený a dlaně spočívají volně na kolenou. S nádechem přejdou (na první dobu) do kleku. S výdechem, (na dobu druhou) se pomalu předklání, dlaně opřou o podložku a v pozici na všech čtyřech vyhrbí záda, jako kočka a vyvěsí hlavu mezi své paže. S nádechem (třetí doba) prohnu záda do koňského hřbetu, hlava jde do mírného záklonu, s výdechem (čtvrtá doba) provedou znovu kočičí hřbet. S dalším nádechem (pátá doba) opět prohnu záda v protisměru, tedy do koňského hřbetu. S dalším výdechem (šestá doba) naposledy provedou kočičí hřbet. S dalším nádechem (sedmá doba) se pomalu zvednou do kleku a předpaží. S posledním výdechem (osmá doba) se navrátí zpět do výchozího postavení.

Účinek:

- Tato ásana blahodárně působí na správné držení těla.
- Aktivuje svaly podél páteře, a to v předozadním směru
- Posiluje celkovou pružnost páteře.
- Posiluje břišní a hýžd'ové svaly.
- Působí na kvalitu dýchání.
- Je výborná při bronchitidě, astmatu a potížích dýcháním.

Pokračování příběhu

A nejen kočička hledala stín pod vzrostlými stromy. Byla tam i celá zajetí rodinka. Začnu dětem postupně ukazovat jednotlivé pozice zajíčka. Postupujeme chronologicky.

➤ „Zajíček - Šašankásána“

Motivační říkanka:

„Podívejme na zajíčka, jak ohýbá svá zádička. Čumáček má schovaný, je to zajíc mazaný.“

Technika provedení:

Tuto ásanu je možno provádět ve třech variantách. Děti ji znají pod názvy „zajíček miminko“, „zajíček maminka“ a „zajíček tatínek“.

1. varianta: „poloha nízkého zajíčka“. Děti klečí na kolenou v pozici Vadžrásány, dlaně mají opřeny před koleny, hlava je v prodloužení páteře. Dýchají do břicha – aktivace abdominálního dechu.
2. varianta: „poloha středního zajíčka“. Děti položí trup do plného předklonu, až se čelem dotknou podložky, ruce mají volně podél těla – aktivace interkostálního dechu.

3. varianta: „poloha vysokého zajíčka“. Děti sedí na patách, paže zvednou do vzpažení, provedou jejich ohnutí v lokti a dlaně položí na záda, co možná nejbliže k lopatkám – aktivace claviculárního dechu.

Účinek:

- Tato pozice má zklidňující účinek na psychiku a je vhodné ji též zařazovat po pozicích aktivnějších.
- Výborně působí proti plynatosti a zácpě.
- Prokrvuje orgány v dutině břišní.
- Prokrvuje mozek.

Pokračování příběhu

Honzík i Dorotka si spokojeně vykračovali dál, až došli k veliké kleci, která patřila tygrovi. A měli štěstí – tygrík se právě rozhodl, protáhnou své krásné tělo. Pomalu zaujímám pozici, děti se přidávají.

➤ Tygr – Vjagrásána

Technika provedení:

Děti se posadí na paty – pozice Vadžrásana. Trup mají vzpřímený a dlaně spočívají volně na kolenou. S nádechem přejdou do kleku. S výdechem, se pomalu předklání, dlaně opřou o podložku a v pozici na všech čtyřech vyhrbí záda, pokrčí pravou nohu a jejím kolenem se zlehka dotknou čela. S nádechem prohnou záda do koňského hřbetu, hlava jde do mírného záklonu a tataž noha jde do zanožení. Pohyb opakují ve stejném sledu na druhou stranu – levá noha jde do pokrčení v koleni.

Účinek:

- Tato ásana blahodárně působí na správné držení těla.
- Aktivuje svaly podél páteře, a to v předozadním směru
- Umožňuje použít plný jógový dech.
- Posiluje celkovou pružnost páteře.
- Posiluje břišní a hýžd'ové svaly.
- Působí na kvalitu dýchání.
- Je výborná při bronchitidě, astmatu a potížích dýcháním.

Pokračování příběhu

Jen kousek dál od tygří klece byl pavilón plazů. Děti se moc těšily, až uvidí kobra, o které jim tatínek vyprávěl, že je obrovská, měří i 10 metrů, má velikou sílu a říká se o ní, že je velmi chytrá. Pozici dětem nejprve ukážu, aby ji správně provedly poté ji zacvičíme společně.

Technika provedení:

➤ **Kobra - Bhudžangásána**

Děti leží na břiše, paže podél těla dlaněmi dolů. S nádechem položí dlaně pod ramenní klouby a postupně zvedají hlavu a trup tak, aby pupek zůstal na podložce. Pohled směřuje nahoru. S výdechem pokládají hlavu - děti rády s tímto pohybem spojují zvukové provedení hlásky „s“ (syčí, jako had).

Účinek:

- Ásana posiluje zádové svalstvo a působí preventivně nebo nápravově proti skolióze a kyfóze.
- Stimuluje trávicí systém.

Kontraindikace:

- necvičíme při Basedowě chorobě, kýle a při srdečních chorobách.

Pokračování příběhu

Opravdu velkou radost měly děti, když konečně všichni společně došli k opicím. Všechny opičky vesele skákaly v kleci a loudily na Honzíkovi a Dorotce nějaké pamlsky. Děti ale moc dobře věděly, že se zvířátka v zoologické zahradě nesmí krmit a tak je jen pozorovaly a také měly na maminku a tatínka spoustu dotazů. Provedu pozici a děti se ihned rády přidají.

➤ **Opice – Mtthit lolásána**

Technika provedení:

Děti stojí v širším stoji rozkročném, paže volně podél těla. S nádechem uvolněně vzpažují, a to se sklopeným zápěstím. S výdechem jdou do hlubokého předklonu, pažemi provádí švihy vpřed a vzad v rytmu svého dechu. Trup a hlava jsou úplně uvolněné.

Účinek:

- Ásana stimuluje celé tělo.

- Uvolňuje bederní a ramenní klouby.
- Posiluje páteř a svaly na zadní straně dolních končetin.
- Uvolňuje stres a napětí.
- Odstraňuje únavu.

Pokračování příběhu

Děti se na opičky nemohly vynadávat, nakonec se ale přeci jen rozhodly pokračovat dál, aby se mohly podívat na další zvířátka, která v zoologické zahradě žila. Ušly jen pár kroků a ocitly se na sluncem prosluněném paloučku, na kterém se páslo stádo srnek. Předvedu pozici.

➤ **Srnka – Mragásána**

Technika provedení:

Děti si lehnou na břicho a dlaněmi si podloží bradu. Pohled směřuje vpřed. Dech je klidný, plynulý. Dolní končetiny jsou pokrčeny v koleni a v pomalém tempu pokyvují holeněmi střídavě dopředu a dozadu.

Účinek:

- Velmi dobře působí na záda.
- Posiluje kolenní klouby.
- Je to velmi účinná koncentrační a zklidňující ásana.
- Pomáhá i při žaludečních potížích.

Pokračování příběhu

Dětem se na paloučku opravdu moc líbilo. A protože byli všichni unaveni dlouhou chůzí, rozhodli se, že si na chvíli odpočinou. Vybídnu děti, aby si našli své místo k odpočinku a lehly si na záda.

➤ **Relaxace - Joganidra**

Krátké relaxační spočinutí můžeme samozřejmě zařazovat i v průběhu samotného cvičení. Zvláště u ásan, které jsou aktivnější, vše záleží na momentálním stavu dětí. Závěrečnou relaxaci je však vždy vhodné po cvičení jógy zařadit.

Technika provedení:

Děti se společně položí tak, aby byli blízko u sebe, ale zároveň, aby se nijak nedotýkaly a navzájem nerušili. Zaujmou pozici na zádech Anandásanu – pozice blaženosti, a to proto, aby měly možnost volného vedení abdominálního dechu. V pozadí tiše hraje vhodně zvolená relaxační hudba, u které se děti postupně snaží uvolňovat. Jako vhodná mentální pomůcka může výborně posloužit jejich přirovnání k „hadrové panence“, která pomalu uvolňuje své ruce i nožky, tělíčko i hlavu. Pro děti bývá tato představa velmi příjemná. Velice se mi také osvědčilo umocnění tzv. taktilních vjemů, a to tak, že děti pomalu a velmi jemně hladím měkkým masážním štětečkem po čele, tvářích a dlaních.

Účinek:

- Děti se po jógovém cvičení uvolní jak tělesně, tak mentálně.
- Zklidnění tepové frekvence.
- Celkově je relaxace vždy pozitivně naladí.

Po tomto cvičení děti přejdou k následujícím denním činnostem, které odpovídají časovému harmonogramu. Obvykle se jedná o hygienu a následnou svačinku.

Jóga v příběhu č. 2 (ukázka vybraných ásan viz příloha č. 5)

„O dráčkovi, který ztratil svůj barevný ocásek“

Děti opět nejdříve provedou jejich oblíbený přivítací rituál.

➤ Přivítací rituál

Technika provedení:

Všichni společně se posadíme do kruhu v pozici Sukhásany, tedy do sedu se zkříženými nohama – polohy příjemné, děti ji znají pod názvem „na turečka“ Trup je vzpřímený, ale uvolněný, ruce leží volně na kolenou, palec a ukazováček pravé i levé ruky je spojený (tzv. v mudře, která lépe řídí dech) a společně si odříkáme motivační říkanku.

Motivační říkanka:

„Teď se rovně posadíme, na jógu se naladíme. Než se dáme do cvičení, zazpíváme pro zklidnění třikrát dlouze ÓM.“

Děti zavřou oči, kdo však cítí potřebu, může je mít otevřené. Následuje hluboký nádech do břicha (abdominální dech) a po celou dobu výdechu děti zpívají zmíněnou mantru ÓM. Opakujeme ji třikrát. Poté pokračujeme říkankou: „Svítá, svítá, už se rozednívá, slunce na oblohu stoupá, říká slova moudrá – na svět se jen usmívej, dobré věci lidem přej.“

Po této říkance vyberu jedno z dětí (hlásí se vždy s nadšením všechny), aby nám popřálo do dnešního dne něco hezkého. Dítě se postaví do středu kruhu, pronese přání a my přiložíme dlaně k srdci, ukloníme se a poděkujeme: „Děkujeme Ti za Tvá slova, budeme si je pamatovat.“

Účinek:

- Prvotně už samotné seskupení dětí společně s učitelkou působí velmi příznivě na dětskou psychiku.
- Učí vnímat a také přijímat energii skupiny, energii kruhu, Zanedbatelná není ani skutečnost, že v kruhu jsou si všichni rovni, nikdo není nad nikým povýšen a tedy ani ponížen.
- V tomto velmi milém rituálu, kdy si všichni zazpíváme nejstarší mantru světa ÓM, si děti přirozeně prodlužují výdech, což může mít pozitivní vliv na děti aktivnější, naopak při nádechu se děti, které jsou méně progresivní, mohou zaktivizovat. V konečném důsledku se všichni učí dobré práci a také hospodárnosti s dechem.
- Sukhásana posiluje zádové svalstvo a učí děti sedět zpříma, nehrbit se.
- Motto cvičení rozvíjí morální a etické cítění dětí.

Po tomto rituálu začnu dětem vyprávět příběh, jehož účelem je děti motivovat ke cvičení. Vzhledem k tomu, že hlavním hrdinou příběhu je dráček s barevným ocáskem, zopakují s dětmi i barvy.

Příběh

„Byl jednou jeden dráček a byl vám to děti pěkný neposedá. A protože ze všeho nejraději létal vysoko pod mraky, říkalo se mu Dráček Mráček. Létal si bezstarostně světem, díval se na něj z výšky a měl radost z toho, že je ta naše zem tak krásná. Někdy létal pomalu, klidně, ale jindy – jakoby s ním šli všichni čerti, létal velmi rychle a divoce. A tak se jednoho dne stalo, že při tom svém divokém letu ztratil svůj barevný ocásek. Snad se mu zaháknul o některou z větviček vysokých stromů, snad mu ho odfouknul silný vítr pod nebeskou

klenbou, kdo ví? Jisté je to, že když se Dráček Mráček vrátil na zem a zjistil, že ztratil svůj krásný barevný ocásek a byl z toho velice, převelice smutný. Nezbyvalo mu tedy, než se ho vydat hledat.“

(Každému dítěti dám barevnou stuhu či pruh z krepového papíru (pro lepší dokreslení situace ztraceného ocásku a vysvětlím jim, že pomůžou Dráčkovi Mráčkovi ocásek hledat. Děti se začnou procházet po herně, mávají stuhou a naznačují dlaní nad čelem, že hledají dráčkův ocásek. Za doprovodu varhan určuji rychlost chůze, která může, dle nálady dětí, postupně přejít až v běh. Pomocí hudby je opět zklidním a vybídnu je, aby vrátily stuhu do připraveného košíku. Poté je „zavedu“ do lesa a předvedu jim pozici stromu. Děti ásanu napodobují).

➤ „Strom“ - Vrškšásána

Technika provedení:

Děti zaujmou stoj spatný, pravou nohu pokrčí v koleni a chodidlo opřou o pravé stehno. S nádechem pokrčí horní končetiny v lokti a spojí obě dlaně nad temenem hlavy. Pohledem se snaží fixovat na jeden pevný bod před sebou (např. tečka na koberci apod.) V takto zaujaté pozici stromu setrvají tak dlouho, jak je jim příjemné nebo jak dlouho udrží rovnováhu. Děti ve věku do 4 let ještě nemají zcela vyvinuté synapse pro rovnovážné polohy tohoto typu, proto je vhodné jim nabídnout tuto pozici pouze s mírným pokrčením kolene a s opřením chodidla pokrčené nohy o kotník nohy stojné. Celou pozici provedeme i na druhou stranu.

Účinek:

- Posiluje svaly v okolí páteře.
- Posiluje a uvolňuje kolenní vazy.
- Posiluje rovnováhu.
- Zklidňuje psychiku.

Pokračování příběhu

„Posaďte se děti a poslouchejte, jak to bylo dál. V lese potkal Dráček Mráček srnku. Ležela na malé mýtině mezi stromy a vyhřívala se paprsky, které prozařovaly mezi větвовým stromů.“ (Předvedu ásanu, děti ji napodobí a protože je tato ásana velmi uklidňující pokračují ve vyprávění příběhu – děti zůstávají v pozici srnky).

➤ **Srnka – Mragásána**

Technika provedení:

Děti si lehnou na břicho a dlaněmi si podloží bradu. Pohled směřuje vpřed. Dech je klidný, plynulý. Dolní končetiny jsou pokrčeny v koleni a v pomalém tempu pokyvují holeněmi střídavě dopředu a dozadu.

Účinek:

- Velmi dobře působí na záda.
- Posiluje kolenní klouby.
- Je to velmi účinná koncentrační a zklidňující ásana.
- Pomáhá i při žaludečních potížích.

Pokračování příběhu

„Srnko, srnečko, ty máš tak bystrý zrak, dlouhé nohy a hbitá kopýtká, neviděla jsi tady někde můj barevný ocásek. Létal jsem moc vysoko a ztratil jsem ho ani nevím, jak.“ Srnka o jeho barevném ocásku nic nevěděla, ale poradila mu, aby se zeptal motýlka Třepetálka. (Předvedu ásanu Motýlka, děti ji napodobují).

➤ **Motýlek – Sarva hita ásana**

Motivační říkanka:

„Malý motýl Třepetálek přiletěl k nám z velkých dálek. Vybírá si kytičku, kam by složil hlavičku.“

Technika provedení:

Děti si v pozici sedu pokrčí nohy v kolenou a spojí obě chodidla k sobě. Propletou prsty na rukou a takto spojené dlaně podsunou pod spojená chodidla. Paty obou chodidel přitáhnou co nejbliže k rozkroku.

Účinek:

- Uvolňuje a prokrvuje kyčelní klouby.
- Posiluje svaly okolo páteře.
- Stimuluje dýchání.

Pokračování příběhu

Motýlek Třepetálek sice jeho ocásek neviděl, ale poradil mu, aby si vylezl na vysokou horu, tam že bydlí orel a ten že umí nejen dobře létat, ale má také bystrý zrak. Létá světem sem a tam a leccos už viděl. (Děti si na mé pobídnutí vezmou z košíku stuhy a opět za doprovodu varhan chodí nebo běhají po herně. Postupně se zklidní, vrátí stuhy, posadí se a já jim předvedu ásanu hory, kterou děti napodobí).

➤ **Hora - Sumeruásana**

Technika provedení:

Děti sedí na patách v pozici Vadžrásany, ruce na kolenou. Následně položí dlaně před kolena a přes pozici klečmo zdvihnou hýždě vzhůru. Dolní končetiny jsou propnuty v podkolení. Hlava je svěšená a děti se snaží podívat na svůj pupek.

Účinek:

- Prokrvuje hlavu a mozek.
- Posiluje páteř, horní končetiny a ramenní pletenec.

Kontraindikace:

- glaukom, závratě.

Pokračování příběhu

Předvedu dětem další ásanu – Orla.

➤ **Orel – Garudásana**

Technika provedení:

Děti stojí ve stoji spatném a snaží se pohledem soustředit na pevný bod před sebou. Upaží ruce a překříží je před hrudníkem a spojí obě dlaně. Pokud to zvládnou, překříží i obě dolní končetiny. Záda jsou rovná a hlava vzpřímená.

Účinek:

- Posílení svalstva celého těla.
- Posílení koncentrace a rovnováhy těla.

Pokračování příběhu

Ale ani orel nevěděl, kam se mohl podívat barevný ocásek Dráčka Mráčka. Dráček z toho byl už moc a moc smutný a také unavený. Lehnul si tedy na chvíli na měkkou travičku na vrcholku hory, sluníčko ho krásně ohřívalo, nad jeho dračí hlavičkou mu zpívali ptáčci, tiše šuměly lístky na stromech vúkol a tak náš milý Dráček Mráček usnul, jako když ho do vody hodí. Pomaloučku se nořil do říše spánku a pod jeho víčky se mu začal zdát sen. Zdálo se mu, že mu jeho barevný ocásek našly děti, které si hrály na úpatí hory, na jejímž vrcholku usnul. A protože ho nechtěly budit, nechaly mu jeho barevný ocásek položený pod horou, aby ho našel, až se probudí. „A co myslíte, děti, našel ho tam?“ (Pomaloučku děti vrátím z relaxace a vybudím je, aby vzaly své stuhly z košíku a poskládaly je na určené místo, kde si je Dráček Mráček určitě najde).

Jóga v příběhu č. 3

„Na louce“

Děti opět nejdříve provedou jejich oblíbený přivítací rituál.

➤ Přivítací rituál

Technika provedení:

Všichni společně se posadíme do kruhu v pozici Sukhásany, tedy do sedu se zkříženými nohama – polohy příjemné, děti ji znají pod názvem „na turečka“ Trup je vzpřímený, ale uvolněný, ruce leží volně na kolenou, palec a ukazovák pravé i levé ruky je spojený (tzv. v mudře, která lépe řídí dech) a společně si odříkáme motivační říkanku.

Motivační říkanka:

„Ted' se rovně posadíme, na jógu se naladíme. Než se dáme do cvičení, zazpíváme pro zklidnění třikrát dlouze ÓM.“

Děti zavřou oči, kdo však cítí potřebu, může je mít otevřené. Následuje hluboký nádech do břicha (abdominální dech) a po celou dobu výdechu děti zpívají zmíněnou mantru ÓM. Opakujeme ji třikrát. Poté pokračujeme říkankou: „Svítá, svítá, už se rozednívá, slunce na oblohu stoupá, říká slova moudrá – na svět se jen usmívej, dobré věci lidem přej.“

Po této říkance vyberu jedno z dětí (hlásí se vždy s nadšením všechny), aby nám popřálo do dnešního dne něco hezkého. Dítě se postaví do středu kruhu, pronese přání a my

přiložíme dlaně k srdci, ukloníme se a poděkujeme: „Děkujeme Ti za Tvá slova, budeme si je pamatovat.“

Účinek:

- Prvotně už samotné seskupení dětí společně s učitelkou působí velmi příznivě na dětskou psychiku.
- Učí vnímat a také přijímat energii skupiny, energii kruhu, Zanedbatelná není ani skutečnost, že v kruhu jsou si všichni rovni, nikdo není nad nikým povýšen a tedy ani ponížen.
- V tomto velmi milém rituálu, kdy si všichni zazpíváme nejstarší mantru světa ÓM, si děti přirozeně prodlužují výdech, což může mít pozitivní vliv na děti aktivnější, naopak při nádechu se děti, které jsou méně progresivní, mohou zaktivizovat. V konečném důsledku se všichni učí dobré práci a také hospodárnosti s dechem.
- Sukhásana posiluje zádové svalstvo a učí děti sedět zpříma, nehrbit se.
- Motto cvičení rozvíjí morální a etické cítění dětí.

Po tomto rituálu začnu dětem vyprávět příběh, jehož účelem je děti motivovat ke cvičení.

Příběh

Byla jednou jedna krásná louka. Rostlo na ní nepřeborné množství lučního kvítí a bylinek a ty voněly široko daleko po celém okolí. Na té louce žila různá zvířátka, ale také hmyz a všelijaká havěť na jakou si jen dokážete, milé děti vzpomenout. Každý přeci také ví, že na takové pořádné louce žijí i kobylinky – no, to se rozumí, že kobylinky luční! A tahle naše kobylička byla dnes tak trochu smutná. A víte proč, milé děti? No, inu proto, že dnes přšelo a přšelo a zdálo se, že ten déšť nikdy nepřestane.

➤ Pohybová hra „Dešťové kapičky“

Motivační říkanka:

„Dešťové kapičky dostaly nožičky, běhaly po plechu, dělaly neplechu.“

➤ Technika provedení:

Děti sedí v kruhu a jemným poklepáváním konečky prstů na podlahu předvádějí déšť. Jak déšť postupně sílí, je intenzivnější i klepání dětí do podlahy – do prstů přechází k dlaním a nakonec přidávají i plosky dolních končetin a předvádí intenzivní liják.

Účinek:

- Psychické i fyzické uvolnění dětí (zařazují vždy, když vidím, že děti potřebují přetransformovat přebytek své energie).
- Aktivace bodů reflexních zón na dlaních i ploskách dolních končetin.

Pokračování příběhu

Kobylka byla smutná, protože ji dešť celou zmáčel a ona byla tak těžká, že vůbec nemohla skákat. Ležela tedy jen pod stébly trav a čekala, zda-li dešť přeci jen ustane. (Předvedu dětem pozici Kobylky).

➤ Technika provedení:

Děti leží na břiše a vzpaží horní končetiny. S nádechem zdvihnou současně trup i dolní končetiny a houpou se na břiše. Po chvíli si odpočinou a ásanu zopakují.

Účinek:

- Posílení svalového korzetu páteře.
- Stimulace orgánů v dutině břišní.

Kontraindikace:

- Neprovádíme u nemocí srdce.

Pokračování příběhu

Po chvíli ale ke kobylce přihopsal zajíček. (Předvedu postupně všechny tři varianty této ásany. Děti ji postupně napodobují).

➤ „Zajíček - Šašankásána“**Motivační říkanka:**

„Podívejme na zajíčka, jak ohýbá svá zádíčka. Čumáček má schovaný, je to zajíc mazaný.“

Technika provedení:

Tuto ásanu je možno provádět ve třech variantách. Děti ji znají pod názvy „zajíček miminko“, „zajíček maminka“ a „zajíček tatínek“.

1. varianta: „poloha nízkého zajíčka“. Děti klečí na kolenou v pozici Vadžrasány, dlaně mají opřeny před kolena, hlava je v prodloužení páteře. Dýchají do břicha – aktivace abdominálního dechu.

2. varianta: „poloha středního zajíčka. Děti položí trup do plného předklonu, až se čelem dotknou podložky, ruce mají volně podél těla – aktivace interkostálního dechu.

3. varianta: „poloha vysokého zajíčka“. Děti sedí na patách, paže zvednou do vzpažení, provedou jejich ohnutí v lokti a dlaně položí na záda, co možná nejbližší k lopatkám – aktivace claviculárního dechu.

Účinek:

- Tato pozice má zklidňující účinek na psychiku a je vhodné ji též zařazovat po pozicích aktivnějších.
- Výborně působí proti plynatosti a zácpě.
- Prokrvuje orgány v dutině břišní.
- Prokrvuje mozek.

Pokračování příběhu

„Pročpak jsi tak smutná, kobylko?“ ptá se zajíček. „Inu, jakpak bych nebyla? Prší a prší, mně je zima a jsem tak mokrá, že nemůžu vyskočit ani o píd!“ Zajíčkovi zabylo kobylky líto, a protože měl huňatý kožíšek, po kterém se všechny dešťové kapičky lehce svezly dolů, přitulil se ke kobylce, aby ji zahřál. A tak tam tak seděli spolu, když v tom – kde se vzala, tu se vzala, přihopsala žába. (Předvedu pozici Žáby).

Technika provedení:

Děti zaujmou široký dřep rozkročný na celých chodidlech. Horní končetiny pokrčí v loktech a spojí obě dlaně před sternem (hrudní kostí). Lokty se dotýkají kolenních kloubů. S nádechem přitáhnou dlaně ke sternu a lokty roztáhnou kolena. Záda jsou rovná, hlava v prodloužení páteře. S výdechem povolí lokty, kolena se k sobě přiblíží, vyhrbí záda a vyvěsí hlavu. Horní končetiny se stále spojenými dlaněmi protáhnou vpřed.

Účinek:

- Posílení svalů podél páteře, zejména páteře krční.
- Stimuluje činnost orgánů v dutině břišní.
- Posiluje činnost kyčelních, kolenních a loketních kloubů.
- Prohlubuje dýchání.

Pokračování příběhu

„Copak to tu děláte, kamarádi?“ Zeptala se kobyly a zajíce žába? A tak jí, stejně, jako zajíčkovi kobylyka povyprávěla, jak byla smutná, ale že teď už je jí mnohem lépe, protože má kamaráda zajíce, který ji zahrál a schoval před deštěm. Žabku to povídání moc potěšilo a tak se k nim přidala, protože čím více je kamarádů pohromadě, tím je jim lépe a také je víc legrace. Nikoho asi nepřekvapí, že na každé pořádné louce žijí také housenky a jedna taková se po chvíli také přidala k našim kamarádům. (Předvedu pozici Housenky).

Technika provedení:

Děti sedí na patách – pozice Vadžrásany. Položí dlaně na zem a pomalu se sunou vpřed, s hlavou a hrudníkem těsně nad zemí. Poté položí na podložku bradu i hrudník. Následuje krátká zadrž a chronologicky se sunou zpět do výchozí pozice.

Účinek:

- Aktivizace bráničního (abdominálního) dechu.
- Posiluje bránici.
- Prevence proti kulatým záďům.

Pokračování příběhu

A protože milé děti, nic netrvá věčně, pomalu začal ustávat i déšť. Obloha se rozjasnila a naši kamarádi si všimli, že na nedaleké hladině rybníka, se objevila krásná labuť. No, to se vím, že se na ni všichni vydali hned podívat. (Ukážu dětem pozici Labuť).

Technika provedení:

Stoj spatný. Děti se snaží přenést váhu na pravou nohu a poté zanoží skrčmo nohu levou. S nádechem zapaží levou horní končetinu a uchopí prsty levé dolní končetiny. Předpaží pravou horní končetinu a mírně se předkloní. Totéž provedou i na opačnou stranu.

Účinek:

- Ásana zpevňuje svalstvo celého těla.
- Zlepšuje rovnováhu, soustředění.
- Napomáhá k lepšímu vnímání vlastního těla.

Pokračování příběhu

No, byl vám to děti opravdu krásný pohled na tu elegantní a rozvážnou labuť. Pomalu si plula po hladině rybníka, sem a tam, kolébala se zlehounka ze strany na stranu, až to naše kamarády trochu unavilo a tak si lehli do trávy, kterou už mezitím sluníčko vysušilo a slastně zavřeli oči. Celá jejich tělíčka ztěžkla, a oni si připadali, jako hadrové panenky. Jejich ruce i nohy byly čím dál těžší, také hlava jim ztěžkla. Dýchali pomalu a při každém nádechu se jim zvedalo břicho tak, že kdyby si na něj dali malou papírovou lodičku, tak by to vypadalo, že pluje na hladině rybníka spolu s labutí (pozn. papírovou lodičku je možno s dětmi předem vyrobit a učitelka jim je v okamžiku provádění relaxace může položit na oblast dutiny břišní). Cítili vůni nedaleké louky, ale také vůni vody v rybníce. Nad hlavami jim prozpěvovali ptáčci, pěnkavy i sýkorky a bylo jim tam všem moc a moc dobře. Pak je ale zašimral sluneční paprsek tak silně, že je z toho sladkého snění probudil a všichni kamarádi se zase vrátili na svoji louku. (Účinky relaxace ještě podbarvím CD nosičem se zvuky přírody).

Tolik tedy ukázka jógových praktik. Jednotlivé ásany jsou samozřejmě neměnné, na rozdíl od možností měnit příběhy, jak už bylo uvedeno výše, dle fantazie, nálady dětí, ročního období apod.

4.1 Pohybová cvičení

Uvedu zde ještě několik pohybových her, které zařazuji, a to buď samostatně, nebo se je snažím zasadit do některého jógového příběhu v okamžiku, kdy vycítím, že děti potřebují energičtější pohybovou aktivitu.

➤ **Žabka**

motivovaná pohybová aktivita s říkankou:

„Každé ráno celý rok, skáču svižně přes potok. S žabkou si dám závody, snad nepadnu do vody.“³⁷

³⁷ R. Suchá, Veršované rozevčičky pro kluky a holčičky, vyd. 1., Praha Portál, 2009, ISBN 978-80-7367-619-3, str. 95

Technika provedení:

Děti předpaží ruce a z dřepu provádí vysoké výskoky, ze kterých se pak následně vrací zpět do dřepu.

Účinek:

- Trénink pozornosti
- Rozvoj pohybové dovednosti
- Stimulování verbálního projevu

➤ **Rak**

motivovaná pohybová aktivita s říkankou:

„Vyzkoušej to taky tak, lézt pozpátku jako rak. Dva, tři kroky dozadu, zlepší ti hned náladu.“

Technika provedení:

Děti se pomalu pohybují po herně chůzí pozpátku. Dávají pozor, aby neupadly nebo do něčeho nenarazily. Otáčejí hlavou dozadu pro lepší orientaci.

Účinek:

- Rozvoj svých pohybových dovedností a orientace v prostoru.
- Trénink pozornosti.
- Propojení pohybu a mluvidel.

➤ **Kocour**

motivovaná pohybová aktivita s říkankou:

„Kocourek se točí na barevném kolotoči. Očička mu září, jak se mu to daří.“

Technika provedení:

Děti stojí v širším stoji rozkročném, ruce jsou v upažení. Postupně se začínají pomalu roztáčet, mohou tempo zrychlovat, dokud je jim to příjemné. Je třeba dbát na bezpečnost.

Účinek:

- Rozvoj pohybové dovednosti.
- Trénink pozornosti.
- Propojení pohybu a mluvidel.

➤ **Medvídek**

motivovaná pohybová aktivita s říkankou:

„Medvídek si hraje v lese, košík hříbků domů nese. Celý den si hraje, skáče, spěchá k mámě na koláče.“

Technika provedení:

Děti se pohybují, jako medvědi po prostoru herny. Horní končetiny mají ohnuty v lokti a pohupují se ze strany na stranu. Napodobují tak chůzi medvěda.

Účinek:

- Rozvoj pohybové dovednosti.
- Trénink pozornosti
- Propojení pohybu a mluvidel.

➤ **Pekař**

Smyslová a pohybová hra

Technika provedení:

Vyprávím dětem příběh pekaře, který celou noc pekl pečivo a chléb, aby ho mohly mít děti ráno na snídani. Pekař všechny své výrobky pečlivě rozdělil do košíků. Protože však celou noc pracoval, stalo se, že najednou usnul. Ve spánku se mu zdál hrozný sen – totiž že se mu všechno pečivo v košících pomíchalo a on je ráno nemohl prodat dětem na snídani. Děti rozdělím na skupinky v kruhu: v jednom košíku jsou např. rohlíky, v druhém chleby, ve třetím koláče, ve čtvrtém košíku například loupáky atd. podle počtu dětí a také podle toho, jak chceme trénovat dětskou pozornost. Já si sednu na židli, doprostřed, v roli pekaře, a poté, co dovyprávím příběh, předstírám, že jsem usnula. Děti vyběhnou a běhají kolem mě – „jednotlivé druhy pečiva se míchají“. Na zvukový signál, který vydám (triangl) se začnu probouzet a děti se musí rychle vrátit do svého košíku. Po „probuzení“ vyprávím dětem, že se mi zdál hrozný sen... a zkontroluji, zda to byl jen sen nebo zda je všechno pečivo na svém místě. Pokud některé dítě nenajde svůj košík, vypadá ze hry a jde tak říkajíc „na strouhanku“.

Účinek:

- Rozvoj pohybové dovednosti.
- Trénink pozornosti.
- Rozvoj smyslového vnímání.

4.2 Hrajeme hry a cvičíme s pohádkou

Pohybové činnosti a hry s tematikou: „Hrajeme si s pohádkou“ umožňují dětem prožít vše přirozeným a radostným způsobem. Jsou doplňkem prožitkového učení. Zařazením pohybových aktivit, pohybových her a pohybových chviliek chceme vytvořit u dětí návyk na pravidelný a radostný pohyb, který je součástí zdravého životního stylu. Pro děti je téma pohádek velmi blízké, pohyb je pro ně velmi důležitý, navozuje u nich stav tělesné i duševní rovnováhy, celkovou fyzickou i psychickou pohodu.

➤ **Pojďte děti do pohádky**

Očekávané kompetence: chůze v zástupu za sebou za vedoucím dítětem v rytmu písničky. Pohybově vyjádřit pohádkovou postavu. Uhádnout hádanku.

Pohybová hra na způsob hry „Zlatá brána“.

Dvě děti tvoří bránu, ostatní podlézají.

Pojďte děti do pohádky,

projdeme se tam i zpátky,

zavřeme teď zlatou branku,

zahrajem si na hádanku.

Jedna, dvě, tři, čtyři pět

zavřem bránu teď.

Po zavření brány děti, které byly zadrženy, hádají pohádkovou postavu a po té ji pohybově ztvární.

➤ **Kouzelný les**

Očekávané kompetence: Rozvíjet pohybové schopnosti, obratnost a postřeh, vyhýbat se překážkám.

Pomůcky: poklad (zlaté mince v krabičce- truhlici)

Prostředí: herna, cvičebna, hřiště

Příběh

Jednoho dne se proslechlo, že kdesi daleko na konci tmavého čarovného lesa je ukryt poklad. Poklad se vydalo hledat spousta lidí, kteří se snažili projít kouzelným lesem, ale nikomu se to prozatím nepovedlo. Stromy v lese jsou totiž kouzelné a každý, kdo se jen dotkl jejich větví, na místě zkameněl, prostě, stala se z něj socha. Zeptáme se, kdo chce zkusit najít poklad a nebojí se.

- Děti rozdělíme na stromy (alespoň 12) a děti hledající poklad.
- Stromy rozptýlíme stejnoměrně ploše, dbáme, aby nebyly příliš daleko od sebe, ale také, aby se nedotýkaly větvemi. Stromy mají pevné kořeny, nesmí se pohnout chodidly z místa, mohou se však ohýbat, natahovat a kroutit. Hlavně musí zůstat na místě.
- Na konec lesa položíme truhlu s pokladem
- Z druhého konce lesa vystartují hledači pokladu (asi 3-5 dětí)
- Koho se dotkne větev, zůstává stát- zkamení
- Dítě, které získá poklad, může oživit zkamenělé kamarády objetím
- Hra končí dopravením pokladu na začátek lesa, nebo když všichni skončí jako sochy.

➤ **Pohybové hry a činnosti „S čerty nejsou žerty“**

Tanec na píseň Míši Růžičkové „Čertí šaráda“. Děti tančí, dovádějí, straší. Po vypnutí hudby znehybní.

Očekávané kompetence: Pohotová reakce na změnu, tanec v rytmu hudby

➤ **Honička**

Několik čertů honí děti, chycené děti jdou „do pekla“. Těžší variantou je honička ve dvojicích (hříšník a čert). Všichni jsou v akci současně.

Očekávané kompetence: Rozvíjet prostorovou orientaci, pohotový výběh, ohleduplnost při vyhýbání, rychlý běh s výdrží.

➤ **Kutálená do pekla**

Každé dítě se kutálí na určené místo s polštářkem (hříšník), který nesmí pustit .

Očekávané kompetence: Procvičována je obratnost, převaly stranou- válení sudů.

➤ **Na čerty a Káči**

Děti stojí naproti sobě uprostřed místnosti. Řady jsou od sebe vzdáleny asi 1,5 m. Střed je mezi nimi vyznačen čarou. Jedna skupina představuje čerty, druhá Káči. Když se řekne čert, honí čerti Káči, když se řekne Káča, honí Káči čerty. Děti vždy vracejí na střed místnosti.

Očekávané kompetence: Rozvoj pozornosti, postřehu, rozehrání dětí.

➤ **Utíkej Káčo**

Děti si dají židle sedátky z kruhu ven. Židliček je vždy méně než dětí (o jednu). V rytmu písně běhají, tančí, cvičí dle pokynů učitelky kolem židliček. Po přerušení písně sedají na židličku.

Po každém kole se 1 židle ubere.

Očekávané kompetence: Pohyb v rytmu písně, pohotová reakce na změnu.

➤ **Perníková chaloupka**

Překážková dráha ve dvojici.

Děti budou v roli Jeníčka a Mařenky zdolávat překážkovou dráhu ve dvojici,

budou se držet se za ruce a nesmí se pustit. Překážková dráha ve cvičebně - chůze po zvýšené ploše, po kamenech, podlézání, přelézání, překračování překážek.

Očekávané kompetence: Rozvíjet obratnost, odvahu, koordinaci pohybů, souhru ve dvojici, vyhýbání se překážkám.

➤ **Honička Na ježibabu**

Ježibaba se ptá dětí: Kdo mi to tu loupá perníček? Děti odpoví „To větříček, nebeský poslíček. Ježibaba chytá děti.

Očekávané kompetence: Orientace v prostoru, pohotová reakce, rychlý běh.

➤ **Na Budulínka**

Děti stojí v kruhu a drží se za ruce. Uvnitř kruhu stojí liška. Mimo kruh stojí Budulínek.

Liška hrozí Budulínkovi: Budulínku, vidím tě, neutečeš, chytím tě!

Budulínek odpovídá: Liško, liško, ty jsi chytrá, přijď si pro mě třeba zítra.

Liška vyběhne z kruhu a honí Budulínka. Budulínek se zachrání vběhnutím do kruhu.

Očekávané kompetence: Pohotová reakce, rychlý běh.

➤ **Kouzelníkův poklad**

Děti stojí na čáře na jedné straně hřiště (místnosti), na druhé straně stojí kouzelník, který je otočený k dětem zády. Vedle něj leží na zemi poklad. Na pokyn se děti se snaží přibližovat k pokladu, ale pokud se kouzelník otočí a tleskne, děti musí znehybnět. Koho uvidí kouzelník, že se hýbe, ten se musí vrátit zpátky na startovní čáru.

Vyhrává ten, kdo se první zmocní pokladu.

Očekávané kompetence: Pohotová reakce na sluchový signál, postřeh, rychlá chůze, obratnost.

➤ **Na kouzelnou hůlku**

Učitelka říká kouzelné zaříkávadlo:

Čaruji, čaruji, zakrátko-proměním vás ve zvířátko: Děti pohybově ztvárňují zvířata dle pokynů učitelky.

Očekávané kompetence: Pohybově ztvárnit zvíře.

➤ **Na krále**

Děti sedí na zemi v kruhu, král je uprostřed na židli, zakrývá si oči.

Děti říkají básničku: Král sedí na trůně v papírové koruně,

kdo korunu z hlavy sejme, na královský trůn si sedne.

Učitelka vybere dítě (zloděj), které ukradne králi korunu z hlavy. Král se snaží dítě dohonit

a korunu si nasadit zpátky na hlavu.

Očekávané kompetence: Pohotová reakce se zavřenýma očima, rychlý běh.

➤ **Zvoník- konec pohádky**

Děti sedí v kruhu v sedu skrčmo zkřížném volně po herně, mají zavřené oči.

Jedno dítě představuje zvoníka. Chodí mezi dětmi a u koho zazvoní, ten se zařadí za zvoníka do zástupu a chodí za ním.

Očekávané kompetence: Reakce na sluchový signál, chůze v zástupu, chůze mezi překážkami.

Použitá literatura:

„Třída plná pohody“ Charles A. Smith

„Pohyb v tématech“ G. a M. Přikrylovy

„Hrajeme si s pohádkami“ I. Ulrychová, V. Gregorová, H. Švejdová

Návrh pohybových aktivit: Regína Švedová

4.3 Cvičení se stuhami a šátky – s hudbou

Se stuhami cvičíme různá motivovaná cvičení. Využíváme je zejména při vzpažování, úklonech, předklonech. Můžeme cvičit – kreslit např. kruhy, osmičky atd.

➤ „Na sochy“ – štronzo

Cíl: sladit pohyb s hudbou, dbát na správné protažení končetin.

Každé z dětí má jednu stuhu ze tří nebo čtyř různých barev. Za zvuku hudby chodíme a na přerušení hudby se změníme v sochu. Pohyb můžeme doplnit určitou polohou stuhy, dle své fantazie. Můžeme zkoušet i ve dvojicích, nebo si stuhy i vyměňovat. Vše za doprovodu hudby, dbáme na ladný pohyb, správné držení těla a protahování končetin.

➤ „Na princeznu a čarodějnici“

Cíl: pohybem vyjádřit náladu hudby.

Děti se rozdělí do dvou skupin. Každá skupina dostane k dispozici různé stuhy nebo i zbytky látek, záclon. Skupina vybere ze svého středu jedno dítě. Jedna skupina toto dítě s pomocí svého materiálu vyzdobí jako princeznu, druhá skupina vytvoří čarodějnici. Pak se nám všem princeznám představí ve svém ladném tanci a čarodějnice poletí na slet čarodějnic nebo předvede svůj rej. Při menší skupině dětí můžeme zapojit všechny děti a obléci např. sedm princezen a šest čarodějnic. Stačí náznak oblečení – kousek záclony nebo strakatý šátek pro čaroděje. Každá skupinka bude mít své místo – princezny, princové zámek a na jiném místě čarodějnice a čarodějové starý hrad (postavíme den předem). Děti naslouchají hudbě, kterou pouští učitelka a „vybíhají“ buď na tanec nebo na rej. Znázornění pohybu podle hudby nejdříve předvede učitelka nebo některé dítě. Děti poznávají, kdy a kdo zrovna tančí nebo skotačí. A pohybem se snaží vyjádřit náladu hudby.

➤ **„Létající komety“**

Cíl: cvičit pohotovost, vyhazování a chytání malého míčku.

Komety vytvoříme s pomocí šátečků. Do lehounkého šátečku nebo kousku látky vložíme malý míček a upevníme gumičkou tak, že šáteček vlaje za míčkem jako ocas komety, nebo k míčku připevníme stužky. S kometou házíme a chytáme ji. Můžeme házet i jednu nebo dvě komety ve dvojici či více komet v kruhu.

4.4 Děti v pohybu

➤ Zimní olympiáda

Specifické cíle

- Rozvíjet pohybové dovednosti v oblasti hrubé i jemné motoriky
- Osvojovat si poznatky o tělovýchově a sportu
- Přispívat k vytváření návyků zdravého životního stylu

Očekávané kompetence

- Zvládnout pohybové dovednosti a prostorovou orientaci
- Běžné způsoby pohybu v různém prostředí (házení, chytání – sněhové koule)
(zvládat překážky – lyžování slalomem)
(pohybovat se bezpečně na šikmé ploše –
bobová dráha)
(zvládat střelení na cíl – hokej)

Příprava na olympijské hry

- Výroba lyží z papírového kartónu
- Modelování z kuličkové hmoty – „sněhové koule“
- Výroba papírových koulí – „kašírování“
- Olympijské kruhy – barevné obruče (krepový papír)
- Výroba olympijské vlajky – kresba textilním fixem na látku

Pohybová hra – Zima

Zima (1 dítě) na jedné straně tělocvičny, ostatní děti ptáčci. Zima volá: „Kam se schováš, ptáčku malý, když já přijdu do zahrady?“ Ptáčci: „Schováme se do hnízdečka, u maminky do teplíčka.“ Zima chytá děti, chycené dítě se stane Zimou.

Zdolávání překážek

- Chůze po laně
- 4 děti drží lano do čtverce, děti pobíhají pod lanem, přeskakují, podlézají

- Všichni drží lano ve tvaru kruhu, současně cvičí na povel (úklony, předklon, záklon, přednožování, dřep
- V sedu úklony, leh – sed
- V lehu na zádech – zvedání nohou střídavě i obounož
- V lehu na břiše – lano ve vzpažení – záklony

Návštěva tělocvičny na ZŠ Mendelova – konání Zimních olympijských her

- Seřazení, slavnostní pokřik

- Disciplíny:
1. Lyžování na papírových lyžích mezi překážkami
 2. Bobová dráha – sjezd po lavičce zavěšené na žebřinách
 3. Hod koulemi na cíl – koše, švédská bedna, kruhy na zemi
 4. Hokejový zápas – hokejky, branky
 5. Rychlobruslení – papírové brusle, na nich dlouhé kroky mezi překážkami i bez nich

Závěr

Vyhodnocení, odměna, diplomy, medaile.

Pobyt venku

Na zahradě – bobování, klouzání na lopatách z kopce, skok do sněhu z vyvýšené plochy (lavička), střelba na cíl – hod sněhovými koulemi válení sudů ve sněhu.

V lesoparku Dubina - sáňkování, bobování z většího kopce.

4.5 Děti v pohybu II.

- Cvičení předchází výlet v nedaleké části Beskyd – Řeka.

Očekávané kompetence:

- Vnímat a rozlišovat pomocí smyslů – sluchově rozlišit zvuky a tóny lesa
- Rozlišovat tvary přírodnin – šiška, kámen, tráva, větev, šípek, listí, bukvice ...
- Být citlivý k živým bytostem v lese i mimo něj – zklidnit se, pozorovat přírodu, příp. ptáky, srny ...
- Zdolat nerovný terén, stoupání, klesání
- Dbát na bezpečí své i svých kamarádů – pomoc slabším jedincům zdolat náročnější terén než obvykle

Zážitky z výletu děti využijí v dopoledních i odpoledních činnostech, při pobytu venku, v jógovém cvičení.

Dopolední činnosti:

- NH „Zvířátka v lese“ – výroba papírových stromů (upevněné na Pol. stavebnici)
- Stavění lesa z Pol. stavebnice
- Využití čepiček zvířátek pro HPH

Pobyt venku: lesopark „Dubina“

- Pozorování stromů, rozlišování druhů
- Běh nerovným terénem, reakce na zvukový signál (najdi svůj strom)
- Sběr přírodnin – skládání skřítky Dubiňáka
- Využití přilehlých dětských houpaček, průlezek, lanové dráhy, kolotoče, klouzačky

Jógové cvičení v MŠ na téma „V lese“

Účinky:

- Zpevnování celého těla
- Harmonizace nervové soustavy
- Posilování sebevědomí

- Zlepšování koncentrace
- 1. Příprava na cvičení – uvolněný oděv
- 2. Pozdrav „Teď se rovně posadíme, na jógu se naladíme“
- 3. Zahřátí organismu a svalů – nápodoba zvířátek dle rytmu
- 4. Rozcvičení – rozhovor s vlastním tělem
- 5. Hlavní část:
 - „Strom“ – v lese roste 25 (podle počtu dětí) silných stromů
 - „Orel“ – nad stromy zakroužil orel a sledoval, co se děje v lese
 - „Žába“ – viděl žabku, jak sedí u potůčku
 - „Beriška“ – letěla kolem berušky a sedla si na lísteček
 - „Zajíc“ – ke stromu přiskákal zajíc, jestlipak najde něco k snědku
 - „Motýlek“ – kytičky krásně voněly, motýlek neodolal a ke kytičce přičichl
 - „Ježek“ – co to dupe, co to funí, ježek v lese něco umí
 - „Srňka“ – srnečky ho viděly, utíkat však nechtěly
- 6. Závěr – zklidnění
 - Holčičky a kluci v trávě – relaxace
- 7. Ukončení – Pozdrav slunci, pochvala

Solná jeskyně – pravidelné navštěvování solné jeskyně v Dětmarovicích. Pět vstupů může napomoci léčit onemocnění plic, astmatu, vyrážky, ekzému, pomáhá zklidnit nervovou soustavu.

- Relaxace na lehátkách či na relaxačních pytlích při poslechu pohádek
- Manipulace se solí (tvořítka, kyblíky, přesypávání soli ...)
- Skládání a skákání panáka
- Houpání

Pět vstupů v inhalační místnosti se vyrovná týdennímu pobytu pro velké množství jódu v ovzduší.

Návrh pohybových aktivit: Tesarczyková Jarmila

Příloha č. 1: Přivítací rituál



Příloha č. 2: Ásany

Vrkšásana – pozice stromu



Jízda na kole



Mardžari – pozice kočky



Sumeruásana – pozice hory



Sarva hita ásana – pozice motýlka



Mragásana – pozice srnky



Anandásana – relaxační pozice

