

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

JÓGA V DENNÍM REŽIMU MATEŘSKÉ ŠKOLY
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Ing. Jana Konečná

Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň 2021

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 1. dubna 2021

.....
Jana Konečná

Ráda bych poděkovala Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za trpělivé vedení, vstřícnost a cenné rady při vypracování této bakalářské práce.

Dále bych chtěla srdečně poděkovat své rodině za podporu během celého studia.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	5
ÚVOD	6
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	7
2 JÓGA OBECNĚ	8
2.1 FILOSOFIE JÓGY	8
2.2 LEKCE JÓGY PRO DOSPĚLÉ.....	9
3 SPECIFIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	11
3.1 PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE	11
3.1.1 Kognitivní funkce	11
3.1.2 Motorika	14
3.1.3 Sociální dovednosti.....	15
3.2 SPECIFIKA LEKCE DĚTSKÉ JÓGY	16
4 METODIKA PRÁCE	19
5 VYUŽITÍ JÓGY V MATEŘSKÉ ŠKOLE	20
5.1 ZÁSOBNÍK DECHOVÝCH CVIČENÍ	20
5.2 ZÁSOBNÍK CVIKŮ – JEMNÁ MOTORIKA	25
5.2.1 Motorika ruky	25
5.2.2 Motorika očí	28
5.2.3 Motorika mluvidel	30
5.3 ZÁSOBNÍK RELAXAČNÍCH A KONCENTRAČNÍCH CVIČENÍ.....	30
5.3.1 Cvičení střídající dynamickou námahu a uvolnění:	31
5.3.2 Cvičení střídající napětí a uvolnění	32
5.3.3 Cvičení využívající rytmický pohyb	32
5.3.4 Celková relaxace bez pohybu	33
5.3.5 Relaxační cvičení ve dvojicích	33
5.3.6 Hry na zklidnění a koncentraci	34
5.4 ZÁSOBNÍK CVIKŮ – MANTRY A ZPĚV.....	35
5.5 ĀSANY	36
6 CVIČEBNÍ JEDNOTKY	55
6.1 1. LEKCE – TÉMA: KAMARÁDI	55
6.2 2. LEKCE – TÉMA: VÝLET DO AFRIKY.....	60
6.3 3. LEKCE – TÉMA: AUTA.....	65
6.4 4. LEKCE – TÉMA: BALÓNKY.....	70
6.5 5. LEKCE – TÉMA: VÝLET DO ZOO	75
6.6 6. LEKCE – TÉMA: HLEDAČI POKLADU	80
6.7 7. LEKCE – TÉMA: KORONAVIRUS	84
6.8 8. LEKCE – TÉMA: NÁMOŘNÍCI.....	89
6.9 9. LEKCE – TÉMA: INDIÁNI.....	94
6.10 10. LEKCE – TÉMA: JARO	99
7 OSVĚDČENÁ PRAXE, RIZIKA A DOPORUČENÍ	103
8 DISKUSE	105
ZÁVĚR.....	106
RESUMÉ	107
SUMMARY	108
SEZNAM LITERATURY	109
SEZNAM OBRÁZKŮ	113

PŘÍLOHY	I
I. RELAXACE JAKO MEDÚZA.....	I
II. ZÁSOBNÍK AKTIVIT – JAMY A NIJAMY	II
III. Z. ŠESTÁK: „VČELKA“	VIII
IV. FOTODOKUMENTACE.....	IX

SEZNAM ZKRATEK

DS - dětská skupina

L - levý/á

MŠ - mateřská škola

min - minuta

N - nádech

P - pravý/á

V - výdech

ZŠ - základní škola

Úvod

Jóga se v reakci na odbourávání uspěchanosti dnešní společnosti těší u široké veřejnosti rostoucí oblíbenosti. Po pádu komunismu se v našich podmínkách rozvinula tržní ekonomika se všemi svými výhodami i nevýhodami. Jednou z hlavních nevýhod je potřeba neustálého ekonomického růstu a existence silného konkurenčního tlaku. Konkurenční boj se částečně přenesl i do individualizované společnosti, kdy se často veškeré snažení jedince zúží na fakt „být lepší než ti druzí“.

Není divu, že se objevují nové civilizační choroby, úzkosti, deprese a pocity odcizení. Tyto rysy společnosti se již naplno otiskly i do nové generace v mateřských školách, neboť právě nyní mají děti „revoluční třicátníci“. Společenský tlak na matku ohledně brzkého nástupu do práce a možnost zkrácení pobírání rodičovského příspěvku na dva roky často motivují rodiče k umístění dítěte do mateřské školy, resp. dětské skupiny, krátce po oslavení druhého roku dítěte. Pro rodiče tímto začíná koloběh mezi prací, školkou, kroužky a rodinou, čímž se vytrácí možnost spontánní hry, chvíle oddechu, čas na společné bytí. Děti se už v předškolním věku potýkají s neklidem, neurotismem, poruchami pozornosti, přetížením či nedostatkem přirozených pohybových aktivit.

Jóga pro děti přináší možnost tyto neduhy alespoň částečně kompenzovat. Lekce dětské jógy se pochopitelně výrazně liší od lekce jógy pro dospělé a odráží tím specifika předškolního věku. Cílem práce je upozornit na specifika dětské jógy, navrhnout deset vzorových lekcí a zmapovat veškeré jógové techniky, které by bylo možno upravit pro předškolní věk a zařadit je do denního režimu v předškolních zařízeních.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem práce je sestavit zásobník cvičení a her s jógovým přesahem a také příklady jógových lekcí, které mohou být využity u dětí v předškolním věku a zařazeny do denního režimu mateřské školy.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

- Analýza jógových technik
- Výběr vhodných cvičení a her pro děti předškolního věku
- Syntéza jógových technik vhodných do celků jógových lekcí v MŠ
- Praktické ověření cvičení, her a sestavených lekcí, jejich možné úpravy

2 JÓGA OBECNĚ

Jóga je často širokou veřejností vnímána jako fyzické cvičení, kterým bezpochyby také je, avšak bylo by mylné se domnívat, že zde její možnosti končí. V současnosti se objevuje mnoho druhů jógy (např. bikram jóga, ashtanga vinyasa jóga, Iyengar jóga, restorativní jóga, jin jóga aj.), které reagují na potřeby dnešní společnosti, nicméně prapůvod mají všechen stejný – jógu takovou, kterou nacházíme ve védách, v nejstarším souboru indické slovesnosti. Cílem jógy je dle Pataňdžalího zastavení činnosti myšlení (Zbavitel, 1999). V této práci budeme vycházet z rádžajógy, která právě i díky fyzickému cvičení tento stav rozšířeného vědomí (samádhi) umožňuje.

2.1 FILOSOFIE JÓGY

Každý člověk je jedinečný a stejně tak jsou rozličné i cesty jógy. Přesto najdeme podobnosti v chování lidí a v jejich přístupech k vnímání světa. Snaha o definici lidských typů je přirozená, a tak se objevují nejrůznější rozdělení lidí dle temperamentu, dle tělesného typu a dalších kritérií. I v józe najdeme základní čtyři cesty jógy, které odrážejí různorodost osobností: KARMAJÓGA (cesta nezištné činnosti pro aktivní jedince), DŽŇÁNAJÓGA (cesta analýzy a úvah pro intelektuální osobnosti), BHAKTIJÓGA (cesta lásky a oddanosti bohu pro emociálně laděné osobnosti) a RÁDŽAJÓGA (cesta postupné očisty a pohroužení pro intuitivní osobnostní typy) (Knaislová a Knaisl, 2007). Každý člověk si může pro sebe vybrat techniky napříč uvedenými cestami, které nejlépe odpovídají jeho osobnosti.

Pro účely této bakalářské práce poslouží zejména poznatky z rádžajógy, která nejvíce pracuje s fyzickým tělem a jeho očištěním. Nicméně si propůjčíme i techniky cest ostatních, které jsou vhodné pro předškolní věk. Rádžajóga byla popsána Pataňdžalim v díle Jógasútra, který vymezil osm stupňů pokroku adepta jógy (Knaislová a Knaisl, 2007). Těchto osm stupňů si pro úplnost představíme:

1. Jama – pětice zákazů, k jejichž dodržování jóga vybízí (ahinsa = neublížování, satja = pravdivost, astéja = nepřivlastňování, brahmačarja = zdrženlivost, aparigraha = neulpívavost, nehrabivost).

2. Nijama – pětice příkazů či doporučení, kterými by se měl adept jógy řídit (sauča = čistota, santóša = spokojenost, tapas = disciplína, svadhjája = studium, išvarapranidhána = Knaislová a Knaisl (2007) ji interpretují jako uctívání nejvyššího principu nebo odevzdání se Bohu).
3. Ásany – cílem cvičení ásan je ovládnutí těla (získání dostatečné pružnosti, síly a pohyblivosti). Rozdíl mezi cvikem a ásanou je ve vědomé účasti. Cvičením ásan se učíme vnímat fyzické tělo (svaly, svalové napětí a uvolnění, tepová frekvence, dechový rytmus), mysl (pocity, myšlenky, vzorce chování) a při pokročilé praxi i proudy energií (energetické kanály a uzly v těle).
4. Pránájáma – práce s pránou (= vitální energií), která v praxi znamená ovládnutí dechových technik různé náročnosti a při zjemnění pozornosti práci s energií (prána vidja).
5. Prátjáhára – stažení smyslů od vnějších podnětů k vnitřním. Pravidelnou praxí dojde k oddělení mysli od smyslů – tzn. očí vidí, ale mysl nehodnotí, tedy nezůstává v nás dojem, že něco vidíme. Prátjáhára se využívá jako cvičení koncentrace a pro vyladění mysli pro meditaci.
6. Dhárana – cvičení koncentrace, jehož cílem je zaměření pozornosti na jeden objekt, tzv. jednobodovost mysli.
7. Dhjána – meditace neboli rozjímání o zvoleném předmětu. Podstatou je jednobodovost mysli a její pozorování z pozice nezaujatého pozorovatele (procítění božství v nás).
8. Samádhi – pohroužení, sjednocení s universem, božstvím.

2.2 LEKCE JÓGY PRO DOSPĚLÉ

V dnešní době se setkáváme s jógou především v podobě 60 nebo 90minutové lekce v některém z jógových studií. Tyto lekce mají svůj význam – představují pravidelnou praxi, která umožňuje posun ve všech stupních rádžajógy, vyjma posledního. Především cvičení v uzavřené skupině, která se může posouvat v náročnosti, má svůj neoddiskutovatelný význam. Již po pár lekcích může cvičenec zaznamenat příjemný pocit způsobený cvičením, jež uvolňuje napětí ze svalů a fascií, a skrze to se odstraňuje napětí psychické. Adept se učí správným pohybovým vzorcům, posiluje, protahuje a uvolňuje svaly, zároveň prohlubuje

vnímání svého těla, učí se dechové, relaxační a koncentrační techniky, které postupně může používat i mimo lekci jógy.

Koncipování lekce hathajógy se může lišit dle lektora, avšak společnými průniky by měly být následující prvky (jež lze zařadit dle záměru v různém pořadí):

- Úvodní relaxace – slouží k uvolnění dosavadního napětí, stažení smyslů, zvýšení koncentrace a uvědomění těla
- Průpravné cviky – slouží k rozhýbání a rozdýchání, např. pavanmuktásany (skupina cviků odstraňujících větry a plyny z těla, nejen z trávicího traktu) nebo sarvahitásany svámího Mahéšvaránandy (autor cvičebního programu Jóga v denním životě), dále se mezi průpravné cviky řadí skupina spinálních cvičení, varianty pozice „kočka“ či hathény (pozice podporující jeden z typů dechu)
- Dechové cvičení – v lekci by neměl chybět nácvik některého z řízených dechových cyklů (např. plný jógový dech, aktivační či zklidňující techniky, nácvik zádrže dechu aj.)
- Ásany – pozice s delší výdrží zaměřené dle cíle lekce (pružnost a ohebnost páteře, horní zkřížený syndrom, dolní zkřížený syndrom, posílení hlubokého stabilizačního systému, uvolnění kyčelních kloubů aj.) proložené krátkými relaxacemi, které slouží k pozorování účinku pozice na tělo
- Cvičení koncentrace / práce s pránou / meditace
- Závěrečná relaxace – závěrečné zklidnění, dozvuk cvičení, záměry, sankalpa (přání), afirmace aj.

(Knaisl, 2013)

Lekce dětské jógy se od lekce pro dospělé výrazně liší. Na první pohled by nezaujatý pozorovatel nemusel poznat rozdíl mezi kroužkem pohybových her a jógou. Všechny výše uvedené prvky se však v lekci dětské jógy objevují, i když jejich podoba i skladba celé lekce je přizpůsobena dětskému věku.

3 SPECIFIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Pro účely této práce vymezíme předškolní věk rozmezím mezi 3. a 6. rokem dítěte, i když se v MŠ nebo DS objevují i děti mladší. Vývoj dítěte bude popsán z hlediska psychomotorického i sociálního, na závěr budou tyto poznatky aplikovány pro sestavování lekce dětské jógy.

3.1 PSYCHOMOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE

Psychomotorický vývoj dítěte lze popisovat skrze pohled vývoje kognitivních funkcí, motoriky, dovedností, hry aj. Vývoj v těchto oblastech je vzájemně propojen, avšak běžně nevyrovnan. Děti často vykazují lepší výsledky v jedné oblasti, která dominuje nad ostatními. Toto zaměření se může v čase měnit. Ačkoliv se aktuální vývoj u jedinců liší, budeme pracovat se zhruba průměrnými údaji.

3.1.1 KOGNITIVNÍ FUNKCE

Kognitivní funkce nám umožňují vnímat a interagovat se světem kolem sebe. Díky nim přijímáme, uchováváme a zpracováváme informace. Diamant a Vašina (1998) zahrnují pod tento pojem širokou škálu mentálních a intelektových schopností souvisejících s funkcí mozkové kůry. Běžně bývá mezi kognitivní funkce řazeno například vnímání, pozornost, paměť, uvažování a řečové dovednosti.

Vnímání neboli také percepce zachycuje vše, co v daný okamžik působí na smysly (z vnějšího i vnitřního světa), výsledky vnímání jsou počitky a vjemy. Blíže se budeme zabývat vývojem zrakového a sluchového vnímání a vnímání prostoru, času, polohy a pohybu.

Pro člověka je typické, že nejvíce informací o svém okolí získává za pomoci **zrakového vnímání**, které se v předškolním období výrazně vyvíjí. Již kojeneček je schopen zaměřit pozornost a díky zpřesňující se vizuomotorické koordinaci se začíná dotýkat a uchopovat hračky. Dítě se učí zaměřit svou pozornost na předmět a odlišit ho od ostatních (schopnost odlišit figuru a pozadí). Velmi brzy se objevuje také schopnost opětovně poznávat zrakové podněty, tedy rozvíjí se zraková paměť, která se postupně zpřesňuje.

Dle Bednářové a Šmardové (2015) je batole po druhém roce života schopno tzv. konstantnosti vnímání, což znamená schopnost poznat předmět bez vazby na jeho barvu, velikost nebo umístění. Nejmenší děti udrží svou pozornost u konkrétních předmětů,

zvířat nebo lidí. „Pro zrakové vnímání v předškolním věku je charakteristický konkrétní obsah.“ (Bednářová, Šmardová, 2015, str. 14) Kolem druhého roku se rozvíjí schopnost vnímat obrázky, které jsou symbolickým znázorněním reality. Teprve později se dítě učí vnímat tvary, které jsou pro něj abstraktními figurami.

Děti předškolního věku se typicky zaměřují spíše na celek než na detail a až vlastní zkušenost (rozložení hračky na více kusů, postavení věže, rozbití hrnečku apod.) umožňuje sledování vývoje části a celku, zrakové analýzy a syntézy.

Sluchové vnímání je zásadním prostředkem v komunikaci, významně ovlivňuje osvojení řeči a tím zprostředkovaně i abstraktní myšlení. Již v prenatálním období vnímá dítě zvukové vjemy kolem sebe, po narození reaguje na hlas matky nebo na ostré zvuky. Zhruba kolem třetího nebo čtvrtého měsíce dítě lokalizuje zvuk a otáčí se za ním. Před dovršením prvního roku dítě rozumí jednoduchým pokynům, které jsou často používané (ham, pápá aj.). Podobně jako u zrakového vnímání je i u sluchového vnímání potřeba zaměření pozornosti na konkrétní zvuk a jeho vyčlenění z pozadí obklopujících zvuků (vnímání figury a pozadí). Dítě se postupně učí naslouchání – záměrnému vnímání zvuků z okolí (zvířata, básnička, pohádka), což je podstatné pro jejich rozlišování (diferenciaci). Diferenciace zvuků hraje významnou roli ve vztahu k výslovnosti, protože pro osvojení jednotlivých hlásek je třeba je nejprve odlišit. Zároveň se v předškolním věku vyvíjí také vnímání rytmu a sluchová paměť.

Vnímání prostoru a vytváření představy o prostoru je proces dlouhodobý, který závisí na získávání zrakových, sluchových, pohybových a hmatových vjemů a jejich kognitivním zpracování (Bednářová a Šmardová, 2015). Vývoj vnímání prostoru začíná se senzomotorickým vnímáním a akceleruje s rozvojem motoriky dítěte. Představy o prostoru zahrnují pojmenovávání prostorových vztahů (nahore – dole, vpředu – vzadu, vpravo – vlevo), dále odhad a zapamatování si vzdálenosti nebo porovnávání velikosti objektů (vnímání perspektivy).

Vnímání času se u dítěte vyvíjí velmi pozvolna skrze řád opakujících se činností charakteristických pro ráno, poledne, večer. Přirozeně žije malé dítě přítomností a minulost nebo budoucnost jsou pro něj vzdálené pojmy. Dítě předškolního věku se setkává s členěním času, ve kterém se snaží zorientovat (roční období, měsíce, dny v týdnu, hodiny

a minuty) a tvoří si tak představu o plynutí času. Rozvoj vnímání časové posloupnosti pomáhá v očekávání následné situace, příp. rozvržení si práce.

Na **vnímání polohy a pohybu těla** se podílí receptory kožní citlivosti, receptory pro napětí ve svalech, šlachách a kloubních pouzdrech a vestibulární ústrojí (Rigutti, 2000). Toto rovnovážné ústrojí se dělí na čidla pro vnímání polohy a čidla pro vnímání pohybu. *„Propriocepce (doslova „cítění z vlastního těla“ nebo „polohocit“) je schopnost nervového systému zaznamenat změny vznikající ve svalech a uvnitř těla pohybem a svalovou činností.“* (Velký lékařský slovník On-Line, 2020) Děti předškolního věku se učí poznat své tělo a jeho části, aby je mohly procítit a ovládat. Zásadní při předání správného pohybu je vhodná předloha (korektní předvedení učitelem).

„U dítěte se nejprve vyvíjí vědomí tělového já jako vědomí psychické odlišnosti od vnějšího světa. Vnímáním vlastního těla se postupně vyděluje dítě ze svého prostředí. Dojmy z těla (mám ruce, nohy, břicho, vlasy, oči) dávají vzniknout trvalejší percepční struktuře, jakou je tělové schéma, či obraz vlastního těla, v dospělosti pak velmi významný aspekt osobnosti.“ (Čížková in Horáková 2012, str. 19)

Vývoj **řeči** u dítěte předškolního věku je velmi nápadný, posouvá se od reflexní činnosti (novorozenecký křik) k prostředku komunikace a k nástroji myšlení. Do tří let dítěte je případná nemluvnost považována za fyziologickou (jedná se tzv. o prodlouženou fyziologickou nemluvnost), pokud jsou všechny ostatní aspekty ovlivňující vývoj řeči v pořádku. Vývoj řeči je ovlivněn motorikou, vnímáním a sociálním prostředím. Řeč představuje komplexní schopnost, která má víceúrovňovou strukturu: foneticko-fonologickou rovinu, morfologicko-syntaktickou, lexikálně-sémantickou a pragmatickou rovinu.

Poslední uvedenou kognitivní funkcí, která má zásadní vliv při jednání s předškolním dítětem, je jeho schopnost **koncentrace pozornosti**. Stálost, intenzitu, vytrvalost a zaujetí je možno pozorovat při spontánní hře či řízené činnosti.

3.1.2 MOTORIKA

Na vývoj motorických schopností lze nahlížet v několika úrovních: hrubá motorika, jemná motorika, grafomotorika, motorika mluvidel, motorika očních pohybů a někteří autoři (např. Zelinková, 2001) uvádějí ještě senzomotoriku.

Při vstupu dítěte do školky ve třech letech je **hrubá motorika** na takové úrovni, že se díky tělesným aktivitám může dítě zapojovat do společných činností s ostatními dětmi. Pohyby se zpřesňují a zdokonalují, dítě ve třech letech běžně chodí, běhá a skáče, překročí či podleze nízkou překážku, při chůzi do schodů střídá nohy či je schopno skočit snožmo. U dětí předškolního věku můžeme pozorovat, zda si osvojují správné držení těla a korigovat první odchylky od žádoucího vývoje (hypermobilita, kompenzace stranění se pohybově náročnějších aktivit).

Jemná motorika se rozvíjí ruku v ruce s hmatovým vnímáním a akceleruje s vůlí uchopovat předměty. Děti předškolního věku jsou schopny obratně manipulovat s drobnými předměty, při kreslení se objevuje špetkový úchop. Ve třech letech věku by dítě mělo zvládat prvky samoobsluhy (samo jíst, pít, obléct a vysvléct se s příp. dopomocí, dojít si na toaletu, umýt si ruce apod.).

Grafomotorika neboli soubor psychomotorických činností potřebných ke kreslení a psaní je podmíněna schopností tzv. vizuomotorické koordinace – koordinace mezi okem a rukou. Vývoj grafomotoriky probíhá postupně a u kreseb dětí lze nalézt přibližně stejné prvky. Mezi důležité návyky při kreslení, které lze u předškolních dětí posilovat, patří správné držení tužky, vhodné postavení ruky, uvolnění a plynulost pohybu.

Vývoj řeči je závislý mimo jiné i na **motorice mluvidel**, v širším slova smyslu na všech ústrojích, která se podílejí na vyslovení slova – ústrojí dechové, hlasové a hláskotvorné. Aby dítě mohlo mluvit, je třeba určitá obratnost mluvidel v součinnosti se správným dýcháním a hlasovou funkcí. Motorika artikulačních orgánů zahrnuje pohyblivost rtů, čelisti, jazyka a měkkého patra (Filipová, 2007).

Při čtení a psaní oči vykonávají plynulý pohyb zleva doprava, což je jedním z ukazatelů školní zralosti. **Motoriku očních pohybů** lze rozvíjet kreslením čáry mezi dvě linie (dráhy), pojmenováváním předmětů zleva doprava apod.

„Senzomotorika označuje spojení mezi motorikou a smyslovým vnímáním různé kvality – vizuomotorika = zrak + motorika, audiomotorika = sluch + motorika.“ (Zelinková, 2007, s. 57)

3.1.3 SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI

Sociální dovednosti dítěte představují celý soubor dovedností, které se projevují v interakci s ostatními lidmi. Bednářová a Šmardová (2015) mezi ně řadí komunikaci (verbální i neverbální), přiměřené reagování na nové situace, adaptování se na nové prostředí, porozumění vlastním pocitům a sebeovládání, porozumění emocím a chování druhých lidí a v neposlední řadě objektivní sebepojetí a sebehodnocení.

Mezi dětmi se objevují značné rozdíly, které jsou způsobeny mnohými faktory, např. různými sociokulturními a ekonomickými podmínkami, specifiky rodin, zdravotním stavem dítěte, osobnostním charakterem, úrovní rozumového vývoje či úrovní komunikačních schopností.

3.2 SPECIFIKA LEKCE DĚTSKÉ JÓGY

Jóga pro děti přizpůsobuje své techniky cílové skupině, v našem případě dětem ve věku od 3 do 6 let. Cíle a záměry však zůstávají stejné. Lze říci, že zdravotní účinky u dětí se velmi podobají těm u dospělých. Stejně tak zůstávají platné další obecné principy, např. že je přínosnější cvičit častěji a krátce než nepravidelně a dlouze. Vzhledem k efektům na oblast žaludku a střev se nedoporučuje cvičit ihned po jídle (vhodný je časový odstup alespoň 60 minut).

Neméně důležitá je vhodnost **prostoru** pro cvičení bez zbytečných upoutávek pozornosti – klidná, vyvětraná a příjemná místnost. Dítě potřebuje na cvičení přibližně 3 čtvereční metry prostoru, tedy velikost místnosti by měla odpovídat počtu cvičících dětí (Bannenber, 2011). Podlaha by neměla být příliš chladná, ideální je dřevěná podlaha nebo také koberec. V místnosti by se neměly vyskytovat žádné ostré hrany a rohy. Ideální je bezprašné prostředí. Za příznivého počasí je vhodné cvičit i venku.

V délce cvičební jednotky je již možno nalézt rozdíly – pokud uvažujeme o lekci jako takové, pak je to v případě dospělých čas minimálně 60 minut, ale lekce často dosahuje až 90 nebo 120 minut. Naopak v případě dětí předškolního věku se pohybuje délka lekce mezi 30 a 60 minutami. Lekce pro skupinu cca 10 dětí bývá zařazována na týdenní bázi.

Pozornost u dětí předškolního věku je ještě nezralá, krátkodobá a povrchní. Délka zaměření pozornosti na jednu činnost nebo objekt se může protáhnout do cca 20 minut, ale bývá spíše kratší. Z toho důvodu je třeba druhy činností v rámci lekce poměrně často obměňovat (Vágnerová, 1992).

I samotný průběh lekce a způsob jejího vedení bývají u dospělých a mladších dětí odlišné.

Průběh lekce:

Lekci je vhodné začít již známým rituálem a motivací k nadcházející lekci. Návčik nového či provedení na pozornost náročného cvičení nebo hry řadíme do první části lekce. Střídáme aktivitu s odpočinkem či relaxací, aktivity jednotlivce a skupiny, zapojení různých smyslů, pomůcky a materiál.

Používáme rozmanité pomůcky (noviny, igelitové pytlíky, plyšáky, podložky, brčka aj.), které slouží záměru lekce a zároveň usnadňují využití fantazie jako hlavního motivačního prvku. Zařazujeme příběhy, písničky, básničky či improvizální metody dle

stupně zkušenosti dětí. Krejčí (1995) zdůrazňuje, že důležitými podmínkami pro psychické uvolnění dítěte je hravost a spontánní pohybové vyžití. Stejně s jógou pro dospělé zůstávají principy nesoutěživosti, nenásilí a vědomého přístupu k józe. Lekci uzavíráme zklidněním a závěrečným rituálem.

Bannenberg (2011) se v souvislosti se specifiky dětské jógy zabývá třemi pojmy, které by měly dítě stále doprovázet: rytmus, řád a rituály. Ty dodávají dítěti jistotu a napomáhají mu lépe se orientovat, proto je podstatné je zařadit i do lekcí dětské jógy.

Děti předškolního věku cvičí v zásadě rády a zkouší opakovat předvedené. Proto je ku prospěchu dobrý **pohybový vzor učitele doplněný o slovní popis**, aby se děti učily i správné pojmenování částí svého těla a jednotlivých pohybů. Práce s uvědomováním vlastního těla je obecně důležitou součástí lekcí dětské jógy.

Jednotlivé cviky se v józe označují tradičními indickými názvy prastarého jazyka zvaného sanskrt. Tyto názvy mají půvab, záměrnou vibraci v těle a dýchá z nich určitá tradice. Nešpor (1998) se přiklání v dětské józe k označování pozic česky a přizpůsobení popisu znalostem dětí.

Autoři napříč spektrem (Nešpor, 1998; Zikešová, 2005; Bannenberg, 2011) se shodují, že pro děti je vhodná a přínosná **jóga dynamická**. S dětmi cvičíme bez výdrží a vyvarujeme se krajním polohám.

„Systém krevního oběhu u dětí je totiž mnohem menší než u dospělých, a proto nastupuje účinek ásan u dětí o dost rychleji. Děti také občas nemají dostatečnou sílu na některé cviky a nevydrží v nich dlouho, což je ale naprosto v pořádku. Z toho důvodu opakují jednotlivé pozice vícekrát a získávají tak postupně potřebnou sílu. Děti také potřebují podstatně méně času na to, aby dosáhly klidu. Krevní oběh i dechový rytmus se rychleji stabilizují. Doba na uvolnění a klid při józe je u dětí do deseti let mezi 2 a 3 minutami naprosto dostačující a odpovídá přibližně stejnému relaxačnímu efektu, kterého dosáhnou dospělí po cca 8 až 10 minutách.“ (Bannenberg, 2011, str. 23)

Mezi **rizika** můžeme řadit stejné jevy jako při pohybových chvilkách a dále bychom se měli vyvarovat silovým cvičením, dlouhotrvajícím záklonům, cvikům s tvrdými dopady a chůzi po vnitřní straně chodidel. Děti nenecháváme příliš dlouho působit na jednu

konkrétní část těla. Cviky s obrácenou polohou hlavy se dětem před pubertou nedoporučují. (<https://www.yogapoint.cz/joga/druhy-jogy/specifikace-jogy-pro-deti/>)

K opravování jógových pozic Bannenberg (2011) dodává, že korekce je obzvláště žádoucí, pokud pozorujeme následující:

- Zada dítěte se odchylojí od svislé osy (např. v pozici vzporu klečmo nebo vestoje). Dítě na to upozorníme a pomůžeme mu, aby se napřímilo.
- Lokty nebo kolena jsou příliš natažené a propnuté. Toto častěji pozorujeme u dívek než u chlapců a příčinou je obvykle oslabená vazivová tkáň. Toto přílišné napínání může v určitých pozicích vést ke zvýšené zátěži kloubů, a proto je důležité na to dítě upozornit.
- Dítě zaklání hlavu příliš dozadu. U těchto cviků dbáme na to, aby pozice nebyla prováděna příliš extrémně a v žádném případě ne déle než 15 sekund. Bezprostředně po záklonu by měl následovat předklon, který slouží k uvolnění krční páteře. Přílišným natažením krku se také aktivuje štítná žláza, a tím pádem se zesilují i její povzbuzující účinky.
- Během cvičení má být dech pravidelný. Dětem se však často stává, že zapomenou dýchat a při námaze nebo zaujetí dech zadrží. Na toto se snažíme dítě s citem upozornit.

4 METODIKA PRÁCE

Pro zpracování této práce bylo třeba provést důkladnou analýzu rozličných jógových technik z různých zdrojů, jak tradičních, tak novodobých směrů. Většina jógových technik (kromě materiálů vydaných přímo pro děti) je určena pro dospělé nebo dospívající jedince. Při analýze jsem se zabývala především využitím a vhodností jógových cvičení pro děti předškolního věku. Mnohá cvičení bylo třeba přizpůsobit a upravit tak, aby byla proveditelná a přínosná i pro děti. Výsledkem této analytické části je zásobník cviků napříč jógovými technikami, které je možné zařadit do denního režimu mateřských škol.

Po této analytické části jsem přistoupila k syntéze jógových technik vhodných pro předškolní děti do celků jógových lekcí – tedy vytvoření tematicky zaměřených cvičebních jednotek, které mohou využít pedagogové z MŠ pro dopolední nebo odpolední pohybovou chvilku. Cvičební jednotky obsahují i motivaci ke cvičení a poučení o pravidlech chování, které může pedagog využít k diskusi s dětmi. Předpokládám, že i pedagog v MŠ nebo pečující osoba v DS bez větší znalosti jógy může děti provést připravenou lekcí. Nicméně správný vzor, přístup a nadšení pro věc předá nejnanežněji člověk, který sám jógovou praxí prochází.

Tyto lekce jsou v praxi ověřeny v dětské skupině Česko-německé mateřské školky Junikorn v Plzni, kde působím jako pedagogická ředitelka. Na základě vyzkoušení cvičení v praxi jsou navrženy možné alternativy, změny či úpravy. Jednotlivé cviky jsou doprovázeny fotodokumentací.

Výstupem práce je zásobník aktivit, her a cvičení s jógovým přesahem, které lze využít v průběhu celého dne v režimu mateřské školy nebo dětské skupiny, a zároveň aplikovatelné lekce dětské jógy. Tyto aktivity mají za cíl kladně působit na psychomotorický vývoj předškolních dětí a zároveň jim nabídnout možnost uvolnění.

5 VYUŽITÍ JÓGY V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Tato kapitola obsahuje zásobník cviků a cvičení pocházejících z jógy nebo jógou inspirovaných. Cviky jsou pro lepší orientaci rozděleny do kategorií, ze kterých je možno si vybrat konkrétní zaměření. Tento zásobník umožňuje personálu v MŠ, DS nebo v jiných zařízeních s péčí o děti sestavení vlastní jógové lekce dle aktuálního tématu, nebo využití jen některých vybraných cviků a aktivit kdykoliv během dne.

Mezi následujícími kategoriemi najdete dechová cvičení, jemnou motoriku (prstů, očí a mluvidel), relaxační cvičení, mantry a zpěv, pravidla chování – tzv. jamy a nijamy a v neposlední řadě ásany (jógové pozice), které se vyskytují ve vzorových cvičebních jednotkách.

5.1 ZÁSOBNÍK DECHOVÝCH CVIČENÍ

Dechová cvičení používáme se záměrem uvědomění si a zachycení dechu v těle a dále k jeho ovlivnění s cílem dosáhnout správného dechového stereotypu. Cvičení nám umožňují pracovat s hloubkou dechu (zapojení všech 3 segmentů dýchání – spodní, střední a horní), s délkou nádechu a výdechu, s posílením dechových svalů a konečně nám dechová cvičení pomáhají ovlivňovat náš psychický stav (zklidňující nebo aktivizační techniky).

- Cvičení na uvědomění si dechu:

- houpání na vlnách – dítě leží na zádech a na břicho si drží plyšáka, jen za pomoci svého dechu ho pohoupe, jako by se houpal na mořských vlnách
- dech levou, resp. pravou nosní dírkou při ucpání prstem té druhé – děti si uvědomí, že dech prochází nosem tím, že ho slyší nebo cítí
- foukání na zrcadlo nebo okno, na kožešinku či do vlasů – dítě si uvědomí, že dech může procházet i pusou tím, že ho vidí nebo cítí
- střídání nádechu ústy a nosem (Čím cítíme vůni např. bylinkového polštářku?)
- čmelák – děti zaujmou turecký sed, zacpou si uši, představí si, že jsou čmeláci a začnou vydávat zvuk (hmmmm), zkouší si všimnout vibrace v těle

- zadržení dechu po nádechu (potápění) – uvědomění si, že můžeme dech svou vůlí na nějaký čas zadržet včetně pozorování, co se v těle při zadržení dechu děje
- pozice zvýrazňující typ dechu – tzv. hathény od sv. Gítanandy (Knaislová a Knaisl, 2007):
 - spodní, resp. břišní dech:
 - výchozí pozice: klek sedmo, přechod do kleku se vzpažením s N a zpět s V
 - poloviční zajíc (obrázek č. 1)
 - králíček (obrázek č. 2)
 - prána mudra (pozice rukou ovlivňující dech): Čin mudra (obrázek č. 3)



Obrázek 1: Poloviční zajíc



Obrázek 2: Králíček



Obrázek 3: Čin mudra

- střední, resp. hrudní dech:
 - pozice ryby (obrázek č. 43)

- pozice úplného zajíce (obrázek č. 4)
- vhodná prána mudra: Čin mája mudra (obrázek č. 5)



Obrázek 4: Pozice úplného zajíce



Obrázek 5: Čin mája mudra

- horní, resp. podklíčkový dech:
 - králíček se zapažením (obrázek č. 6)
 - želva – zdvih hýždí a trupu s N, hlava zůstává na zemi (obrázek č. 7)
 - zlomená květinka (obrázek č. 8)
 - prána mudra: Adhi mudra (obrázek č.9)



Obrázek 6: Králíček se zapažením



Obrázek 7: Želva – zdvih hýždí a trupu



Obrázek 8: Zlomená květinka



Obrázek 9: Adhi mudra

▪ plný jógový dech:

- prána mudra: Brahma mudra (obrázek č. 10)



Obrázek 10: Brahma mudra

- **Cvičení na rozvoj dechu:**

- využití pohybu pro rozvoj dýchání – synchronizace pohybu podle dechu:
 - leh, ruce s N přes předpažení do vzpažení, s V půlkruhem po zemi přes upažení připažit
 - leh skrčmo, paže na malíkové hraně, zatlačením do chodidel s N zdvih hýždí do pozice můstku (kandharásana), s V zpět
- vhodná kontrola délky dechu zvukem (tematicky):
 - medvěd bručí – hmmm, sova houká – hůůů, vítr hučí – ššššš, meluzína fouká – fůůů, údiv – jůůůůů/jééééé, moucha, vosa bzučí –

bzzzz, komár bzučí – výše položené bzzz, had syčí – sssss, gorila – bytí se do prsou za slova „jááá“, vlak houká – húúúúú, auto troubí – túúúúú, bolí nás prst – aúúúú, husa syčí – ssssssk, vlak dělá – ššššššš, voláme do lesa – halóóóó, koza mečí – mééééééééé, ovce bečí – béééééé, kráva bučí – búúúúúúúúú

- trio cvičení: čmelák (hluboké hmmmm), moucha (bzzzz), komár (vysoko položené bzzz)
- cvičení nádechu:
 - správný prodloužený nádech nosem bez zvedání ramen (voníme ke květině, voňavce, aroma lampě)
- cvičení výdechu:
 - prodlužujeme výdechovou fází, zpomalujeme výdech (viz výše tematické zvuky)
 - básnička – děti se přidávají na š-š-š-š-š-š (může být s pohybem paží)

Jede, jede vlak. - š-š-š-š-š-š.

Asi je to tak. - š-š-š-š-š-š.

Jede, jede česká dráha. - š-š-š-š-š-š.

Praha – Plzeň, Plzeň – Praha. - š-š-š-š-š-š.

A kam pojedě pak? - š-š-š-š-š-š.

Zase naopak! - š-š-š-š-š-š. (Fišerová, 2019)
 - několik slov na jeden výdech, formou krátké říkanky: „Haló, haló, co se stalo.“ „Hele, hele, malé tele.“
 - bublifuk (prodloužené dýchání při vytváření různě velikých bublin)
 - pěna do koupele (vytváření pěny brčkem, foukání do ní, sfoukávání z dlaně)
 - brčka (správný nádech bez zvedání ramen a dlouhý výdech do vody)
 - papír (proužky, jemný papír, ubrousek)

- flétničky, píšťalky, frkačky a jiné dechové nástroje
- větrníky
- nafukovací balónky
- směřování proudu dechu: na svíčku, papírová kulička do koše, bublifuk aj.
- posílení dýchacích svalů (především bránice a mezižeberních svalů):
 - vzpor klečmo s opačným dechovým vzorcem – do vyhrbení s nádechem, do prohnutí s výdechem
 - mukha bhastrika – klek sedmo, paže na stehnech, nádech nosem a výdech rázovitě přes našpulená ústa (š-š-š-š) při předklonu trupu, návrat do základní pozice s nádechem (zároveň aktivizující a pročišťující technika)

5.2 ZÁSObNÍK CVIKŮ – JEMNÁ MOTORIKA

Jemná motorika je schopnost ovládat drobné svaly a vypovídá o manipulačních schopnostech dítěte. Zahrnuje grafomotoriku, logomotoriku, mimiku, oromotoriku a vizuomotoriku (Opatřilová, 2014). Detailněji se budeme věnovat cvičeními na rozvoj motoriky ruky, očí a artikulačních orgánů.

5.2.1 MOTORIKA RUKY

Jóga pracuje s pozicemi ruky a v sanskrtu je označuje pojmem hasta mudry. Nejde jen o gymnastiku prstů, ale jóga uznává vliv různých pozic prstů a rukou na další části lidského organismu jako například mudry rukou ovlivňující dech (Hájek, 2005).

- Rozcvičení:

- svírání a otevírání dlaně (blikání, činnost srdce, pumpování aj. přirovnání)
- kroužení jednotlivých prstů (např. básnička):

To je táta (palec),

To je máma (ukazováček),

To je dědek (prostředníček),

To je bába (prsteníček),

To je vnouček, malý klouček (malíček).

- Postupné otevírání prstů – jako při počítání:

PĚT INDIÁNŮ

První je náčelník,

druhý je válečník,

třetí zloděj koní,

čtvrtý kovboje honí

a ten pátý malý kluk

ztratil v křoví nový luk.

(https://wiki.rvp.cz/index.php?title=Kabinet/Ucebni_texty/%C5%98%C3%ADkanky/Prstov%C3%A9_%C5%99%C3%ADkanky)

POČÍTÁNÍ

Všechny svoje prsty (třepeme prstíky)

chováme si v hrsti (uděláme pěstičku)

spočítáme si je hned (postupně jeden po druhém narovnááme)

jedna, dvě, tři, čtyři pět.

(<https://www.marcdymacek.cz/news/rikanky-ze-cviceni/>)

POČÍTÁNÍ II:

Jedna, dvě, tři, čtyři, pět. (počítáme nahoru)

Cos to Janku, cos to sněd'? (palec plácá do prstů jako pusinka)

Brambory pečený, (počítáme dolů od malíčku)

byly málo maštěný. (otíráme postupně palec o ostatní prsty)

VÝLETNÍCI

Vydalo se na výlet trpaslíčků malých pět. (pohybujeme všemi prsty)

První panáček sednul na vláček. (pohybujeme palcem a děláme ššš, ššš, ššš)

Druhý vyplul lodí. (ukazováčkem děláme houpavé pohyby)

Třetí vzducholodí. (prostředníček zvedneme nahoru)

Čtvrtý odjel autobusem (prsteníčkem točíme dokola a děláme brm, brm, brm)

a ten malý chudinka musel běžet klusem. (malíček běhá po těle)

(https://wiki.rvp.cz/index.php?title=Kabinet/Ucebni_texty/%C5%98%C3%ADkanky/Prstov%C3%A9_%C5%99%C3%ADkanky)

ŘÍKANKA O PĚTI PRSTECH

První zleva – paleček:

osamělý chlapeček.

Ukazováček – jak svíčka:

ukazuje do nebička.

Prostředníček vprostředku se

tlačí, tísni v jednom kuse.

Prsteníček – čtvrtý v řadě:

má rád všech pět pohromadě.

Malý malíček pak zprava

na ostatní pozor dává.

(<https://www.detskebasnicky.cz/rikanka-o-peti-prstech/>)

- Další cviky na zvětšení pohyblivosti:
 - vějíř – otevírání a zavírání
 - ohýbání prstů sepnutých rukou dovnitř do dlaně
 - propínání do prohnutí – dlaně při sobě, prsty se s nádechem od sebe odklánějí, lze i s prsty jednotlivě
 - posílení prstů – např. variace kočky na konečcích prstů
 - slon či pavouk – vytvoření zvířete z ruky a jeho postupný pohyb vpřed vzad, zvedání nohou, tanec apod.
 - hry se stíny, které prsty vytvářejí na stěně – jednoduché verze pro děti předškolního věku. Opět lze využít tematický příběh.

5.2.2 MOTORIKA OČÍ

Posilování okohybných svalů může předcházet pozdějším problémům s vadami zraku. Příklady jednoduchých cvičení očí:

- Mrkání – rychlé mrkání oběma očima, mrknutí jedním okem
- Zavření jednoho oka
- Koulení očima
- Pohled nahoru – dolu: na obočí, na tváře bez pohybu hlavy (vhodné fixovat)
- Pohled do strany bez otočení hlavy
- Šilhání doprostřed
- Co vidíme, když zavřeme oči?
- Agočari mudra
 - Agočari mudra představuje upřený pohled na nos. Předchází ji nácvik v podobě pohledu na palec, který se k nosu přibližuje. Cvičení se provádí ideálně v sedu zkřížném skrčmo („tureckém sedu“), s nádechem se podíváme na palec, který oddalujeme do vzdálenosti cca 20-30 cm a

s výdechem opět přibližujeme k nosu. Lze si na něm představit slunéčko sedmítečné, nakonec do něj foukneme a ono odletí k protější stěně, kam zaostříme pohled. Návčik agočari mudře by měl předcházet návčiku šambhaví mudře.

- Šambhaví mudra
 - o Šambhaví mudra představuje upřený pohled do prostoru třetího oka. Začínáme návčikem v podobě přejezdu prstem od nosu směrem do bodu mezi obočí, pohled stále upřený na prst. Výdrže v mudře nacvičovat pozvolna a opatrně, při delším pohledu vzhůru se může objevit tlak v očích a bolest by mohla vést až k poškození zraku (Knaislovi, 2007).
- Tzv. přeostrňování – pohled na blízkou věc a na věc v dáli
- Pohled na plamen svíčky, jak tančí a třepetá se
- „Turecký sed“ – pohyb palcem na natažené ruce zleva doprava a zpět – jako bychom pozorovali letící hmyz, druhá ruka drží hlavu, aby se nepohybovala (Hájek, 2005)
- Klek sedmo nebo leh na břicho, lokty před tělem, opřená brada a tváře do dlaní – fixace: pohled na létajícího tvora (například papírek na provázku)
- Básničky a písničky:

Dítě ukazuje části těla:

Jedna noha, jedna ruka,

jedno oko na mě mrká.

Jedna pusa, jeden nos,

jeden pupík pro radost!

(https://www.inkluzivniskola.cz/sites/default/files/uploaded/casti_tela.pdf)

MYŠKA TANEČNICE

Měl jsem myšku tanečnici, (ouška ručičkama)

Tancovala po světnici,

Dupla tam a dupla sem, (dupnutí jednou a pak druhou nohou)

Mrskla fouskem pod nosem. (fousky z prstíků se zahýbají pod nosem)

Očka měla jako sklíčka, (koulení očima)

Točila se do kolečka,

Dupla tam a dupla sem,

Mrskla fouskem pod nosem.

5.2.3 MOTORIKA MLUVIDEL

Jóga se soustředí především na uvolnění oblasti mluvidel, především dolní čelisti a jazyka. Sevření čelistí se objevuje jako jedna z častých stresových reakcí, z toho důvodu je třeba tuto oblast pravidelně uvolňovat. Pro uvolnění lze použít pokyn „nechat lehce otevřít ústa“ nebo „nechat ztěžknout prostor za ušima“.

S jazykem se pracuje i pro zvýšení jeho pohyblivosti. Nejčastější pohyb jazyka je při záklonu, kdy se posouvá po měkkém patře dozadu a dotváří tak komplexní záklon těla.

Artikulační cvičení pro jazyk, rty nebo měkké patro pokrývají v celé šířce logopedická cvičení.

5.3 ZÁSObNÍK RELAXAČNÍCH A KONCENTRAČNÍCH CVIČENÍ

Základem k možné relaxaci je uvědomění si napětí v těle či mysli. Nevědomě relaxujeme u činností, které nás baví. S dětmi se tedy budeme učit rozpoznat stav napětí a proces uvolnění, tedy často budeme přecházet mezi dynamickou nebo statickou námahou. Uvolnění může probíhat jak při pohybu nebo bez pohybu. Pracujeme s celým tělem nebo jeho částí. Při práci s předškolními dětmi navazujeme na sklon k fantazii a příběhům.

5.3.1 CVIČENÍ STRÍDAJÍCÍ DYNAMICKOU NÁMAHU A UVOLNĚNÍ:

- Zrychlující se pohyb a „vypnutí“ – např. „jízda na kole“ v lehu na zádech, pokrčit přednožmo
- Auto
 - Leh na zádech, uvolnění v pozici. Motivace: „Auto se porouchalo, a tak se musí zajet do servisu. Tam vypnou motor a nechají se prohlédnout od pana opraváře (např. zdvih ruky a její spočinutí).“
 - Leh na zádech, pokrčit přednožmo. Motivace: „Je třeba provést test motoru. Otevřeme kapotu (přednožení nohou) a zmáčkneme tlačítko.“ Nohy začnou rychle zakopávat, po opětovném zmáčknutí opět klesnou na zem.
- Chechtavá relaxace (Hájek, 2005)
 - Leh na zádech, možná „jízda na kole“ nebo jiný rytmický pohyb a přidáme hlasité a hrané chechtání (dobrovolně), učitel musí jít příkladem: „Cho-cho-cho-cho-chó! Che-che-che-che-ché! Chi-chi-chi-chi-chí! Cha-cha-cha-cha-chá!“ A chechtáme se, dokud máme sílu, poté následuje uvolnění vleže na zádech.
- Protřepání končetin ve stoji nebo vleže na zádech a uvolnění
- Rotace trupu v úzkém stoji rozkročném – rotace trupu vpravo a vlevo, paže jsou uvolněné a odstředivou silou se vzdalují od těla, po zastavení pohybu setrvání ve stoji (Hájek, 2005).
- Lísteček
 - Výchozí polohou je stoj spojný se vzpažením. Postupně přes upažení připažujeme a klesáme za kývavého pohybu přes široký podřep rozkročný směrem k podložce až dřepu rozkročného a dále do lehu na zádech.

Motivace: „Proměníme se v list, který se drží na stromě. Zafouká vítr a on pomalu klouzavě padá směrem k zemi. Dopadne na zem a kouká se na svůj nový svět – nahoru na strom a nebe.“
- Květ

- Výchozí polohou je dřep spojný. S nádechem přecházíme do výponu se vzpažením zevnitř, provedeme úklon na jednu a druhou stranu. Poté pokrčíme ruce v loktech tak, aby se konečky prstů dotkly hlavy a klesáme zpět do dřepu, poté do kleku sedmo s předklonem trupu, paže se uvolní na podložce.

Motivace: „Vyjde sluníčko, květ rozkveté, protáhne se, sluníčko zajde, květ se pozvolna zavírá a uloží se k spánku.“

5.3.2 CVIČENÍ STRÍDAJÍCÍ NAPĚTÍ A UVOLNĚNÍ

- Lodička – pozice loďky: mírný klik vzadu sedmo pokrčmo, prsty k směrem k tělu, zvedeme nohy, abychom měli holeně rovnoběžně se zemí. Jakmile je pozice náročná, provedeme uvolnění vleže na zádech.
- Špagetky – dlouhé a tvrdé v obchodě: leh, připaženo (lze zvednout celé tělo za paty, zdali se děti dokáží zpevnit ve středu těla), pak se špagety vaří -> změknou a zkroutí se.
- Pytel brambor – leh na boku, vzpažit, protáhneme se za špičkami i za rukama, procítíme maximální napětí, poté přichází uvolnění a „pád“ na záda.

5.3.3 CVIČENÍ VYUŽÍVAJÍCÍ RYTMICKÝ POHYB

- Houpání trupu a paží ve stoji rozkročném a předklonu
- Ospalý medvídek – chůze pomalá, široká
- Krokodýlí relaxace:
 - poloha lehu na břicho, podepřená brada oběma rukama, které jsou opřené o lokty, zakopávání obou dolních končetin

Motivace: „Krokodýli, krokodýli, ti, když mají dlouhou chvíli, jen tak leží, šetří síly.“ (Marešová, 2019)

5.3.4 CELKOVÁ RELAXACE BEZ POHYBU

- Polohy: leh, leh na břicho, tygří relaxace
- Hadrová panenka – leh, pocit, že ležíme jako hadrová panenka, lze vyprávět tematický příběh
- Houpání na vlnách – viz dechová cvičení
- Kouzelné peříčko
 - Děti leží na břicho volně v prostoru a „spí“. Učitel (může to být i dítě) drží kouzelné peříčko a prochází mezi spícími dětmi. Koho pošimrá, ten se „probudí“, vstane a přidá se k procházejícímu.
- Vyprávění příběhů / fantazírování – leh, zavřené oči, vhodné na zakončení lekce (lze nazvat jako: „odpočívací čas“, změnit atmosféru, otevřít okno, zhasnout světlo, pustit relaxační hudba, vůně)
 - Oblíbená témata: pláž a moře, podmořská cesta, na louce, noční obloha, teplý pelíšek aj.
 - Př.: Medúza – vnímání a uvolnění celého těla (postupný nácvik) viz Příloha č. I

5.3.5 RELAXAČNÍ CVIČENÍ VE DVOJICÍCH

- Příběhy s masáží
 - Např. Motýlek – příběh o tom, jak přilétá motýlek a posadí se na první prst, další prst atd. Když přelétá od ruky k noze, lehce se dotýká křídly zad a nohou (Geisler, 2012). Děti se rozdělí do dvojic, jeden z nich si lehne na břicho a druhý simuluje lehký dotyk motýlka konečky prstů.
- Uvolnění napětí jako projev důvěry
 - Děti jsou ve dvojicích nebo je obejde postupně učitel/ka. Jedno dítě je v poloze lehu skrčmo, vnitřní hrany chodidel se dotýkají. Druhé dítě se posadí za nohy prvního dítěte, dotkne se dlaněmi vnějších stran kolen a řekne „Spadni.“ Na tento povel zkusí první dítě uvolnit nohy tak, aby se

opřely plnou vahou do dlaní druhého dítěte. Druhé dítě nebo učitel/ka pozvolna klesá s pažemi a pokud nohy prvního dítěte pohyb nenásledují, opět říká „spadni“. Pokračuje se, až se nohy dostanou do krajích pozic (Hanušová, 2021).

5.3.6 HRY NA ZKLIDNĚNÍ A KONCENTRACI

- Ukazatel
 - Hra na prostorovou orientaci, děti se pohybují po místnosti, na signál se zastaví a zavřou oči. Učitel/ka vyřkne nějaký předmět v místnosti (hodiny, dveře aj.) a děti se pokusí ukázat paží správným směrem. Jakmile mají všechny děti určen směr, mohou si ho následně zrakem zkontrolovat.
- Palačinky
 - Tematicky lze propojit s předchozí aktivitou – např. při tomto nám tedy pořádně vyhládlo. Co takhle dát si palačinky? Jak takové palačinky vypadají – jsou placaté, něco se na ně namaže (marmeláda, čokoláda, zmrzlina) a potom se zarolují. Zkusíme nyní ze sebe také udělat palačinky: podložky (resp. deky) jsou naše těsto a my budeme náplň, kterou máme nejraději. Rozprostřeme se na těsto a necháme se zabalit. Když jsme zabaleni, tak si ještě vychutnáváme, jak dobré ty palačinky jsou.
- Hádej (Rubášová, 2015):
 - Děti vytvoří dvojice, jeden z nich leží na zádech, nebo na břiše a má zavřené oči. Druhý na různé části jeho těla pokládá pivní tácky, resp. kamínky, či podobné předměty (max. 3-5). Ležící tichým hlasem určuje polohu položeného předmětu. např. levé koleno. Potom jsou předměty postupně odstraňovány a ležící zase určuje jejich polohu. Dvojice se vystřídá. Zároveň se jedná o hru na poznávání vlastního těla.

5.4 ZÁSObNÍK CVIKŮ – MAnTRY A ZPĚV

Zpěv je nejjednodušší dechové cvičení a způsob, jak se spojit s vlastním hlasem. Jógová filozofie učí, že mantra je prvotní vibrací vesmírné energie. V překladu znamená nástroj k myšlení (Knaislová a Knaisl, 2007).

S dětmi v předškolním věku zpíváme denně, což je velmi přínosné. V rámci posílení pozitivního působení na náš organismus, můžeme věnovat zvýšenou pozornost výběru textů, které nám budou prospívat. Neméně důležitá je i energie a radost při společném zpěvu.

S dětmi můžeme vyzkoušet jednoduché univerzální mantry nebo cvičení:

- hra s tónem hlasu – říkáme pořád jen jedno slovo a zkusíme různé způsoby vyslovení slova, např. bubnový, kašovitý, mlživý, slaný, sladký hlas aj.
- mantra „Óm“ – při výdechu recitujeme buď jako hlásky Ó-M nebo A-U-M
- mantra „So – Ham“ (v překladu „Já – jsem“) – s nádechem hlásky S-Ó s výdechem H-A-M.
- dětské mantry na zvolenou melodii:
 - „Já mám radost, já mám radost, já mám radost, já radost mám.“
 - „Světýlko v nás nezhasínej, nedovol zlým se stát.
Světýlko v nás nezhasínej, ať můžem' radost dát.“

(<http://www.gajatri.net/pisne/svetylko.html>)

5.5 ÁSANY

Název pozice: Bojovník

Výchozí pozice: Vzpor klečmo

Provedení: S nádechem přesuneme P nohu vpřed mezi dlaně. Přeneseme váhu na chodilo přední nohy (P) a koleno nohy zadní (L) Snažíme se srovnat pánev rovnoběžně s krátkým okrajem podložky. Lze přidat vzpažení (propletení prstů, ukazováčky míří vzhůru). V pozici chvíli vydržíme.

Fyziologické účinky: Pozice zpevňuje dolní končetiny. Aktivní je i horní část těla, vytažení z páteře a otevření hrudníku usnadňuje dýchání.



Obrázek 11: Pozice bojovníka

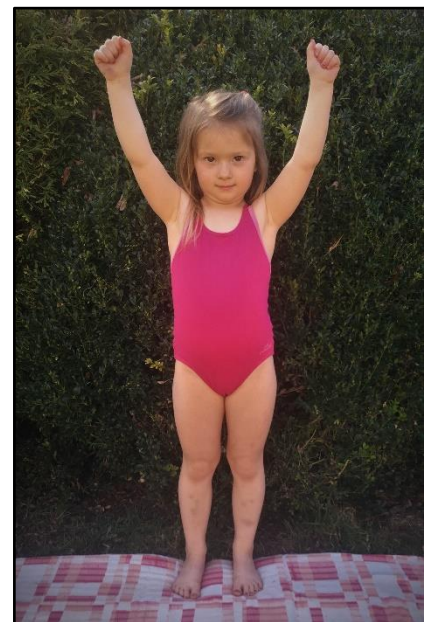


Název pozice: Sluníčko

Výchozí pozice: Úzký stoj rozkročný cca na šířku kyčlí, připažit

Provedení: S nádechem pomalu svíráme a s výdechem rozevíráme pěsti jako zářivé paprsky sluníčka a zároveň přes upažení vzpažíme a následně upažením připažíme, lze přejít i do hlubokého ohnutého předklonu.

Fyziologické účinky: Pozice prokrvuje svaly paží a prstů a dodává energii.



Obrázek 12: Pozice sluníčka – průběh

Název pozice: Duha

Výchozí pozice: Klek sedmo nebo „turecký sed“

Provedení: S nádechem přes upažení vzpažit na jedné straně a druhá paže se opírá o podložku, úklon trupu, oči sledují pohybující se dlaň. Poté na druhou stranu. Hýždě jsou stále na patách nebo zemi.

Fyziologické účinky: Pozice zlepšuje pohyblivost páteře, protahuje postranní svaly trupu a harmonizuje nervový systém.



Obrázek 13: Pozice duhy – základní pozice



Obrázek 14: Pozice duhy – úklon vpravo



Obrázek 15: Pozice duhy – úklon vlevo



Obrázek 16: Pozice duhy – úklon vlevo krajní pozice

Název pozice: Holub

Výchozí pozice: Vzpor klečmo

Provedení: S nádechem přesuneme L koleno mezi dlaně a P nohu protáhneme vzad, špička je v ose nohy. Dosedneme stydkou kostí na patu L nohy a přeneseme vánu na konečky prstů (obrázek č. 17).

Rozšíření: 1) Lze přidat skrčení P nohy v koleni a chycení nártu P rukou (obrázek č. 19)

2) Při použití overballu si lze na něj sednout, příp. i upažit (obrázek č. 18)

Fyziologické účinky: Pozice zlepšuje pohyblivost páteře a kyčlí, posiluje rovnováhu.



Obrázek 17: Pozice holuba – základní pozice



Obrázek 18: Pozice holuba s overballem – upažení



Obrázek 19: Pozice holuba – rozšíření

- Název pozice:** Hora
- Výchozí pozice:** Úzký stoj rozkročný, špičky směřují vpřed
- Provedení:** S nádechem přesuneme váhu na špičky a přecházíme do výponu a zároveň vzpažíme (obrázek č. 20).
- Fyziologické účinky:** Pozice posiluje svaly nohou a zlepšuje rovnováhu.



Obrázek 20: Pozice hory



- Název pozice:** Hvězda
- Výchozí pozice:** Široký stoj rozkročný
- Provedení:** S nádechem vzpažíme zevnitř a hlídáme rozložení váhy na obou chodidlech, malíková hrana chodidla se nezdvihá (obrázek č. 21).
- Fyziologické účinky:** Pozice zlepšuje rovnováhu a vytažení se z páteře, usnadňuje dýchání.



Obrázek 21: Pozice hvězdy

Název pozice: Klidné jezero

Výchozí pozice: Leh, připažit

Provedení: S nádechem otočíme dlaně směrem k podložce a přednožíme jednu a poté druhou nohu. Chodidla ohneme do flexe (obrázek č. 22).



Obrázek 22: Pozice klidného jezera

Fyziologické účinky: Pozice protahuje svaly zadní strany stehen a lýtek, posiluje svaly středu těla, zároveň odtok krve z nohou zlepšuje prokrvení vnitřních orgánů.

• • •

Název pozice: Kobra

Výchozí pozice: Leh na břicho

Provedení: Dlaně dáme pod ramena a čelo se opírá o zem. Protáhneme se za palci u nohou a za temenem hlavy, zároveň lehce zatlačíme kolena do podložky, aby se aktivoval hluboký stabilizační systém a povolíme hýžděvé svaly. S nádechem se odtlačíme od dlaní a zdviháme horní část hrudníku od podložky, ramena táhneme od uší. Oči



Obrázek 23: Pozice kobry



Obrázek 24: Pozice kobry – ohlédnutí

se dívají před sebe (obrázek č. 23). Je možné přidat pohyb jazyka po měkkém patře vzad. Další variantou je přidání ohlédnutí stranou (obrázek č. 24 a 25).

Fyziologické účinky: Pozice posiluje svaly rukou a zad, zlepšuje ohebnost páteře a protahuje přední stranu těla. Zároveň prokrvuje svaly trupu a krku a orgány břicha.



Obrázek 25: Pozice kobry – ohlédnutí na druhou stranu



Název pozice: Kočka

Výchozí pozice: Vzpor klečmo

Provedení: Dlaně jsou pod rameny. Kolena se nachází pod kyčlemi, špičky jsou vzájemně rovnoběžně.



Obrázek 26: Pozice kočky

Loketní jamky jsou vtočené mírně dovnitř a lokty nejsou příliš propnuté. Vytahujeme se za kostrčí a temenem hlavy (obrázek č. 26). S nádechem se prohne a s výdechem vyhrbíme páteř.

Fyziologické účinky: Pozice protahuje svaly rukou a předloktí. Dovoluje vyvěšení orgánů směrem k zemi (prohnutí), čímž umožňuje jejich uvolnění. Cvičení příznivě působí na celá záda (především protažení vzpřimovače páteře ve vyhrbení), podporuje pružnost páteře (Knaislová a Knaisl, 2007).

Název pozice: Kráva

Výchozí pozice: Sed

Provedení: S nádechem pokrčíme pravou nohu a chodidlo opřeme vedle kolena natažené nohy. Vratíme váhu do pravé sedací kosti a přeneseme nohu



Obrázek 27: Pozice krávy – poloviční a plná pozice

přes levou nohu (možná varianta – obrázek č. 27 vlevo a vpravo). Případně můžeme přidat pokrčení natažené levé nohy a přiblížení levé paty k pravé hýždi (obrázek č. 27 uprostřed). Hlídáme rozložení váhy mezi sedacími kostmi. Možné doplnit pozicí rukou.

Fyziologické účinky: Pozice uvolňuje klouby nohou. Pomáhá při dýchacích obtížích, protože zpevňuje a protahuje trup a otevírá hrudník (Knaislová a Knaisl, 2007).



Název pozice: Letadlo

Výchozí pozice: Stoj spojný

Provedení: S nádechem se předkláníme s rovnými zády až se chytíme zdi nebo židle. S dalším nádechem přeneseme váhu na P nohu a L nohu zanožíme tak



Obrázek 28: Pozice letadla s oporou

vysoce, aby nedošlo k otevření pánve do strany. Chodilo je v lehké flexi (obrázek č. 28). V pozici chvíli vydržíme.

Fyziologické účinky: Pozice protahuje svaly zad a nohou, zároveň posiluje svaly stojné nohy a hýžděvový sval levé nohy.

Název pozice: Lev

Výchozí pozice: Klek rozkročný sedmo

Provedení: Natažené ruce položíme na zem, prsty směřují k tělu. Záda jsou prohnutá, hlava je vytažená v mírném záklonu. Jazyk je ohnutý a tlačí proti měkkému patru, s výdechem vyplázneme jazyk ven s hlubokým zvukem AH. S nádechem se ústa opět zavírají.

Fyziologické účinky: Pozice prokrvuje krční a mimické svaly, ovlivňuje zažívání i dýchání (uvolňuje břicho), zlepšuje ohebnost páteře a posiluje svalstvo zad.



Obrázek 29: Pozice Iva



Název pozice: Lodka

Výchozí pozice: Mírný klik vzadu sedmo pokrčmo, prsty směrem k tělu

Provedení: Zvedeme nohy a pokrčíme tak, aby holeně byly rovnoběžně se zemí. Jakmile je pozice náročná, provedeme uvolnění vleže na zádech.



Obrázek 30: Pozice loďky

Fyziologické účinky: Pozice posiluje střed těla, podporuje správné držení těla a stabilitu.

Název pozice: Lučištník

Výchozí pozice: Široký stoj rozkročný

Provedení: Vytočíme P chodidlo směrem ven, P paži upažíme a prsty kromě palce ohneme do dlaně. S nádechem přidáme L paži k pravé a jako bychom natahovali tětivu od luku



Obrázek 31: Pozice lučištníka

přitahujeme L paži k tělu. S výdechem uvolnění napětí a připažení. Poté totéž na druhou stranu.

Fyziologické účinky: Pozice protahuje svaly vnitřní strany pravé nohy, zvyšuje pohyblivost kyčelních kloubů. Zároveň cvičení uvolňuje a posiluje svaly šíje a zad. Kromě toho pozice cvičí okohybné svaly a zlepšuje soustředění (Mahešvaránanda, 1990).



Název pozice: Luk

Výchozí pozice: Leh na břicho

Provedení: První varianta: Opřeme hlavu o čelo, skrčíme nohy v kolenu, uchopíme nártu dlaněmi a přitáhneme paty k hýždím. Stehna zůstávají



Obrázek 32: Pozice luku – první varianta

rovnoběžně (obrázek č. 32). Druhá varianta: Oddálíme paty od hýždí, stehna nadzdvihají od podložky a zároveň zdviháme hlavu a horní část trupu z podložky (obrázek č. 33).

Fyziologické účinky: Pozice protahuje svaly přední strany stehen, (přímý sval stehenní) a ve druhé variantě navíc posiluje svaly zad a uvolňuje hrudní páteř (protahuje prsní svaly). Pozice napomáhá bráničnímu dýchání (Mahešvárananda, 1990).



Obrázek 33: Pozice luku – druhá varianta



Název pozice: Motýl

Výchozí pozice: Sed skrčmo

Provedení: Necháme obě nohy klesnou kolena k podložce a spojíme obě chodidla. Chytíme se rukama prstů u nohou a snažíme se srovnat záda (obrázek č. 34).



Obrázek 34: Pozice motýla

Fyziologické účinky: Pozice uvolňuje kyčelní klouby, protahuje svaly na vnitřní straně stehen. Ve variantě s overballem (sedíme na něm) zároveň posiluje hluboký stabilizační systém (obrázek č. 35).



Obrázek 35: Pozice motýla s overballem

Název pozice: Mušle

Výchozí pozice: Sed zkřížený skrčmo

Provedení: S nádechem vzpažíme, dlaně vytočíme směrem vpřed a s výdechem předkláníme trup až se dlaně dotknou podložky. Uvolníme hlavu.

Dlaně můžeme spojit nebo nechat směrem k podložce (obrázek č. 36).



Obrázek 36: Pozice mušle

Fyziologické účinky: Pozice uvolňuje kyčelní klouby, protahuje a uvolňuje svaly zad a zadní strany krku.



Název pozice: Netopýr

Výchozí pozice: Široký stoj rozkročný

Provedení: S nádechem vzpažíme a s výdechem předkláníme rovný trup až do prvního tahu. Chvilku pozici prodýcháme, poté přejdeme

do hlubokého ohnutého předklonu, dlaně položíme na podložku a uvolníme hlavu (obrázek č. 37).



Obrázek 37: Pozice netopýra

Fyziologické účinky: Pozice protahuje svaly vnitřní i zadní strany nohou, svaly zad a uvolňuje oblast pánve a SI skloubení.

Název pozice: Orel

Výchozí pozice: Široký stoj rozkročný

Provedení: S nádechem vytočíme P chodidlo směrem ven, upažíme a s výdechem ukláníme trup vpravo a pokrčujeme P koleno tak, aby bylo zhruba nad P patou.



Obrázek 38: Pozice orla

Odtlačujeme se od P předloktí, otevíráme hrudník a vytahujeme se za L rukou vzhůru (obrázek č. 38).

Fyziologické účinky: Pozice protahuje a posiluje svaly nohou, dochází k výraznému protažení levého boku (boční svaly trupu, mezižeburní svaly aj.) a prsního svalu na levé straně. Pozice otevírá hrudník, čímž usnadňuje dýchání. Zároveň se stlačují orgány na pravé straně trupu.



Název pozice: Pes

Výchozí pozice: Vzpor klečmo

Provedení: S nádechem přeneseme váhu na dlaně a s výdechem vytáhneme hýždě vzhůru. Nejprve necháme kolena lehce pokrčená a snažíme se břicho přiblížit ke stehnům, aby se srovnala záda. Poté můžeme nechat klesat paty k podložce (obrázek č. 39). Můžeme mezi kotníky vložit overball (obrázek č. 40).



Obrázek 39: Pozice psa



Obrázek 40: Pozice psa s overballem

Fyziologické účinky: Pozice protahuje celou zadní stranu těla – svaly zad a nohou. Dále zpevňuje nožní klenbu a zápěstí. Pes posiluje svaly paží a díky prokrvení hlavy odstraňuje únavu (Mahešvaránanda, 1990).



Název pozice: Pluh

Výchozí pozice: Leh, připažit

Provedení: S nádechem otočíme dlaně směrem k podložce a s výdechem přednožíme obě nohy (buď zároveň nebo postupně). S dalším



Obrázek 41: Pozice pluhu – první varianta

nádechem s opřeme do paží a zdvihneme hýždě z podložky, nohy směřují za hlavu (první varianta – obrázek č. 41). Případně, jeli hybnost v zádech dostatečná, můžeme pokrčit nohy (na šíři boků) v kolenou a opřít nohy o prsty za hlavou (druhá varianta – obrázek č. 42).

Fyziologické účinky: Jedná se o opačnou pozici, krev z nohou se přelévá do těla a hlavy, čímž se posiluje činnost mozku. Pozice protahuje svaly zad a zadní strany steh, stlačuje orgány uvnitř břicha a podporuje trávení.



Obrázek 42: Pozice pluhu – druhá varianta

Zároveň při vstupu a výstupu do pracuje se svaly středu těla (Knaislová a Knaisl, 2007).

Název pozice: Ryba

Výchozí pozice: Leh, připažit

Provedení: S nádechem vsuneme dlaně pod hýždě a otočíme je směrem dolů. Předloktí přiblížíme k tělu a s nádechem se o ně opřeme a vykleneme



Obrázek 43: Pozice ryby

hrudník směrem vzhůru. Hlavu opřeme o temeno. Pohled směřuje za nás (obrázek č. 43).

Fyziologické účinky: Pozice protahuje oblast hrudníku a přední stranu krku, podporuje rozvoj dýchání. Pozice ryby stimuluje oblast štítné žlázy.



Název pozice: Strom

Výchozí pozice: Stoj spojný

Provedení: Ruce spojíme před hrudníkem a přeneseme váhu na pravou nohu, levou nohu pokrčíme (skrčíme) a opřeme chodidlem o vnitřní stranu lýtka nebo stehna. Je možné využít oporu (obrázek č. 44) nebo s nádechem přes upažení vzpažit a spojit dlaně nad hlavou (obrázek č. 45).



Obrázek 44: Pozice stromu s oporou

Fyziologické účinky: Pozice rozvíjí smysl pro rovnováhu a prohlubuje soustředění. Posiluje svaly dolních končetin a trupu.



Obrázek 45: Pozice stromu bez opory



Název pozice: Stůl / Krab

Výchozí pozice: Mírný klik vzadu sedmo pokrčmo, prsty směrem k tělu

Provedení: S nádechem zatlačíme do chodidel a vytáhneme hýždě směrem vzhůru. Hlava může zůstat v přitažení nebo je v prodloužení páteře. Ve variantě s overballem tlačíme kolena směrem k sobě, aby míček nevypadl (obrázek č. 46).



Obrázek 46: Pozice stolu s overballem

Fyziologické účinky: Pozice posiluje svaly v oblasti ramenního pletence pánve a dolních končetin.

Název pozice: Tanečník

Výchozí pozice: Stoj spojný

Provedení: S nádechem přeneseme váhu na L nohu, P skrčíme přinožmo a chytíme za nárt P rukou. Kolena zůstávají o sebe. Lze cvičit s oporou (obrázek č. 47) či bez opory (obrázek č. 48) – v tom případě je možné L ruku upažit či předpažit.



Obrázek 47: Pozice tanečníka s oporou

Fyziologické účinky: Pozice protahuje přední stranu P stehna, bedrokyčlostehenní sval na P straně, posiluje stojnou L nohu a rozvíjí rovnováhu.



Obrázek 48: Pozice tanečníka bez opory

• • •

Název pozice: Pozice vděčnosti

Výchozí pozice: Široký stoj rozkročný

Provedení: S nádechem vytočíme obě špičky směrem ven cca 45° pokrčíme kolena tak, aby směřovala nad paty. Záda zůstávají rovná. Spojíme ruce před hrudníkem. Ve



Obrázek 49: Pozice vděčnosti s overballem

variantě s overballem stlačujeme míček (obrázek č. 49). V pozici chvíli vydržíme.

Fyziologické účinky: Pozice protahuje i zpevňuje svaly stehen a zvětšuje pohyblivost kyčelních kloubů. Při variantě s overballem dochází k posílení svalů paží, prsních a aktivaci mezilopatkových svalů.



Název pozice: Zajíc

Výchozí pozice: Klek sedmo

Provedení: S výdechem se opřeme o dlaně, prsty směřují vpřed. Hlava jde do mírného záklonu (obrázek č. 50).



Obrázek 50: Pozice zajíce

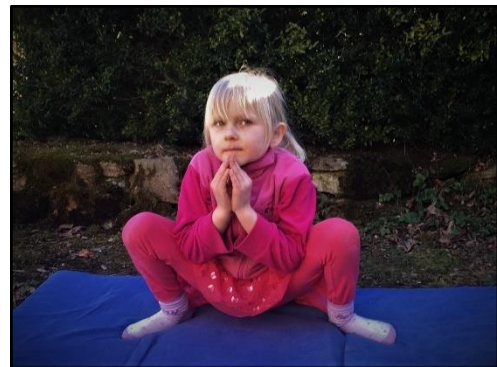
Fyziologické účinky: Pozice podporuje určitý typ dechu (hrudní dech) a aktivuje orgány uvnitř břicha.



Název pozice: Žába

Výchozí pozice: Široký stoj rozkročný

Provedení: S nádechem vytočíme chodidla mírně směrem ven. Spojíme dlaně před hrudníkem a s výdechem pokrčujeme nohy v kolenou



Obrázek 51: Pozice žáby

a klesáme dolů až do dřepu rozkročného. Snažíme se při přechodu co nejdéle udržet rovná záda. Ve výsledné pozici zapřeme lokty do vnitřních stran stehen (obrázek č. 51).

Fyziologické účinky: Pozice zvětšuje pohyblivost kyčelních kloubů, protahuje vnitřní stranu dolních končetin a svaly zad. Pozice žáby aktivuje svaly pánevního dna.

Název pozice: Želva

Výchozí pozice: Klek sedmo

Provedení: S výdechem předkloníme trup směrem ke stehnům a opřeme paže o předloktí před kolena. S nádechem zdvihneme lehce hýždě a hlava se dotýká podložky temenem (obrázek č. 52).



Obrázek 52: Pozice želvy

Fyziologické účinky: Pozice protahuje svaly zad a zadní strany krku. V pozici jsou stlačeny břišní orgány a je podporován projev dechu do boků a do zad. Pozice obecně zklidňuje.



Název pozice: Židle

Výchozí pozice: Stoj spojný

Provedení: S nádechem vzpažíme zevnitř (dlaně směrem k sobě nebo směrem vpřed). S výdechem pokrčujeme kolena, která se o sebe opírají a klesáme hýžděmi lehce vzad (podřep). Záda držíme rovná (obrázek č. 53).



Obrázek 53: Pozice židle

Fyziologické účinky: Pozice aktivuje a posiluje svaly dolních i horních končetin, protahuje svaly i šlachy lýtek.

Název pozice: Ještěrka na kameni (párová pozice)

- **Pozice kamene:**

Výchozí pozice: Klek sedmo zády ke druhému dítěti

Provedení: S výdechem předkloníme trup a paže složíme kolem nohou. Hlava je opřena o čelo.

Fyziologické účinky: Pozice masíruje orgány uvnitř břicha.



Obrázek 54: Párová pozice ještěrky na kameni

- **Pozice ještěrky:**

Výchozí pozice: Klek sedmo zády ke druhému dítěti

Provedení: Dítě si opatrně sedne na oblast křížové kosti druhého dítěte a lehne si na jeho záda. Vzpaží a nohy jednu po druhé protáhne. Druhé dítě jej může chytit za paže, a ještě jej lehce protáhnout.

Fyziologické účinky: Pozice intenzivně protahuje prsní svaly a paže.



Obrázek 55: Párová pozice ještěrky na kameni se vzpažením

6 CVIČEBNÍ JEDNOTKY

6.1 1. LEKCE – TÉMA: KAMARÁDI

Podtéma: Přátelství



Obrázek 56: Téma kamarádi – dekorace

Celková časová dotace: cca **60 min**

Pomůcky:

Podložky, šátek/látka, svíčka, obrázky pozic (např. Lalijóga), bílé čtvrtky nastříhané na karty ve velikosti A6, pastelky, fix

Příprava prostoru

Před začátkem lekce je vhodné: vyvětrat, sklidit rušící prvky, ujistit se o bezpečnosti prostoru, připravit techniku a pomůcky a esteticky upravit prostor.

Úvodní rituál **5 min**

Na začátek každé jógové lekce je vhodné učinit něco, co se může stát oblíbeným rituálem (zapálení svíčky, zvukový signál – triangel aj., básnička nebo interaktivní říkadlo či cokoli jiného). Popíšu zde svůj oblíbený rituál: malé podložky uspořádám do kruhu, ve kterém je připraven šátek/látka, svíčka a případně i nějaké předměty k tématu lekce. Všichni se po příchodu zují, kdo chce, sundá si ponožky (pro bačkory vymyslíme vhodné místo, kde nebudou překážet). Posadíme se na vybranou podložku do „tureckého sedu“.

Jakmile všichni sedíme, zapálím svíčku (u starších dětí nechám někoho zapálit svíčku), sepneme dlaně před hrudníkem a pozdravíme se slovem „namasté“ (lze přeložit jako: „světlo ve mně zdraví světlo v tobě“).

Poté je krátce uvedu do lekce (např. motivací: *„Máte děti nějakého kamaráda? Jak se kamarádi k sobě chovají? Jsou přátelští? To si vyzkoušíme dnes při józe.“*). Případně zjistím, do jaké nálady vstupuji (např. pomocí takzvaného náladoměru: ruka směřuje dolů, pokud se mám teď špatně, nahoru, pokud se mám dobře a do středu, pokud je má nálada někde mezi). Na závěr tohoto rituálu společně sfoukneme svíčku – nádech nosem, výdech pusou (důležité je, že děti stále sedí zadečkem na podložce).

Úvodní relaxace	celkem	10 minut
- Relaxační příběh		6 min

Jako motivaci do lekce lze použít příběh, který dětem přečteme. Příběh je nejjednodušším průvodcem do relaxace předškolních dětí:

„Jednoho dne SLUNÍČKO velmi silně pálilo. Bylo parné léto a les byl dlouhotrvajícími horky již zcela vyschlý. Zvířata se schovávala ve svých norách a hledala mizející louže, aby se mohla napít vody. Jen ještěřky se vyhřívaly na kamenech. Vysněný déšť však ne a ne přijít, naopak slunce svítilo tak silně, že se seschlé listy a jehličí samy vznítily. PLAMENY se rychle rozšiřovaly vyprahlým lesem a vítr je hnal po loukách. Zvířátka utíkala, co jim síly stačily.

Celým lesem prostoupila panika, zmatek a kouř, veškerá zvěř se snažila dostat k řece. Řeka byla však hluboká, a ne všechna zvířátka uměla dobře plavat. Ptáci jako první přelétli na druhý břeh a volali na ostatní zvířátka: „Zde budete v bezpečí.“ U břehu byla přichycena jedna malá LODIČKA. Oheň se rychle blížil. U lodky se sešla laň, ZAJÍC a KOČKA.

Zvířátka na sebe pohlédla a viděla, že se všechna do lodičky najednou nevejdou. Laň se tedy zeptala: „Kdo půjde první?“ Kočku najednou zachvátil strach, že by se na ni nedostalo včas a bez odpovědi skočila do lodky, odstrčila se a plula vstříc druhému břehu. Styděla se ale ohlédnout a podívat se na zajíce a laň, kteří překvapeni zůstali stát uprostřed nebezpečí.

Jen, co kočka vyskočila na protější břeh, okamžitě nasedl mravenec a jal se vrátit pro zbylá zvířátka. Jenže běda, oheň se přibližoval blíž a blíž a zdálo se, že laň i zajíc uhoří, když v tom začalo PRŠET. Mraky jako kdyby se roztrhly a smilovaly se nad ubohými zvířátky. Pršelo a pršelo, až se oheň úplně uhasil.

Ještě za doznívajícího deště prosvitlo mezi mraky slunce a namalovalo na obloze krásně barevnou DUHU. Zvířátka se na ní užasle dívala a radovala se, že se nikomu z nich nic nestalo. Všichni se postupně vrátili do svých domovů. I kočka přeplula zpět k zajíci a lani.“

- Diskuse 4 min

S dětmi navážeme na příběh a povídáme se o tom, co je to přátelství. Možné otázky k diskusi:

- *Co řekli zajíc a laň kočce?*
- *Co řekla kočka?*
- *Kdo se v tomto příběhu zachoval přátelsky?*
- *Kdo ublížil? Jak ještě můžeme někomu ublížit?*
- *Můžeme ublížit i sami sobě?*

Průpravná část celkem 10 min

- Jemná motorika 5 min

Začneme v „tureckém sedu“ pracovat s okohybnými svaly – mrkání, pohled nahoru/dolu bez pohybu hlavy, pohled do stran bez pohybu hlavy aj.

Pokračujeme s rozpohybováním všech prstů – rozcvičíme nejprve jednu ruku, poté druhou, např. na básničku:

POČÍTÁNÍ

Všechny svoje prsty (třepeme prstíkama)

chováme si v hrsti (uděláme pěstičku)

spočítáme si je hned (postupně jeden po druhém narovnáváme)

jedna, dvě, tři, čtyři pět.

(<https://www.marcdymacek.cz/news/rikanky-ze-cviceni/>)

- Dechové cvičení 2 min

V pozici vzporu klečmo prohýbáme páteř s nádechem a vyhrbujeme s výdechem.

- Pozdrav slunci 3 min

Základní pozicí je stoj snožný, ze kterého zahájíme sekvenci cviků s básničkou:

POZDRAV SLUNCI (Zikešová, 2005)

<i>Ted' se rovně postavíme</i>	stoj snožný
<i>a sluníčko pozdravíme.</i>	
<i>Dlaně otoč k sluníčku,</i>	upažení poníž (dlaně směrem vpřed)
<i>Spoj je a dej k srdíčku.</i>	spojení dlaní před hrudníkem
<i>Podívej se k nebi vzhůru,</i>	vzpažení a pohled vzhůru, příp. mírný záklon
<i>Skloň se k zemi, úctu vzdej</i>	hluboký ohnutý předklon
<i>A chvíli se nehýbej.</i>	
<i>Nahoru své ruce zdvihni,</i>	vzpažení přes upažení
<i>Dej je dolů k srdci svému,</i>	spojení dlaní před hrudníkem
<i>Pozdrav slunce „hari óm.“</i>	

Hlavní část **celkem 18 min**

- Rekapitulace příběhu 10 min

S dětmi si převyprávíme příběh o zvířatech a zacvičíme si pozice, které se objevují v příběhu (vyznačeno kapitálkami). Je s výhodou mít k dispozici tematické obrázky.

- Pozice: SLUNÍČKO (obrázek č. 12), LOŽKA (obrázek č. 30), ZAJÍC (obrázek č. 4), KOČKA (obrázek č. 26), DUHA (obrázky č. 13-16)
- Plameny – dechové cvičení: děti foukají na plamen svíčky, který se snaží roztančit nikoliv sfouknout.
- Déšť – vztahová hra: ve dvojicích – jedno z dětí v pozici kamene, druhé mu lehce poklepává po zádech konečky prstů jako by na něj pršelo, poté si role vymění

- Škatulata, škatulata s obrázky pozic 8 min

Obrázky rozmístíme rovnoměrně po místnosti. Každé dítě si stoupne k jednomu obrázku (záměrně je stejně obrázků jako dětí, případně můžeme dodat kužely). Učitel/ka říká: „*Škatulata, škatulata, hýbejte se z místa na místo, teď.*“ Na teď se tleskne a děti si vymění místo. Všechny děti mají své místo. Několikrát místa vyměníme a poté zacvičíme společně ještě všechny pozice (dítě u karty nám ji může předvést). Starší děti můžeme nechat pokaždé zacvičit pozici, u které stojí.

Závěrečná část	celkem	17 min
-----------------------	---------------	---------------

- Přátelskost 12 min

S dětmi se sejdeme v kruhu v kleku sedmo a otevřeme téma: jak být přátelský? Necháme děti vymyslet pár nápadů a poté jim dáme k dispozici karty z bílé čtvrtky, kam mohou tyto „dobré skutky“ namalovat. Učitel/ka k hotovým přidá krátký popis dle instrukcí dítěte. Jakmile máme sadu karet dobrých skutků, každý si na závěr lekce jednu vylosujeme a můžeme ho dnes nebo do příští lekce realizovat.

- Mantra 3 min

Společně si s dětmi zanotujeme jednoduchý text: „*Jsem přátelský, jsi přátelský, jsme přátelští, wohoo – wohoo.*“ Je možné nechat děti určovat, jakým hlasem budeme zpívat (hlubokým, vysokým, medvědím, sladkým, kyselým aj.)

- Závěrečný rituál 2 min

Rozkroč se a předkloň dolů,	široký stoj rozkročný
-----------------------------	-----------------------

Koukneme se oknem spolu.	hluboký ohnutý předklon
--------------------------	-------------------------

Uvidíme v okně hned,

Obrácený celý svět.

Moudrosti Nebe, prasílo Země	vzpažení, připažení
------------------------------	---------------------

V odvěké lásce spojte se ve mně.	spojení dlaní před hrudníkem
----------------------------------	------------------------------

Namasté. + úklid prostoru.

6.2 2. LEKCE – TÉMA: VÝLET DO AFRIKY

Podtéma: Pravdivost / Upřímnost



Obrázek 57: Téma výlet do Afriky – dekorace

Celková časová dotace:

cca 46 min

Pomůcky:

Podložky, šátek/látka, svíčka, předměty s africkou tématikou, karty s pozicemi z příběhu, klubíčko vlny, vůně (aromalampa, sprej, vonné tyčinky aj.), event. bubínky

Příprava prostoru

Před začátkem lekce je vhodné: vyvětrat, sklidit rušící prvky, ujistit se o bezpečnosti prostoru, připravit techniku a pomůcky a esteticky upravit prostor.

Úvodní rituál

5 min

Malé podložky uspořádám do kruhu, ve kterém je připraven šátek/látka (africké pestrobarevné látky, svíčka a případně i africká dekorace – např. masky). Všichni se po příchodu zují, kdo chce, sundá si ponožky. Posadíme se na vybranou podložku do „tureckého sedu“. Jakmile všichni sedíme, zapálím svíčku, sepneme dlaně před hrudníkem a pozdravíme se slovem „namasté.“

Poté zjistím, do jaké nálady vstupují a krátce uvedu děti do lekce (např. motivací: „*Dnes se vydáme hodně, hodně daleko. Dokonce do jiného kontinentu – dnes se vydáme na výlet do Afriky.*“). Na závěr tohoto rituálu společně sfoukneme svíčku – nádech nosem, výdech pusou (důležité je, že děti při nádechu nezdvíhají ramena a stále sedí hýžděmi na podložce).

Úvodní relaxace	celkem	10 min
- Relaxace s příběhem		5 min

Jako motivaci do lekce lze použít příběh, který je zároveň nejjednodušším průvodcem do relaxace předškolních dětí. Nechám děti přejít do libovolného lehu, kdo chce, může zavřít oči. Poté příběh přečtu:

„V daleké Africe žil mladý pastevec jménem Fula, který měl stádečko KRAV. Pásl je každý den kus za jeho rodnou vesnicí. Fula se u hlídání krav trochu nudil, a tak si jednoho dne vymyslel nezapný žert.

Když se blížil někdo z vesnice k němu, začal vyvádět a křičel z plných plic: „LEV, LEV!“ Všichni vesničané se ihned seběhli, aby mu pomohli bránit stádo krav. Fula se ale jen smál, žádný lev tu přece není: „dělal jsem si legraci!“ Vesničané KOULELI OČIMA, ale nic neřekli.

Uteklo pár dní a Fula dostal chuť si svůj vtípek zopakovat. Když tu se kolem plazí KOBRA a říká mladíkovi: „To bys neměl, Fulo, takhle si vymýšlet. Nikdo Ti pak už nebude věřit.“ Fula ale rad hada nedbal a opět začal křičet: „Lev, lev!“ Velice rychle tu byl zbytek vesnice se zbraněmi ochoten klukovi pomoci a BOJOVAT se lvi. Fula se smál, až se za břicho popadal. Ostatní to tedy vůbec legrační nepřišlo a odešli NAŠTVANĚ zpátky.

Za pár dní sedí Fula pod STROMEM, aby se schoval před prudkým SLUNCEM a dívá se na svých několik krav. V té chvíli si všimne, že za velikým kamenem je přikrčen opravdový lev. Fula zpanikaří a utíká do vesnice pro pomoc. Nikdo však na jeho křik a prosby nereaguje. Když se vrátí, zjistí, že mu z jeho stáda zbyla jen jedna jediná kráva. Zbytek lvi roztrhali a odvěkli.“

- Diskuse		5 min
-----------	--	-------

S dětmi se k příběhu vrátíme skrze položené otázky na téma pravdivost:

- Proč Fulovi nikdo nepomohl?
- Proč je dobré mluvit pravdu?

- *Je pravda jen jedna?*
 - *Tyrkysová barva je a) zelená nebo za b) modrá? (ukážu tyrkysový papír a ptám se dětí)*
- *Můžeme být pravdiví nebo upřímní i sami k sobě?*

Průpravná část **celkem** **10 min**

- Klubíčko 5 min

Sedíme v kruhu v „tureckém sedu“, druhá noha blíže k tělu, než jsme zvyklí. Posíláme si klubíčko vlny a vyzveme děti, aby řekly, jaké jsou (u starších dětí se můžeme ptát, kdy neřekly pravdu) – začíná učitel/ka, např.: „Já jsem tichá.“ A pošle klubíčko dále. Jakmile se dostane na všechny děti, podíváme se na pavučinu, která nám vznikla a začneme ji opět rozplétat. Poslední dítě začíná namotávat klubíčko (básnička: *Motám, motám, klubíčko, podívej se babičko. Napravíme za krátko, co vyvedlo koťátko. / Motám, motám, klubíčko, zapotím se maličko. Motám, motám klubíčko, plním sliby, babičko.*).

- Pozdrav Slunci 3 min

POZDRAV SLUNCI (Zikešová, 2005)

Ted' se rovně postavíme stoj snožný

a sluníčko pozdravíme.

Dlaně otoč k sluníčku, upažení poníž (dlaně směrem vpřed)

Spoj je a dej k srdíčku. spojení dlaní před hrudníkem

Podívej se k nebi vzhůru, vzpažení a pohled vzhůru, příp. mírný
záklon

Skloň se k zemi, úctu vzdej hluboký ohnutý předklon

A chvíli se nehýbej.

Nahoru své ruce zdvihni, vzpažení přes upažení

Dej je dolů k srdci svému, spojení dlaní před hrudníkem

Pozdrav slunce „hari óm.“

- Tematická rozcvička 2 min

Motivace: „*J sme v Africe, tak vytáhneme hlavu jako žirafa, prohne me a vyhrbíme jako gepard, sklapneme čelisti jako krokodýl a zaskáčeme si jako opice.*“

Hlavní část celkem **13 min**

- Hledání obrázků 8 min

Zacvičíme si pozice z příběhu, které máme podloženy obrázky. Obrázky jsou schovány po místnosti a děti se snaží je najít. Kdo najde obrázek, přinese ho a počká u učitele/ky. Jakmile jsou všechny obrázky nalezeny, seřadíme si je doprostřed kruhu. Podíváme se na ně a zapamatujeme si pozice karet. Děti zaujmou pozici kamene a nedívají se. Učitel/ka vybere jednu kartičku a tu na chvíli schová. Děti hádají, která kartička zmizela. Jakmile to uhodnou, tak se kartička objeví a společně si pozici zacvičíme. V určování karty, která zmizí, je možné se vystřídat ideálně podle nesoutěžního klíče.

Pozice: KRÁVA (obrázek č. 27), LEV (obrázek č. 29), BOJOVNÍK (obrázek č. 11), KOBRA (obrázek č. 23), STROM (obrázek č. 44 a 45). Cvik KOULENÍ OČIMA je rozpohybování okohybných svalů.

- Bubnování 3 min

Pokud máme v MŠ nebo DS bubínky, můžeme využít ty nebo nám bude stačit vlastní tělo. Zkusíme s dětmi držet základní rytmus, případně jej zkusit změnit.

- Déšť 2 min

Pomocí svého těla simulujeme průběh deště:

- lehký deštík – ťukáme prstíky do dlaně pomalu a zrychlujeme
- prudký déšť – hřbetem dlaně do dlaně
- liják – plácání do stehen
- bouřka – dupání nohama

Závěrečná část	celkem	8 min
- Relaxace		3 min
<p>Děti zaujmou pozici v lehu na zádech. Možná motivace: „Děšť ustává a my si představíme, jak kapky padají na naše tělo. Jedna tam a druhá sem, omývají ho a osvěžují.“</p>		
- Procítění těla		1 min
<p>Máme v těle své svědomí, a to nám říká, co je správné. „<i>Kdepak ho můžeme zachytit? V hlavě, v břiše u srdíčka?</i>“</p>		
- Vůně Afriky		2 min
<p>Při relaxaci obcházíme děti s vůní (např. sprej, aromalampa či jiný zdroj vůně) a necháme děti vůni vnímat. Ukončení relaxace: „<i>Naposledy nadechneme vůni Afriky, pomalu se vrátíme domů.</i>“</p>		
- Zakončení lekce v tureckém sedu:		2 min
Moudrosti Nebe, prasílo Země	vzpažení, připažení	
V odvěké lásce spojte se ve mně.	spojení dlaní před hrudníkem	
<p>Namasté.</p> <p>+ úklid.</p>		

6.3 3. LEKCE – TÉMA: AUTA

Podtéma: Čistota



Obrázek 58: Téma auta – dekorace

Celková časová dotace:

cca 60 min

Pomůcky:

Podložky, šátek/látka, svíčka, obrázky pozic (např. Lalijóga), hračky aut ve větším počtu než je dětí, sada LEGO Duplo kostek, zelená a červená látka, příp. kroužky jako volant, větrník, 2 igelitové sáčky nebo bublifuky, kamínek pro každé dítě

Příprava prostoru

Před začátkem lekce je vhodné: vyvětrat, sklidit rušící prvky, ujistit se o bezpečnosti prostoru, připravit techniku a pomůcky a esteticky upravit prostor.

Úvodní rituál

6 min

Malé podložky uspořádám do kruhu, ve kterém je připraven šátek/látka (ve středu kruhu se nachází více autíček než je dětí). Všichni se po příchodu zují, kdo chce, sundá si ponožky. Posadíme se na vybranou podložku do „tureckého sedu“. Jakmile všichni sedíme, zapálím svíčku, sepne dlaně před hrudníkem a pozdravíme se slovem „namasté.“

Ještě, než společně sfoukneme svíčku, nechám postupně každé dítě vybrat jedno auto (začíná nejmladší nebo jinak vybrané dítě). Dítě si vybere auto a zkusí říct, co se mu na něm líbí. Poté dává slovo dalšímu dítěti. Učitel bude mít slovo jako poslední (i poslední dítě má

tak pořád na výběr). Jakmile má každé dítě auto, nechám je projet na svých bosých chodidlech. Společně s auty zkusíme sfouknout svíčku.

Rušná část**celkem****8 min**

Vyrazíme s auty na projížďku po zemi (děti lezou ve vzporu podřepmo). Když se nějaká auta potkají, tak se pozdraví různými způsoby – nejprve všichni zvesela, poté smutně a pak třeba našťvaně (lze měnit).

Jakmile se auta dostatečně seznámila, ukážeme jim, že tu nejsou jen rovné silnice, ale též mosty (2 děti, které chtějí udělat most – jako pozice psa) a auta mohou opatrně přejet přes most nebo projet pod mostem. Možné libovolně prostřídát děti.

- Zklidnění

Následně objevíme oblast vysokých hor, kde jsou často tunely. Děti si lehnou a tunely vytvoří prohnutím beder. Je možné vyzvat všechny děti, pak průjezdnost tunelů zkouší učitel nebo pokud se jedná o jemnou skupinu, tak jen polovina dětí udělá tunely a druhá polovina zkouší opatrně průjezdnost. Nejprve jsou tunely otevřené a pod bedry projedou malá autíčka. Poté jsou všechny tunely kvůli hodně sněhu uzavřené – děti zkouší přitisknout bedra k podložce tak, aby tam nebyla nejmenší mezera.

Hlavní část I.**celkem****18 min**

- Garáže

8 min

Motivace: *„Kdepak ta naše auta zaparkujeme? Postavíme jim nějakou velikou společnou garáž pro všechny?“*

Budeme potřebovat nákladní auta nebo auta s jeřábem, které budou stavět. Vybereme 2–3 děti jako jeřáby a zbytek dětí se stanou nákladními auty a budou na svém břichu vozit materiál na stavbu. Na jedné straně místnosti se vysype hromada LEGO Duplo kostek (jsou lehké a dostatečně velké) a na druhou část (vzdálenou alespoň 3–5 m) dám podložku, na které se dá stavět. Děti, které budou převážet náklad, instruuji, ať zaujmou pozici STOLU (obrázek č. 46) a na břicho jim dám po jedné kostce. U podložky náklad vysypou a zpět se vrátí libovolně. Děti mohou zkoušet i jiné „převážecí“ pozice (KOČKA i jiné), ale nesmí kostičky držet v rukou.

Stavaři se snaží z dovezeného materiálu postavit dostatečně velkou garáž pro všechna auta. Ostatní děti jim mohou pomoci. Jakmile máme garáž hotovu, zaparkujeme tam všechna malá autíčka a dáme je stranou.

- My jsme auta!

10 min

Motivace: *„Naše autíčka jsou v garáži, tak teď můžeme být auty my sami. Chopte se tedy volantů a jedeme!“*

Děti předpaží a jako uchopí volant (lze použít kroužky). Vyzkoušíme střídání rychlosti běhu, jako řazení rychlosti 1 (nejpomalejší), 2 (střední) a 3 (nejrychlejší) a zpět k jedničce. Vjíždíme totiž do města, kde jsou semaforey (jen červená a zelená pro dynamičnost hry – např. látky). Když padne červená, zastavíme a zaujmeme stojné pozice dle lektora – např. POZICE HORY (obrázek č. 20), LETADLO (obrázek č. 28), TANEČNÍK (obrázek č. 47) a ŽIDLE (obrázek č. 53), na zelenou se opět rozjedeme.

Průběžná relaxace

8 min

Jakmile je dynamická část u konce, uvedeme průběžnou relaxaci. Možná motivace: *„Pozor, děti, objevila se nám porucha auta. Je třeba s ním zajet do opravny.“* Všechny děti si lehnou na záda a chvíli čekají, až jim „vychladne motor“. Učitel/ka se mění na opraváře a provede s dětmi různé testy:

- Test světel: blik, blik (předpažit, prsty u rukou roztáhnout do všech stran a opět sbalit do dlaně, po testu vždy odpočinek)
- Test stěračů: celé paže jdou po zemi z připažení do vzpažení přes upažení s nádechem a zpět s výdechem
- Test klimatizace: děti fouknou do větrníku
- Test motoru: na zmáčknutí tlačítka se děti co nejrychleji začnou kopat do hýždí, na zmáčknutí přestanou a relaxují v leže na zádech

Děti reagují různě, buď jako auta fungují, nebo nefungují. Pokud autům něco nefunguje, tak je třeba učinit nějaký úkon, aby zase začala fungovat (většinou ho vymyslí děti samy).

Hlavní část II.**celkem****10 min**

- Automyčka

10 min

Všechna auta opět fungují, ale by bylo třeba je umýt, jsou celá zaprášená. Vezmeme je tedy do myčky – cca 6 dětí dělá myčku (vždy dvojice jednu činnost za sebou):

- „Stříkání vody“ – děti pohybem prstů rozprašují vodu na projíždějící auto
- „Mýdlo – bubliny“ – děti mohou foukat do pytlíku nebo bublifukem dělat opravdové bubliny
- „Kartáče“ – dvě děti stojí kousek od sebe a točí se jako mycí kartáče.

Zbylé děti se v pozici vzpor klečmo seřadí před myčkou a postupně jí ve vzporu podřepmo procházejí. Poté se děti vymění.



Obrázek 59: Schéma cvičení automyčka

Závěrečná část**celkem****10 min**

- Diskuse

5 min

Sejdeme se s dětmi v „tureckém sedu“ a navážeme na předchozí aktivitu tématem „čistota“. Možné otázky:

- Co vše je ještě možné udržovat čisté?
- Jak se staráme o své tělo?
- Proč doma i ve školce uklízíme?
- Dokonce i naši řeč můžeme udržovat čistou – snažíme se správně vyslovovat a používáme jen slušná slova.

Zkusíme si několikrát vytleskat: „Mlu-ví-me slu-šně.“

- Závěrečná relaxace

3 min

Také můžeme udržovat čisté naše tělo a mysl – ošklivé myšlenky můžeme nechat odejít nebo ještě lépe vyluxovat. Děti zaujmou leh na zádech a kdo chce, tak si zavře oči. Každému dítěti položím na čelo kamínek, jako malý vysavač, který dokáže vyluxovat veškeré škodlivé myšlenky. Sesbírám kamínky a nechám děti se pomalu opět posadit.

- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| - Ukončení lekce v tureckém sedu | 2 min |
| Moudrosti Nebe, prasílo Země | vzpažení, připažení |
| V odvěké lásce spojte se ve mně. | spojení dlaní před hrudníkem |

Namasté.

+ úklid.

6.4 4. LEKCE – TÉMA: BALÓNKY

Podtéma: Nehrabivost



Obrázek 60: Téma balónky – dekorace

Celková časová dotace:

cca 45 min

Pomůcky:

Podložky, šátek/látka, svíčka, balónky v počtu dětí, overbally v počtu dětí, permanentní fixy nebo předtisknutý obrázek balónku na papír A4 v počtu dětí

Příprava prostoru

Před začátkem lekce je vhodné: vyvětrat, sklidit rušící prvky, ujistit se o bezpečnosti prostoru, připravit techniku a pomůcky a esteticky upravit prostor.

Úvodní rituál

6 min

Malé podložky uspořádám do kruhu, ve kterém je připraven šátek/látka a na něm se nachází vyfouknuté balónky. Bude zřejmě třeba zdůraznit, že na střed nesaháme, je pro nás téměř posvátný. Všichni se po příchodu zují, kdo chce, sundá si ponožky. Posadíme se na vybranou podložku do „tureckého sedu“. Jakmile všichni sedíme, zapálím svíčku, sepneme dlaně před hrudníkem a pozdravíme se slovem „namasté“.

Je možné zjistit, do jaké nálady vstupují. Poté je krátce uvedu do lekce, např. motivací: „Určitě jste si, děti, všimly, že dnes nás čeká balónková lekce. Zatím na ně nesaháme, ale

nebojte, každý budeme moci dostat jeden.“ Poté společně svíčku sfoukneme (lze vyzkoušet sfouknout svíčku jednotlivě nosem).

Úvodní relaxace **celkem** **6 min**

- Relaxační příběh 3 min

Děti zaujmou příjemnou polohu, ideálně v leže na zádech nebo na břiše.

Byla jednou jedna holčička a ta šla s maminkou nakupovat do velikého obchodního domu. Nebyl to obchodní dům ledajaký, byl obrovský, měl dokonce několik pater a platilo v něm jedno pravidlo: Procházel se vždy odspodu nahoru, nebylo možné se vrátit o patro níž.

Maminka chtěla koupit holčičce jednu hračku, kterou si holčička už dlouho přála, a totiž panenku. Když vešly dovnitř, hned uviděly nějaké panenky – byly funkční, ale nebyly moc hezké a byly už trochu staré. Takové se holčičce nelíbily, šly tedy o patro výš, zdali tam budou mít ještě jiné panenky. A měly pravdu, v 1. patře našly další panenky – ty byly nejen funkční, ale i hezké, jen pořád byly dost staré. Holčičce to nedalo a chtěla jít dál a najít ještě lepší panenky. Vyjely tedy eskalátorem do 2. patra a tam opravdu našly ještě lepší panenky – funkční, hezké, a dokonce byly všechny úplně nové, ještě v obalu. „No jo,“ řekla si holčička, „jsou pěkné, ale možná, že nahoře budou mít úplně nejlepší panenky ze všech.“ Vyjely tedy s maminkou do dalšího patra a tam byl východ. Maminka tedy holčičce nekoupila žádnou panenku.

- Diskuse 3 min

Děti necháme pomalu přejít do „tureckého sedu“ a navážeme na vyslechnutý příběh krátkou diskusí na téma vděčnost. Možné otázky:

- *Proč nakonec holčička nedostala žádnou panenku?*
- *Máte doma hodně hraček? S čím si opravdu rádi hrajete? Potřebujete opravdu všechny ty věci?*
- *Stalo se vám někdy, že jste v obchodě něco chtěli a maminka vám to nekoupila? Byli jste spokojení?*
- *Víte, co je to být vděčný?*

Průpravná část	celkem	13 min
-----------------------	---------------	---------------

- | | | |
|-----------------|--|-------|
| - Cesta balónků | | 5 min |
|-----------------|--|-------|

Motivace: „Vidíte ty balónky? Každý můžete dostat jeden, když mi slíbíte, že nebudete chtít jiný nebo další. Možná máte nějakou vyhládnutou barvu, ale zkusíme být vděční za jakýkoliv, jaký dostaneme. Víte, co se všechno muselo stát, abychom mohli mít v ruce balónek? Balónek je z latexu, který se získává ze stromů v daleké Asii. Někdo musel do toho stromu udělat díru, nastavit tam kyblík, pak to odnést do nějaké dílny, kde se latex zpracovává. Poté si jej koupí firma, která vyrábí balónky, vyrobí jej, pak se zabalí do sáčku, popíšu a přiletí letadlem k nám. Auto to rozveze do obchodu, kde jsem ho já pro vás koupila.“

Na každé dítě postupně dokola dojde řada – dítě vezme balónek a obdaruje jím někoho jinému z kruhu, kdo ještě balónek nemá. Obdarovaný poděkuje. Pokud by se mu nelíbil a nechtěl ho, nedostane žádný a balónek se vrací do středu. Pokud by už dítě balónek mělo, řekne: „Děkuji, už mám.“ A dítě vybírá někoho jiného. Každý z kruhu tedy jednou obdarovává a jednou dostává.

- | | | |
|------------------------|--|-------|
| - Balónky – rozcvičení | | 8 min |
|------------------------|--|-------|

Nyní si balónky nafoukneme, nejprve zkuste každý sám. S balónky je to jako s jinými věcmi – kdo chce moc, nemá nic. Tedy, když nafoukneme balónek moc, tak může prasknout. Komu to nepůjde, může mu lektor nebo jiné dítě pomoci.

Možné aktivity:

- nafouknutí balónku a jeho puštění
- ve dvojicích: leh na břiše proti sobě, děti se drží za ruce a dechem zkouší balónek odfouknout směrem ke kamarádovi
- pinkat a udržet balónek co nejdéle ve vzduchu
- zkusit do něj kopnout
- dát si ho mezi kolena a skákat z jedné strany místnosti na druhou bez toho, aby vypadl

- dát ho na jiné části těla: mezi ucho a rameno, mezi stehna a břicho a houpat se na zádech, mezi paty a zadeček v leže na břiše aj.
- pumpovat jako srdce – držet balónek v natažených pažích v předpažení a jemně ho stlačit a povolit, lze i ve vzpažení

Hlavní část **celkem** **13 min**

- Pozice s balónkem 8 min

Pro tuto část lekce vyměníme balónky za polo-vyfouknuté overbally. Vyzkoušíme několik jógových pozic za použití overballů viz zásobník cviků.

- Pozice VDĚČNOSTI – overball mezi dlaněmi (obrázek č. 49)
- Pozice MOTÝLA – sed na overballu (obrázek č. 35)
- STŮL hojnosti – overball mezi koleny (obrázek č. 46)
- Pozice HOLUBA – sed na overballu (obrázek č. 18)
- Pozice PSA – overball mezi kotníky (obrázek č. 40)

- Balónek vděčnosti 5 min
 - a. V případě zodpovědné skupiny lze propůjčit permanentní fixy a nechat každého namalovat na svůj balónek, za co je vděčný.
 - b. V případě mladší nebo roztěkané skupiny je lepší dát každému papír, kde je předtištěný balónek, do kterého si namalují, za co jsou vděční.

Závěrečná část **celkem** **7 min**

- Balónková relaxace 5 min

„Představ si, že Tvé tělo je jako balonek, takový jako se kupuje na pouti. Balonek je nejdřív vyfouknutý, takhle – lehne si na zem, bezvládně ležíme (pozice hadrové panenky). Úplně se uvolni. Když ti teď zvednu nohu, tak spadne dolů (zkusit), ruka taky. Jsme úplně vyfouknutý balonek.

A teď se začínáš nafukovat – zvedá se hlava, krk, horní část těla, jedna ruka, druhá, už sedíš, máš nafouknuté celé tělo a teď se nafukují nohy, už jde klečat a jak se nafukují ještě víc, stavíš se na ně. A pořád se nafukuješ, ruce a nohy se ti roztahují

do stran (celou dobu předvádět, teď se stále více rozkročujeme, ruce směřují nahoru a do stran – tělo vypadá jako písmeno X), jsou úplně napnuté... A teď letíš (se vzpažením chodíme ve výponu, jako by letěl balonek a odrážel se od země). A teď balonek narazil na trn a začíná se vyfukovat (ruce povolují, tělo stále ve stojí), vyfukují se nohy (klek, sed), břicho (přechod do lehu), hrudník, ruce, krk i hlava... a balonek leží bezvládně na zemi. Zase mu plandají ruce a nohy (opět lze trochu zvednout a pustit končetiny dítěte).

Nyní se několikrát pořádně nadechni, tím se zase normálně nafoukneš (dítě se postaví), poskoč si a je ti krásně.“

(<http://www.relaxace.psychoweb.cz/relaxace-uvod/detske-relaxacni-hry>)

Pokud to děti baví, lze zopakovat ještě jednou, třeba s mírnou modifikací (místo letu balónku si s ním někdo pinká tam a zpátky apod.).

- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| - Zakončení lekce | 2 min |
| Rozkroč se a předkloň dolů, | široký stoj rozkročný |
| koukneme se oknem spolu. | hluboký ohnutý předklon |
| Uvidíme v okně hned, | |
| obrácený celý svět. | |
| Moudrosti Nebe, prasílo Země | vzpažení, připažení |
| v odvěké lásce spojte se ve mně. | spojení dlaní před hrudníkem |

Namasté.

+ úklid.

6.5 5. LEKCE – TÉMA: VÝLET DO ZOO

Podtéma: Nebrat / Nekrást



Obrázek 61: Téma výlet do ZOO – dekorace

Celková časová dotace:

cca 49 min

Pomůcky:

Podložky, šátek/látka, svíčka, obrázky pozic (např. Lalijóga), 2 destičky pro každé dítě, bílé čtvrtky nařezané na velikost A6, pastelky

Příprava prostoru

Před začátkem lekce je vhodné: vyvětrání, sklizení rušících prvků, ujištění se o bezpečnosti prostoru, příprava techniky a pomůcek a estetická úprava prostoru.

Úvodní rituál

3 min

Malé podložky uspořádám do kruhu, ve kterém je připraven šátek/látka. Všichni se po příchodu zují, kdo chce, sundá si ponožky. Posadíme se na vybranou podložku do „tureckého sedu“. Jakmile všichni sedíme, zapálím svíčku, sepneme dlaně před hrudníkem a pozdravíme se slovem „namasté“. Lekci otevřu vhodnou motivací (např.: tichou poštou po kruhu: „dnes – půjdeme – do – ZOO!“). Poté společně svíčku sfoukneme.

Průpravná část

celkem

9 min

- Pozdrav slunce

2 min

Motivace: „Čeká nás velký výlet do ZOO, a tak se na něj řádně připravíme a celé tělo rozcvičíme.“

POZDRAV SLUNCI (Zikešová, 2005)

<i>Ted' se rovně postavíme</i>	stoj snožný
<i>a sluníčko pozdravíme.</i>	
<i>Dlaně otoč k sluníčku,</i>	upažení poníž (dlaně směrem vpřed)
<i>Spoj je a dej k srdíčku.</i>	spojení dlaní před hrudníkem
<i>Podívej se k nebi vzhůru,</i>	vzpažení a pohled vzhůru, příp. mírný záklon
<i>Skloň se k zemi, úctu vzdej</i>	hluboký ohnutý předklon
<i>A chvíli se nehýbej.</i>	
<i>Nahoru své ruce zdvihni,</i>	vzpažení přes upažení
<i>Dej je dolů k srdci svému,</i>	spojení dlaní před hrudníkem
<i>Pozdrav slunce „hari óm.“</i>	

- Rozcvička ve dvojicích

5 min

Děti se seřadí od největšího po nejmenšího a následně uděláme dvojice tak, aby byly děti ve dvojici přibližně stejně velké.

Široký stoj rozkročný zády k sobě

upažit a chytit se za ruce

úklony trupu do stran



Obrázek 62: Rozcvičení ve dvojicích – úklony do stran

<p>Široký stoj rozkročný zády k sobě</p> <p>hluboký ohnutý předklon</p> <p>chycení se rukama mezi nohama</p> <p>příp. pohupování „každý chvílku tahá pilku“</p>	 <p>Obrázek 63: Rozcvičení ve dvojicích – předklon zády</p>
<p>Široký stoj rozkročný čelem k sobě</p> <p>rovný předklon, vzpažit</p> <p>vzájemné chycení ramen</p>	 <p>Obrázek 64: Rozcvičení ve dvojicích – předklon čelem</p>
<p>Sed zkřížený skrčmo („turecký sed“)</p> <p>zády k sobě</p> <p>vzpažení a chycení se za ruce, resp. overbally</p>	 <p>Obrázek 65: Rozcvičení ve dvojicích – vzpažení zády</p>

- Dechové cvičení

2 min

Dechové cvičení projdeme v kleku sedmo a snažíme se o prodloužení výdechu díky básničce.

Motivace: „ZOO je daleko, tak se popovезeme vlakem. Budete mi dělat mašinku, prosím?“

Jede, jede vlak. - š-š-š-š-š-š.

Asi je to tak. - š-š-š-š-š-š.

Jede, jede česká dráha. - š-š-š-š-š-š.

Praha – Plzeň, Plzeň – Praha. - š-š-š-š-š-š.

A kam pojedete pak? - š-š-š-š-š-š.

Zase naopak! - š-š-š-š-š-š.

(Fišerová, 2019)

Hlavní část	celkem	24 min
<ul style="list-style-type: none"> - Radostné hopsání <p style="margin-left: 40px;">Motivace: „Z nádraží už je to jen kousek, tak si radostně poskočíme.“</p> <p style="margin-left: 40px;">S dětmi se pohybujeme do kruhu v jednom směru poskočný krokem s hlasovým projevem: „Hop, hej!“ (aktivace bránice)</p>	2 min	
<ul style="list-style-type: none"> - Zvířata v ZOO <p style="margin-left: 40px;">Motivace: „Vcházíme do ZOO, kde na nás čekají různá zvířata, některá známá, některá neznámá.“</p> <p style="margin-left: 40px;">V místnosti rozmístíme obrázky pozic tak, aby nebylo ihned zřejmé, jaká to jsou zvířata. U každého obrázku se zastavíme a vyhlížíme zvíře. Můžeme použít hádanky, jakmile děti zvíře uhodnou, tak si jej společně zacvičíme:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ŽELVA (obrázek č. 52), ŽÁBA (obrázek č. 51), NETOPÝR (obrázek č. 37), RYBA (obrázek č. 43) ○ CVIČENÍ OČÍ (leh na břicho, paže opřené o lokty, hlava fixovaná opřením o dlaně bez pohybu, učitel prochází s papírkem na provázku) – možná motivace: „Pozorujeme vzácného motýla.“ 	10 min	
<ul style="list-style-type: none"> - Průběžná relaxace – Palačinky <p style="margin-left: 40px;">Motivace: <i>Podívejte děti, támhle je stánek s palačinkami. Každý si nyní můžeme jednu udělat.</i></p> <p style="margin-left: 40px;">Děti si lehnou na svou podložku a zabalí se nebo se nechají zabalit jako palačinka. Společně si povídáme o tom, s čím jí jedí nejraději. Můžeme otevřít i téma „nebrat“ – např: „Co byste, děti, udělaly, když byste na stole viděli poslední palačinku a u stolu sedělo několik dětí? Vezmete si ji či nikoliv?“</p>	4 min	

- Déšť 3 min

Motivace: *Když tu naše rozjímání přeruší déšť. Pořád zesiluje a je třeba se někam ukrýt. Kdo by byl ochotný udělat pro nějaké dítě domeček (pozice PES)? Každé dítě se schová do nějakého domečku a když je domeček hodně mokrý, tak si to zase vymění.*

- Nazpět po kamenech 5 min

Motivace: *Napršelo tolik vody, že zpět musíme přes potoky vody přeskákat po kamenech.*

Každé dítě dostane 2 kameny (destičky) a postupným přendáváním se dostane z jedné strany místnosti na druhou (lze označit lanem).

Závěrečná část **celkem 13 min**

- Cestou ve vlaku 1 min

Jakmile jsme všichni, sejdeme se v kruhu v „tureckém sedu“ na opačnou nohu a vydáme se vlakem zpět – básnička „š-š-š-š“.

- Karty štědrosti 10 min

Otevřeme diskusi s dětmi otázkami: „*Co to znamená být štědrý? Jak můžeme být štědrý?*“ Poté si vytvoříme si karty štědrosti – každé dítě, které má nějaký nápad, ho ztvární na bílou čtvrtku A6 a každý si na konec lekce jednu kartu vylosuje.

- Zakončení lekce 2 min

Rozkroč se a předkloň dolů,

široký stoj rozkročný

koukneme se oknem spolu.

hluboký ohnutý předklon

Uvidíme v okně hned,

obrácený celý svět.

Moudrosti Nebe, prasílo Země

vzpažení, připažení

V odvěké lásce spojte se ve mně.

spojení dlaní před hrudníkem

Namasté. + úklid prostoru.

6.6 6. LEKCE – TÉMA: HLEDAČI POKLADU

Podtéma: Umírněnost



Obrázek 66: Téma hledači pokladu – dekorace

Celková časová dotace:

cca 50 min

Pomůcky:

Podložky, šátek/látka, pytlíček s levandulí, 2 páry ponožek, látkový neprůhledný pytlík s věcmi denního použití (např.: nůžky, hřeben, lžička, krabička zápalek, tužku aj.) v počtu převyšujícím počet dětí, přehrávač hudby, peříčko

Příprava prostoru

Před začátkem lekce je vhodné: vyvětrání, sklizení rušících prvků, ujištění se o bezpečnosti prostoru, příprava techniky a pomůcek a estetická úprava prostoru.

Úvodní rituál

5 min

Malé podložky uspořádám do kruhu, ve kterém je připraven šátek/látka. Všichni se po příchodu zují, kdo chce, sundá si ponožky. Posadíme se na vybranou podložku do „tureckého sedu“. Jakmile všichni sedíme, zapálím svíčku, sepneme dlaně před hrudníkem a pozdravíme se slovem „namasté“. Lekci otevřu vhodnou motivací (např. „*Dnes nás, milé děti, čeká velké dobrodružství. Budeme totiž hledat poklad! A nebude to poklad jen tak ledajaký... Budeme ho totiž objevovat v sobě! Kdo se chce se mnou vydat na cestu?*“). Poté společně svíčku sfoukneme.

Průpravná část

6 min

Rozcvičení těla postupuje od rukou (viz básnička níže pro každou ruku):

VÝLETNÍCI

Vydalo se na výlet trpaslíčků malých pět. (pohybujeme všemi prsty)

První panáček sednul na vláček. (pohybujeme palcem a děláme ššš, ššš, ššš)

Druhý vyplul lodí. (ukazováčkem děláme houpavé pohyby)

Třetí vzducholodí. (prostředníček zvedneme nahoru)

Čtvrtý odjel autobusem (prsteníčkem točíme dokola a děláme brm, brm, brm)

a ten malý chudinka musel běžet klusem. (malíček běhá po těle)

(https://wiki.rvp.cz/index.php?title=Kabinet/Ucebni_texty/%C5%98%C3%A9%C3%A9_%C5%99%C3%ADkanky)

Dále rozcvičíme bosá chodidla (zamáváme prstíky, ve stoji chodíme po kruhu po vnitřních a vnějších stranách, po patách, a nakonec potichu ve výponu). Na naší cestě se nám bude hodit se pořádně vytáhnout (výpon se vzpažením), ohnout se až k zemi (hluboký ohnutý předklon), umět se do toho opřít (ve dvojicích – tlak dlaněmi proti sobě ve stoji rozkročném P/L vpřed) a v neposlední řadě také se umět o sebe opřít (ve dvojicích stoj zády k sobě, posun nohou vpřed, aby se dotýkala jen záda).

Hry na aktivaci smyslů**celkem 25 min**

- Zrak – hra „Čáp ztratil čepičku“ 7 min

Motivace: *Abychom našli takový poklad, je třeba umět dobře koukat. Procvičíme si nyní, jak umíme pozorovat, hledat a všímat si.*

Učitel/ka rozpočítává děti básničkou: „Čáp ztra-til če-pi-čku, mě-la bar-vu, bar-vi-čku.“ Na jaké dítě vyjde rozpočítadlo, to vyřkne barvu a všechny děti hledají předmět, který má tuto barvu. Jakmile mají všechny děti, může učitel/ka nebo jiné dítě rozpočítávat znovu.

- Sluch – cvičení Čmelák 2 min

Motivace: *Pozorovat nám jde skvěle, nyní si vyzkoušíme, jak dobře slyšíme.*

Děti zaujmou „turecký sed“, zacpou si uši a představí si, že jsou čmeláci. Začneme vydávat zvuk (hmmmm) a pozorujeme, co slyšíme v těle a zkusíme si všimnout vibrace v hlavě.

- Hmat – tajuplný pytlík 10 min

Motivace: *Zaslechli jsme zvuky v našem těle a nyní vyzkoušíme, co umíme poznat po hmatu.*

Do neprůhledného pytlíku dáme věci denního použití (např.: nůžky, hřeben, lžička, krabička zápalek, tužku aj.) a kolem sebe rozložíme karty pozic, které chceme s dětmi cvičit. Děti zaujmou klek sedmo a jeden po druhém si půjdou zkusit poznat nějaký předmět z pytlíku bez zrakové kontroly. Pokud uhodnou, mohou vybrat jednu pozici, kterou si společně zacvičíme (i vícekrát).

Pozice vhodné pro tuto lekci:

- TANEČNÍK (obrázek č. 47 a 48), KLIDNÉ JEZERO (obrázek č. 22), DUHA (obrázek č. 13 až 16), HOLUB S ROZŠÍŘENÍM (obrázek č. 19), PES O STĚNU

- Čich 6 min

Motivace: *Prochodili jsme půl světa a určitě se již blížíme. Pejskové umí dobře věci vyčenichat. Možná bychom také mohli zkusit nás poklad vyčuchat.*

Nejprve zacpeme jednu nosní díрку (L) a dýcháme pouze druhou (P) a poté vyměníme. Necháme děti přivonět si k pytlíčku s levandulí, který poté schováme pod větší kus látky (děti jsou v pozici kamene a nedívají se). Schováme tam i další dva měkké předměty podobné pytlíkům (třeba z ponožek) a necháme děti v pozici vzporu klečmo očichávat tyto 3 předměty a vybrat, ve kterém pytlíčku je levandule. Jakmile budou děti přesvědčené, že našly správný předmět, látku stáhneme a podíváme se.

Hledání pokladu

7 min

Dynamická hra s hudbou: Děti běhají na hudbu po kruhu, když se hudba zastaví, tak děti zaujmou pozici hledače, který kope do země. Několikrát zopakujeme a poté změním pozici – jakmile se zastaví hudba, tak děti zaujmou pozici pokladu. Co byste chtěli v pokladu najít? Postupně poklady otevřeme – jemně uchopíme jednu ruku a položíme na podložku do upažení, uchopíme druhou ruku a položíme na podložku do upažení, uchopíme jednu nohu a položíme na podložku do mírného roznožení, totéž s druhou nohou. Každé dítě řekne, co v tom svém pokladu našlo.

Zklidnění**5 min**

- Diskuse s dětmi na téma umírněnost:
 - *Víte, co je opravdový poklad? Můžete to být vy sami – vaše duše a vaše tělo, které vám krásně slouží.*
 - *Je třeba se o ten náš poklad správně starat. Jedno pořekadlo praví: „Všeho s mírou.“ Co myslíte, že to znamená?*
 - *Existuje něco, s čím těžko dokážete přestat? (třeba kousání nehtů, jezení sladkostí aj.) Co by vám pomohlo?*

Závěrečná relaxace**5 min**

Všechny děti zaujmou některý z lehů (např. hadrová panenka nebo leh na boku) na podložce a zavrou si oči. Učitel/ka má peříčko, kterým pohladí první (nejméně trpělivé) dítě, to vstane a bude nadále potichu procházet s učitelem/lkou mezi dětmi, poté pohladí další dítě dle svého výběru nebo doporučení učitele/ky a jde si sednout na lavičku, nebo ke stěně. Další dítě prochází společně a pohladí další peříčkem. Mezitím učitel/ka popisuje, co se děje a motivuje děti k tomu, aby nechaly oči zavřené a poslouchaly, zdali se k nim už neblíží dítě s peříčkem. Takto dojde na všechny děti.

Závěrečný rituál**2 min**

Rozkroč se a předkloň dolů,	široký stoj rozkročný
Koukneme se oknem spolu.	hluboký ohnutý předklon
Uvidíme v okně hned,	
Obrácený celý svět.	
Moudrosti Nebe, prasílo Země	vzpažení, připažení
V odvěké lásce spojte se ve mně.	spojení dlaní před hrudníkem

Namasté.

+ úklid prostoru.

6.7 7. LEKCE – TÉMA: KORONAVIRUS

Podtéma: Sebekázeň



Obrázek 67: Téma koronavirus – dekorace

Celková časová dotace:**cca 47 min / 52 min****Pomůcky:**

Podložky, šátek/látka, zvoneček, symbol viru (např. míček s bodlinkami), obrázek hlavy, pexeso s jógovými kartami, víčka (cca 3 ks/dítě)

Příprava prostoru

Před začátkem lekce je vhodné: vyvětrat, sklidit rušící prvky, ujistit se o bezpečnosti prostoru, připravit techniku a pomůcky a esteticky upravit prostor.

Úvodní rituál**5 min**

Malé podložky uspořádám do kruhu, ve kterém je připraven šátek/látka. Všichni se po příchodu zují, kdo chce, sundá si ponožky. Posadíme se na vybranou podložku do „tureckého sedu“. Jakmile všichni sedíme, zapálím svíčku, sepne me dlaně před hrudníkem a pozdravíme se slovem „namasté“. Lekci otevířu vhodnou motivací (např. „*Milé děti, jistě víte, že nyní je mnoho věcí zavřených, třeba bazény, kina i divadla, že se nesmí dělat velké oslavy a celkově se nesmí setkávat hodně lidí najednou. Víte, proč to je? Ano, protože se objevila u nás do té doby neznámá nemoc, rychle se šíří a staří lidé, jako třeba naše babičky a dědečkové, by na ni mohli umřít. Dnes si prožijeme, jak můžeme s takovou nemocí bojovat.*“). Poté společně svíčku sfoukneme.

Průpravná část**10 min**

Motivace: *„Na takový boj se musíme dobře připravit – nejdříve se rozcvičíme.“*

- Výchozí pozicí je klek sedmo a s nádechem přecházíme do kleku se vzpažením (velbloud), pohled směřuje vzhůru a vracíme se s výdechem zpět do základní pozice, zopakujeme několikrát.
- Zaostření pohledu na prst na ruce (jako kdybychom chtěli spatřit malinkou bakterii nebo vir), který přibližujeme k nosu s nádechem, oddalujeme s výdechem.
- Naznačíme mytí si rukou (jedna dlaň, druhá dlaň, jeden a druhý hřbet ruky, mezi prsty, kolem zápěstí), zároveň dbáme na správné názvosloví pro podpoření poznávání vlastního těla.
- Následuje cvičení jemné motoriky ruky. Možná motivace: *„Důležité je také velmi, co jíme a co pijeme, třeba jako tenhle Janek.“*

POČÍTÁNÍ:

<i>Jedna, dvě, tři, čtyři, pět.</i>	počítáme nahoru
<i>Cos to Janku, co to sněd'?</i>	palec plácá do prstů jako ústa
<i>Brambory pečený,</i>	počítáme dolů od malíčku
<i>byly málo maštěný.</i>	otíráme postupně palec o ostatní prsty

- Průpravnou část zakončí pozdrav slunci (motivace: *„Naši imunitu můžeme nadále podpořit tím, že jsme hodně venku a svítí na nás sluníčko. Proto nyní slunce pozdravíme.“*)

POZDRAV SLUNCI (Zikešová, 2005)

<i>Ted' se rovně postavíme</i>	stoj snožný
<i>a sluníčko pozdravíme.</i>	
<i>Dlaně otoč k sluníčku,</i>	upažení poníž (dlaně směrem vpřed)
<i>Spoj je a dej k srdíčku.</i>	spojení dlaní před hrudníkem

<i>Podívej se k nebi vzhůru,</i>	vzpažení a pohled vzhůru, příp. mírný záklon
<i>Skloň se k zemi, úctu vzdej</i>	hluboký ohnutý předklon
<i>A chvíli se nehýbej.</i>	
<i>Nahoru své ruce zdvihni,</i>	vzpažení přes upažení
<i>Dej je dolů k srdci svému,</i>	spojení dlaní před hrudníkem
<i>Pozdrav slunce „hari óm.“</i>	

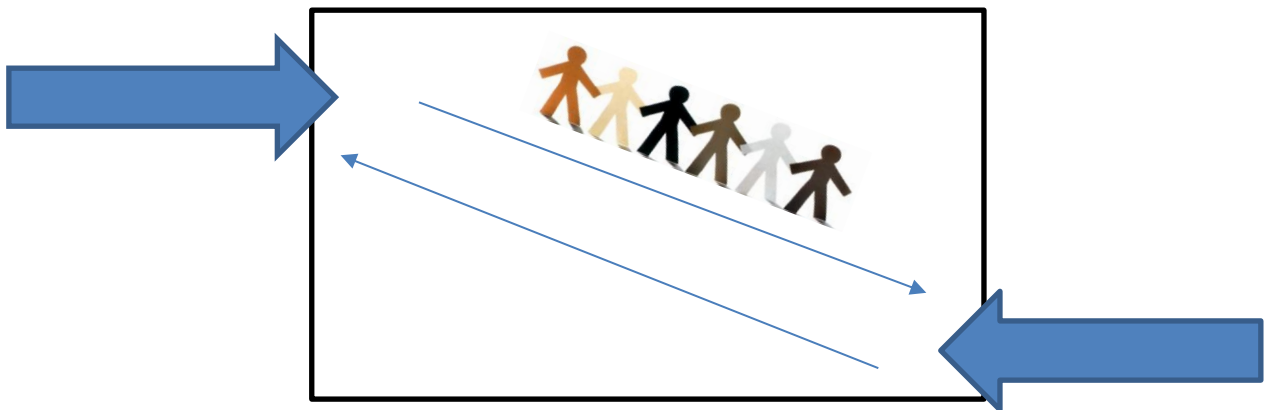
Rušná část**celkem 10 / 15 min**

- Hra na policajty a bílé krvinky 10 min / 15 min při opak.

Motivace: *„Naše tělo má k dispozici takové pomocníky, kterým můžeme říkat policajti, a ti hlásí všechny škodlivé viry a bakterie do mozku. Když policajti zazvoní na poplach, tak mozek pošle bílé krvinky, které dokážou nějaký vir nebo bakterii zneškodnit.“*

Dětem ukážeme, co bude představovat vir a schováme ho v místnosti (děti se nedívají v pozici KAMENE). Na druhou stranu místnosti nalepíme obrázek hlavy. Děti v roli policajtů nejprve hledají vir. Jakmile vir spatří, tak postupně tvoří živý řetěz od viru směrem k mozku (obrázek hlavy na druhé straně místnosti). Policajti se pohybují tak, že tvoří řadu ve stoji rozkročném při upažení a drží se za jednu ruku. Každé další dítě probíhá vzniklými okénky jako slalom a chytá se za ruku posledního dítěte. První policajt dostane od učitele zvoneček a předává ho dalšímu, který je blíže k hlavě. Jakmile se řetěz dostane k hlavě, zazvoní na poplach.

Děti u hlavy dostanou od učitele látku na polapení viru a opět pomocí živého řetězu, tentokrát jako bílé krvinky tvoří tunel tvořený pozicí PSA. První dítě zaujme pozici psa, další dítě vezme látku a proleze skrz a také udělá pozici psa, tak to jde dál, až jsou v pozici všechny děti. Látku vždy předává dítě prvnímu. Je možné vždy po prolezení jednotlivce udělat pauzu. Pokud ještě není poslední dítě u viru, tak je na řadě první dítě, které proleze celým tunelem. Tak to jde stále, dokud se děti nedostanou k viru. Na druhé straně místnosti je míček s výběžky symbolizující vir, které děti zabalí do látky a tím ho zlikvidují. Je možné celé zopakovat s jiným místem.



Obrázek 68: Schéma hry na policajty a bílé krvinky

Ásany**10 min**

- Pexeso – hledáme si kamaráda (Hra vhodná pro skupinu alespoň 6 dětí)

Motivace: „*Jak můžeme našemu tělu ještě pomoci, abychom byli zdraví? Ano, zdravě jíst, hodně spát, hýbat se/posilovat, chodit ven, ... a také mít kamarády, abychom měli dobrou náladu.*“

Podle počtu dětí připravíme karty pexesa (s jógovými pozicemi, např. od Lalijógy) tak, abychom vždy vybrali dvojice (například cvičí-li 10 dětí, vyberu 5 dvojic). Vybíráme pozice, které už děti znají – např. KOČKA (obrázek č. 26), PES (obrázek č. 39), KOBRA (obrázek č. 23), STROM (obrázek č. 45) či ZAJÍC (obrázek č. 4). Pokud nemáme sudý počet dětí, cvičí i učitel/ka.

Děti se posadí do kruhu do „tureckého sedu“, uprostřed otočíme karty obrázkem směrem dolů. Rozpočítáme děti a na koho to vyjde, ten si vybere kartu jako první. Podívá se na ní, ale nikomu ji neukazuje. Pak už si děti vybírají po kruhu, až má každý tu svojí. Ověříme, že všechny děti ví, jak se pozice cvičí a odpočítáme: 3, 2, 1, teď a děti pozici samostatně zacvičí. Cílem pro děti je poznat, kdo z ostatních, má stejnou kartu jako oni a je jejich „pexesový“ kamarád. Opakujeme se stejnými kartami, dokud to děti baví.

Zklidnění:**celkem****10 min**

- Známe své tělo?

7 min

Motivace: *Naše tělo nám skvěle slouží, když se o něj dobře staráme. Když si třeba dokážeme odepřít sladkost, když už jsme ji ten den měli. Nebo nám také*

prospívá, když dokážeme plnit své povinnosti každý den s úsměvem (vynést koš, umýt stůl, cokoliv, co máte doma nastavené jako vaši povinnost). Naše tělo se nám odvděčí svou silou a zdravím. Zkusíme si nyní, jak ho cítíme a známe...“

Nejprve ukážeme, co budeme dělat: Jedno dítě si lehne na záda a může si zavřít oči. Učitel/ka položí jedno PET víčko na část těla, která lze dobře pojmenovat (zápěstí, loket, čelo, stehno, koleno, kyčel aj.) a nechá dítě hádat, kam bylo víčko položeno, příp. opraví názvosloví. Takto umístí postupně 3 víčka. Potom víčka bude opět sundávat a dítě zkusí opět, a tentokrát již správně, pojmenovat danou část těla, odkud víčko zmizelo. Starší děti mohou ve dvojicích vyzkoušet samy, mladším dětem dopomáhá učitel/ka.

- Chechtavá relaxace (Hájek, 2005) 3 min

Motivace: *„K dobrému zdraví nám také pomáhá, když se často a hodně smějeme nebo dokonce chechtáme. Zkusíme si teď takovou chechtavou relaxaci.“*

Všichni zaujmeme leh na zádech, postupně obě nohy přednožíme a simulujeme jízdu na kole nebo jiný rytmický pohyb. Přidáme hlasité a hrané chechtání (dobrovolně), učitel musí jít příkladem: *„Cho-cho-cho-cho-chó! Che-che-che-che-ché! Chi-chi-chi-chi-chi-chí! Cha-cha-cha-cha-chá!“* A chechtáme se, dokud máme sílu, poté následuje uvolnění vleže na zádech.

Závěrečný rituál 2 min

Moudrosti Nebe, prasílo Země	vzpažení, připažení
V odvěké lásce spojte se ve mně.	spojení dlaní před hrudníkem

Namasté.

+ úklid prostoru.

6.8 8. LEKCE – TÉMA: NÁMOŘNÍCI

Podtéma: Spokojenost



Obrázek 69: Téma námořníci – dekorace

Celková časová dotace:

cca 55 min

Pomůcky:

Podložky, šátek/látka, námořnická dekorace, tyčka (ze dřeva, papíru či jiná), lana nebo materiál na znázornění lodi, páska nebo destičky na lávku, náklad (mohou být stejné destičky jako na lávku), švihadla nebo provazy v počtu dětí, modrý krepový papír na proužky nebo stuhy, mušle aj. mořské suvenýry, obrázky pozic (RYBA, HVĚZDICE, MUŠLE, KRAB), příp. puzzle s podmořskou tematikou

Příprava prostoru

Před začátkem lekce je vhodné: vyvětrat, sklidit rušící prvky, ujistit se o bezpečnosti prostoru, připravit techniku a pomůcky a esteticky upravit prostor.

Úvodní rituál

5 min

Malé podložky uspořádám do kruhu, ve kterém je připraven šátek/látka s námořnickou tematikou nebo s mořskými suvenýry. Všichni se po příchodu zují, kdo chce, sundá si ponožky. Posadíme se na vybranou podložku do „tureckého sedu“. Jakmile všichni sedíme, zapálím svíčku, sepneme dlaně před hrudníkem a pozdravíme se slovem „namasté“. Lekci otevřu vhodnou motivací (např. „Milé děti, při dnešní józe se z nás stanou námořníci. Víte,

kdo to je? Ano, jsou to lidé, kteří umí dobře ovládat loď, nebojí se na moři a žijí se tím, že něco nebo někoho někam převáží. Vyzkoušíme si dnes, co takoví námořníci mohou zažít. Jste připraveni?“). Poté společně svíčku sfoukneme.

Úvodní relaxace

5 min

Děti zaujmou příjemnou pozici (libovolný leh) a poslouchají začátek příběhu o námořníkovi (České Noviny, 2010). Motivace: *„Představte se, že jste to vy.“*

„V jednom přístavu u moře stál malý domek. A v tom domku spal mladý námořník. Měl zavřené oči, ležel v měkké posteli a ve spánku klidně dýchal. Okno jeho pokojíku směřovalo na východ k moři. Pomalu vycházelo slunko a zašimralo ho na tváři, náš námořník se začíná probouzet.“

S vyprávěním přidáme pohyby, protažení a přechod do kleku sedmo.

„Nejprve se začal protahovat – pořádně natáhl obě ruce a propnul obě nohy do dálky, během výdechu uvolnil. Po uvolňujícím výdechu se zhluboka nadechl, dlouze vydechl a posadil se.“

Rušná část

10 min

Rozpohybování a rozehtání organismu dle příběhu:

„Rozhlédl se kolem sebe, vlevo na stěně viselo zrcadlo a v něm viděl odraz vycházejícího slunce. Umyl si obličej tak, že do dlaní nabral vodu, zvedl ji nahoru k hlavě a rozetřel po obličeji, celkem třikrát.“

Rozhlédneme se vlevo a vpravo. Spojíme malíkové hrany dlaní, rukama „nabereme vodu“ a pohladíme se po obličeji (třikrát).

„Pak se oblékl a vydal se námořnickou chůzí po molu do přístavu. Cestou pozoroval dění v přístavu, měl dobrou náladu, a tak si občas poskočil. Námořník podlehl zábradlí a prohlížel si lodě, které v přístavu kotvily.“

Jdeme v kruhu kolem místnosti houpavou námořnickou chůzí – přenášíme váhu z nohy na nohu. Střídáme chůzi s poskoky po jedné noze. Podlézáme pod tyčkou (ze dřeva nebo z novin).

„Pak námořník došel ke své lodi. Z mola na loď vedla úzká lávka, po které se muselo chodit velmi opatrně, je třeba klást nohu před nohu a rukama udržovat rovnováhu. Když si loď dostatečně obhlédl, bylo třeba do lodi naložit zásoby jídla a vody na dlouhou cestu.“

S dětmi vytvoříme loď (např. ze dvou delších provazů, molitanů nebo materiálu, který máme k dispozici) a k ní lávku (např. z destiček, pásky či jinak). Poté jdeme po přímce, klademe nohu před nohu, ruce upažené. Totéž opakujeme s nákladem (např. destičky z lávky umístěné na hlavě) do lodi.

Průpravná část

celkem 10 min

- Práce s lanem

7 min

Motivace: *„Jako námořníci, musíme umět pracovat s lanem, protože jimi ovládáme naši plachetnici.“*

Každé dítě dostane švihadlo nebo kratší lano. Vhodné cviky s dětmi: proplétání (omotávání) lana kolem prstů, porovnávání délky lan, smotávání lana (přeložení na čtvrtiny), vázání uzlu – jednoduché očko kolem pasu.

- Rozcvičení s lany

2 min

Motivace: *„Námořníci, jsme připraveni k vyplutí?! Vyrážíme, vytáhněte kotvu!“*

Děti drží na čtvrtiny přeložená švihadla cca na šířku ramen a opisují s nimi velká kola, jako by vytahovali řetěz s kotvou tím, že otáčí kotevním navijákem. *„Rozbalte plachty a nasměrujte je na vítr!“* Děti rozloží švihadla na půl a provádí rotaci trupu v „tureckém sedu“ – pokrčit upažmo, předloktí vzhůru, střídavě na obě strany. *„Pozor, ať nevrážíme do lodí kolem nás!“* Děti se v sedu ukloní na jednu a druhou stranu.

- Dechové cvičení

1 min

Motivace: *„Tady u přístavu fouká jen mírný vánek, trochu mu pomůžeme, ať naši loď dostaneme na širé moře.“*

Provádíme nádech nosem a výdech ozvučíme citoslovcem „fůůů“. Opakujeme několikrát a dbáme na správné postavení ramen.

Hlavní část:**celkem 15 min**

- Vlny

7 min

Motivace: *„Konečně se loď dostala na širé moře, je vidět krásně do dálky. Abychom viděli všechno, podíváme se dalekohledem postupně oběma očima. Vlny běží mořem, jedna za druhou, nejprve jsou malé, potom větší a pak obří.“*

Děti se nejprve rozhlížejí do stran, provádí rotace trupu na obě strany. Poté se podíváme jako do dalekohledu z vlastních dlaní, vystřídáme oči. Dále realizujeme pohybové ztvárnění vln (Rybárová, 2012). Dětem dáme proužky modrého krepového papíru či stuhy, děti pohybem paží vykreslují vlny – malé (rychlý pohyb v zápěstí), větší (pohyb vycházející z lokte) a nakonec obrovské (pohyb vycházející z ramenního kloubu).

Motivace: *„Moře houpe celou lodí! Naše plachetnice jako by ty veliké vlny krájela a pohupovala se v jejich rytmu zepředu dozadu, a trochu také ze strany na stranu.“*

Děti zaujmou polohu leh, skrčit přednožmo povýš a přitáhnou si rukama kolena k hrudníku. Houpou se zepředu dozadu bez přílišného oddálení končetin od středu těla. Poté následuje uvolňující houpání zleva doprava.

- Potápění

4 min

Motivace: *„Plachetnice takto plula několik dní a nocí, až se na obzoru objevil veliký ostrov. Loď zakotvila v hluboké vodě. Námořníci se rozhodli, že se v tom krásném moři vykoupu. Skočili do vody, potápěli se a udivovali se, co vše je pod vodou vidět. Protože jsou námořníci dobří potápěči, dařilo se jim vylovit mnohé mořské poklady.“*

Po místnosti rozložíme mušle, tematické puzzle nebo jiné pomůcky, pro které se děti se zadržným dechem vydávají (mimo označený prostor pro loď se snaží nedýchat, mohou mít zacpaný nos).

- Jógové pozice

4 min

Motivace: *„Když už byli námořníci dost vykoupaní, vylezli na břeh, rozprostřeli deku a podívali se, co všechno v moři našli: ryby, hvězdici, mušle, kraba aj.“*

Zacvičíme pozici RYBY (obrázek č. 43), HVĚZDICE (obrázek č. 21), MUŠLE (obrázek č. 36) a KRABA (obrázek č. 46). Případně skládáme puzzle.

Závěrečná část**celkem 10 min**

- Závěrečná relaxace v lehu

8 min

Motivace: *„Je čas na odpočinek, námořníci si pod jednou mohutnou palmou lehli do měkké trávy a odpočívají. Zavírají oči a celí se úplně uvolňují. Mají uvolněné obě ruce, obě nohy, celé tělo i krk a hlavu. Vysoko na obloze svítí sluníčko, které námořníky hladí svými paprsky po celičkém těle. Námořníkům je příjemné teplo a zvolna pravidelně dýchají. Od moře fouká velice jemný vánek, který zlehka šumí trávou a listím stromů a dohromady se zpěvem ptáčků to je nádherný přírodní koncert.“*

Libovolně si lehneme tak, abychom měli dostatek místa a mohli volně dýchat. Děti, které by se mohly vzájemně rušit, je dobré položit dále od sebe.

Děti po vedené relaxaci necháme posadit do „tureckého sedu“ a necháme je zamyslet nad tím, za co jsou rády nebo vděčné. Poté začne učitel/ka a řekne, za co je vděčný/á a kutálí míč některému z dětí. To zkusí také formulovat, za co je vděčné a posílá míč dál, až se dostane na všechny.

- Závěrečný rituál

2 min

Rozkroč se a předkloň dolů,

široký stoj rozkročný

Koukneme se oknem spolu.

hluboký ohnutý předklon

Uvidíme v okně hned,

Obrácený celý svět.

Moudrosti Nebe, prasílo Země

vzpažení, připažení

V odvěké lásce spojte se ve mně.

spojení dlaní před hrudníkem

Namasté.

+ úklid prostoru.

6.9 9. LEKCE – TÉMA: INDIÁNI

Podtéma: (Sebe)poznání



Obrázek 70: Téma indiáni – dekorace

Celková časová dotace:

cca 50 min

Pomůcky:

Podložky, šátek/látka, indiánská dekorace, mluvicí předmět (např. ulita), vlnitý papír na čelenky, sešívačka, barevná peříčka, provaz nebo lano (v délce místnosti), molitanové míčky, obruč, fix

Příprava prostoru

Před začátkem lekce je vhodné: vyvětrat, sklidit rušící prvky, ujistit se o bezpečnosti prostoru, připravit techniku a pomůcky a esteticky upravit prostor.

Úvodní rituál

5 min

Malé podložky uspořádám do kruhu, ve kterém je připraven šátek/látka a dekorace s indiánskou tematikou. Všichni se po příchodu zují, kdo chce, sundá si ponožky. Posadíme se na vybranou podložku do „tureckého sedu“. Jakmile všichni sedíme, zapálím svíčku, sepne dlaně před hrudníkem a pozdravíme se slovem „namasté“.

Lekci je vhodné uvést motivací (např. „*Ú-á-á-á-á*“ indiánský pokřik s poklepem dlaně přes ústa. *Vítám, vás, mladí indiáni na dnešní schůzi našeho kmene. Jak jistě víte, čeká vás zkouška z indiánských dovedností. Očekávám od vás férové jednání.*“). Poté společně svíčku sfoukneme.

Průpravná část**8 min**

Rozcvičení začneme od ruky – na níže uvedenou básničku spočítáme všechny prsty na jedné a poté na druhé ruce.

PĚT INDIÁNŮ

<i>První je náčelník,</i>	z dlaně se otevře palec
<i>druhý je válečník,</i>	ukazováček
<i>třetí zloděj koní,</i>	prostředníček
<i>čtvrtý kovboje honí</i>	prsteníček
<i>a ten pátý malý kluk</i>	malíček
<i>ztratil v křoví nový luk.</i>	rytmický dotyk malíčku a palce

(https://wiki.rvp.cz/index.php?title=Kabinet/Ucebni_texty/%C5%98%C3%ADkanky/Prstov%C3%A9_%C5%99%C3%ADkanky)

Dechové cvičení, mantra, sebepoznání:

Motivace: „*Indiáni často mívají svá specifická jména podle toho, jací jsou nebo co umí. Například rychlý běžec, stoletý totem, rudá záře. Zkusíme se také naladit na to, jaké by mohlo být naše indiánské jméno.*“

S nádechem vyslovujeme, tedy jakoby vdechujeme, mantru „So“ a s výdechem mantru „Ham“, tedy v překladu „já jsem“. Opakujeme několikrát. Poté necháme děti chvíli přemýšlet o tom, jací vlastně jsou... Učitel/ka začne například: „Já jsem neposedný/á.“ A předá mluvící předmět (třeba ulita) dítěti po kruhu, děti zkouší formulovat, jací jsou.

Rušná část**5 min**

Rozpohybování a zahřátí organismu – možná motivace („*Jak, děti, vlastně vypadá takový indián?*“):

„Turecký sed“

- *kolem hlavy má čelenku* jedna (P) ruka obkrouží hlavu
- *a na ní dlouhá péra* druhá (L) ruka naznačuje péra
- *na zádech má luk* jedna (P) ruka se vzpaží a ohne v lokti směrem k šíji

- *na druhé straně šípy* druhá (L) ruka se ohne v lokti směrem k šíji

Sed snožný

- *postaví si velké teepee* vzpažit a upažit dolů (až na podložku) ve tvaru teepee
- *k obědu má kukuřici* krouživý pohyb páteří vycházející z pánve
doprovázený pohybem paží jako když se míchá velký hrnec

Klek na pravé / levé noze

- *dobře jezdí na kánoi* přenesení váhy na přední chodidlo, předpažení
a pohyb z ramene připomínající pádlování
- *a statečně plavou* krouživý pohyb pažemi směrem vpřed

Stoj

- *Chvíli jdou a chvíli běží* chůze na místě, běh na místě
- *Najdou rysa, totem střeží.*

Hlavní část

dle počtu dětí

cca 25 min / 10 dětí

Nyní se blíží indiánská zkouška, za každý splněný úkol získají děti jedno pírkó do indiánské čelenky. Nejprve každému dítěti sečvakneme čelenku z vlnitého papíru (proužky cca 3 cm). Připravíme si mnoho barevných pírek (při vyskytující alergii mohou být i z papíru). Není nutné, aby všechny děti dostaly všechna pírká.

1. Plazení

Děti se plazí z jedné strany místnosti na druhou, kde si vezmou jedno peříčko a plazí se s ním zpět. V polovině místnosti je natažené lano nebo provaz, kterého se děti nesmějí dotknout. Pokud se dotknou, mohou úkol absolvovat znovu. Po splnění úkolu se peříčko rovnou do čelenky umístí (zastrčí do dírek nebo připne sešívačkou).

2. Cval stranou

Děti cválají z jedné strany místnosti na druhou, kde si vezmou jedno peříčko a cválají s ním zpět. Motivujeme je k tichosti, odraz je měkký přes špičky.

3. Vyrobení si luku a jeho použití

Luk si vyrobíme zaujetím jógové pozice LUK (obrázek č. 33), tedy všichni přejdeme do lehu na břiše a pozici si zacvičíme. Poté vyzkoušíme správný postoj lučištníka (pozice LUČIŠTNÍKA – obrázek č. 31) ve stoji. Úkolem dítěte po této přípravě bude se míčkem trefit do obruče. Počet pokusů je omezen pouze výdrží dítěte a časem učitele. Je možné nastavit dvě úrovně složitosti – blíže a dále od terče. Za úspěšný pokus získává dítě další pírko do své čelenky.

4. Ohebnost

Úkolem dětí je prokázat svou ohebnost tím, že v pozici PLUHU (obrázek č. 42) se snaží prsty u nohou sebrat pírko, které mu tam učitel/ka umístí. Je možná dopomoc pažemi.

5. Totem

Rozprostřeme se po místnosti, tak aby každý měl dostatek místa. Nejprve se uvolníme rotačním pohybem hrudníku do stran (paže se zdvihají od těla) a ověříme si, že máme dost prostoru. Zacvičíme si pozici HORY ve výponu (obrázek č. 20), každý se vrátí do základní pozice dle svého pocitu. Poté mají děti za úkol vytvořit totem dle sebe (grimasy, vzpažení, upažení aj.) a zůstat bez pohybu. Učitel/ka prochází mezi dětmi a dotkne se vždy nějakého dítěte na konkrétním místě na těle. Dítě hádá, jak se této části říká. Uhodne-li, dostane pírko a odchází si sednout. Takto se pokračuje, dokud ještě stojí nějaké totemy.

Závěrečná část

celkem 7 min

- Uzavření indiánské výzvy

5 min

Motivace: *„Stateční indiáni, bojovali jste čestně o svá pírka, a tedy vám právem náleží. Každá čelenka je jiná, tak jako jsme i my každý jiný. Nyní přichází slavnostní okamžik udělení indiánského jména. Každý si nyní rozmyslete, čím jste. Kdokoliv, kdo má vymyšleno, může říci své nové indiánské jméno nahlas a já mu jej napíšu na čelenku.“*

Děti se sejdou v kruhu, zaujmeme klek sedmo, můžeme pustit relaxační hudbu. Děti si samy, s dopomocí či bez, vymyslí svá indiánská jména a nechají si je napsat na čelenku.

- Závěrečný rituál 2 min
- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| Rozkroč se a předkloň dolů, | široký stoj rozkročný |
| Koukneme se oknem spolu. | hluboký ohnutý předklon |
| Uvidíme v okně hned, | |
| Obrácený celý svět. | |
|
 | |
| Moudrosti Nebe, prasílo Země | vzpažení, připažení |
| V odvěké lásce spojte se ve mně. | spojení dlaní před hrudníkem |

Namasté.

+ úklid prostoru.

6.10 10. LEKCE – TÉMA: JARO

Podtéma: Odevzdání



Obrázek 71: Téma jaro – dekorace

Lekce na téma „Jaro“ je jediná ze cvičebních jednotek, jež má časové omezení. Logicky se hodí pouze na období jara, spíše na jeho začátek (tedy kolem 21.3.).

Celková časová dotace: cca 45 min

Pomůcky:

Podložky, šátek/látka, jarní dekorace, míček (ideálně bílý), 4 obruče různé barvy, karty pozic, kobereček pro každé dítě

Příprava prostoru

Před začátkem lekce je vhodné: vyvětrat, sklidit rušící prvky, ujistit se o bezpečnosti prostoru, připravit techniku a pomůcky a esteticky upravit prostor.

Úvodní rituál 5 min

Malé podložky uspořádám do kruhu, ve kterém je připraven šátek/látka a dekorace s jarní tematikou (např. semínka, kytičky, motýli aj.). Všichni se po příchodu zují, kdo chce, sundá si ponožky. Posadíme se na vybranou podložku do „tureckého sedu“. Jakmile všichni sedíme, zapálím svíčku, sepneme dlaně před hrudníkem a pozdravíme se slovem „namasté“.

Lekci je vhodné uvést motivací (např.: „*Jistě jste si, děti, všimly, že se zima už pozvolna loučí a že se nám tu začínají objevovat první známky jara. Jaké jsou ty první jarní poslové? Ano, začínají růst kytičky, zpívají ptáci, otepluje se a sluníčko začíná mít sílu a rodí se mládřata. Je to doba probouzení a nového začátku a my si ji dnes krásně užijeme. Jste pro?!*“). Poté společně svíčku sfoukne.

Průpravná část**celkem 5 min**

- Úvodní relaxace

2 min

Motivace: „*Na jaře se sejí a sázejí různé kytičky a plodiny. Třeba brambory. Představte si, že na jaře zasadíme jeden pytel brambor a na podzim jich takových 5 pytlů zase sklídíme. Víte, jak je těžký pytel brambor? Hodně!*“

Děti si lehnou na záda, vzpaží a představí si, že jsou pytlem brambor. Zatlačením do jedné paty se dostaneme do lehu na boku, kde se protáhneme za prsty u rukou i nohou, procítíme maximální napětí a poté přichází uvolnění a „pád“ na záda, zopakujeme na druhou stranu.

- Kytička

2 min

Motivace: „*Zahrajeme si na to, že jsme malé semínko, které spinká v zemi a když ho probudí sluníčko, tak pomalu vystrčí stonek, vyroste a vykvete. Trochu do něj foukne větřík a ono se vytahuje za sluníčkem. Jakmile slunce večer zajde, tak se květ také uzavře.*“

Děti zaujmou pozici semínka (vzpor dřepmo a předklon hlavy) a poté pomalu vystrkují jednu ruku (L) a druhou (P), postupně natahují nohy a narovnávají trup až do výponu se vzpažením zevnitř. Několikrát se ukloníme do strany a poté složíme ruce na hlavě (chycení se za lokty).

- Králičí dech

1 min

Děti zaujmou klek sedmo, nakrčí nos a dýchají rychle a mělce jako králíci po dobu cca 10 až 15 vteřin.

Rušná část

- Uvjííme věneček 8 min

Děti se rozmístí po místnosti a zaujmou pozici libovolné kytičky. Učitel/ka prochází kolem dětí s písničkou: *„Uvjííme věneček, ze všech našich kytiček, zapleteme do věnečku kvítek, lístek i větvičku. Jaké jméno máš? ... Tak pojd' mezi nás!“* Dítě, kterého se učitel/ka zeptá, odpoví, jaká je kytička, a poté se připojí do řetězu. Můžeme se pohybovat pomaleji i rychleji podle tempa písničky. Lze přidat překážky, které děti překračují nebo podlézají.

Hlavní část**celkem 20 min**

- Narození mláďat (uvedení do pozic) 10 min

Motivace: *„Nyní na jaře se nám narodili 4 malá mláďátka, podíváme se na ně postupně a také si je zacvičíme.“*

Děti si sednou do kruhu do „tureckého sedu“ a uprostřed obrátím směrem dolů 4 karty s pozicemi, které budeme dnes cvičit – KRÁLÍČEK (obrázek č. 2), MOTÝL (obrázek č. 34), OREL (obrázek č. 38) a JEŠTĚRKA NA KAMENI – ve dvojicích (obrázek č. 55). Jednomu dítěti dáme míček (jako vajíčko) a to ho podá dítěti sedícímu vedle po kruhu. Říkáme rozpočítadlo a kdo drží míček, když rozpočítadlo končí, může otočit jednu kartu, kterou si zacvičíme.

- Včelí úly (upevnění pozic) 10 min

Do prostoru rozmístíme 4 obruče a do každého dáme jednu kartu s pozicí a cca tři koberečky (počet koberečků je stejný jako počet dětí). Jen u pozice JEŠTĚRKY NA KAMENI dáme dva koberečky, jako že tam mohou jen dvě děti (pozice je pro dvojici).

Poté zpíváme jarní písničku (např. Včelka viz Příloha č. III) a děti jsou včelky a běhají kolem obručí. Po jedné sloce tleskneme a děti se schovají do svého úlu. Tam zaujmou pozici dle obrázku. Jakmile všechny děti zvládnou pozici (příp. s dopomocí), opět vybíhají za zpěvu učitele/ky.

Závěrečná část**celkem 7 min**

- Příběhy s masáží

5 min

Děti se rozdělí do dvojic, jeden z nich si lehne na břicho a druhý simuluje lehký dotyk motýlka konečky prstů na těle druhého. Poté se děti vymění.

Motivace: *„Představte si, že ležíte na rozkvetlé louce, z dálky k vám přilétá motýlek a posadí se na první prst, další prst atd. Když přelétá od ruky k noze, lehce se dotýká křídly zad a nohou.“* (Geisler, 2012)

- Závěrečný rituál

2 min

Rozkroč se a předkloň dolů,

široký stoj rozkročný

Koukneme se oknem spolu.

hluboký ohnutý předklon

Uvidíme v okně hned,

Obrácený celý svět.

Moudrosti Nebe, prasílo Země

vzpažení, připažení

V odvěké lásce spojte se ve mně.

spojení dlaní před hrudníkem

Namasté.

+ úklid prostoru.

7 OSVĚDČENÁ PRAXE, RIZIKA A DOPORUČENÍ

Tyto, a ještě jiné lekce jsem během posledního roku zkoušela v Česko-německé školce Junikorn, nejprve jako dobrovolnou odpolední aktivitu a poté jako kroužek. Prvek dobrovolnosti dětské jógy považuji za zásadní pro motivaci dětí a i lektora. U dětí se mnohem snáze pracuje s disciplínou, pokud samy chtějí cvičit. Když se přece jen vyskytne nějaký rušivý element (např. dva hoši, kteří chtějí jen a pouze běhat), tak je mírně upozorním na to, že tady cvičíme jógu a běháme jen, když se na tom domluvíme a pokud nechtějí cvičit s námi, mohou se kdykoliv vrátit ke hraní v denní místnosti.

Pozitivní efekt má prvek dobrovolnosti i na lektora, jelikož je motivován připravit lekci prospěšnou a zároveň zábavnou, aby cvičení děti bavilo. Děti poskytují okamžitou zpětnou vazbu a pokud dětí dlouhodobě na lekcích přibývá, je to signál o dobré práci lektora. Občas se stává, že si dítě přijde lekci jen prohlédnout (celou dobu sedí stranou a pozoruje) a teprve v dalších lekcích se zapojí či nikoliv. Obojí je v pořádku, pokud svou přítomností neruší ostatní. Na druhou stranu se může v tomto režimu pokaždé sejít trochu jiná skupina a těžko se předem odhaduje počet dětí (pro některé aktivity důležitý aspekt). Tyto informace má lektor konkrétnější v případě vedení pravidelného kroužku.

Výše navržené lekce jsou plánovány pro skupinu o cca 8 až 10 dětech, což považuji za ideální počet. Je možné cvičit i s více dětmi, zvláště pokud jsou starší (5-6 let). Jeli dětí více, časová dotace se prodlužuje a je třeba více materiálu. Zároveň v některých aktivitách je třeba vyměnit roli lektora (např. hledání pokladu aj.) za model ve dvojicích, jelikož by to bylo příliš časově náročné a lektor by ztratil pozornost dětí.

Obecně doporučuji připravit si o něco více aktivit, než umožňuje časová dotace pro případ, že některá činnost nevyjde dle představ. K tomu může posloužit zásobník cvičení. Sama jsem dospěla k názoru, že se nenechám časem příliš svazovat a lekce jsem končila po cca 45 minutách, maximálně do hodiny, podle toho, jak to zrovna vyšlo. Uměle lekce nenatahuji přidanými aktivitami, protože by se vytratil efekt zklidnění na konci. Stejně tak je důležité být schopen reagovat na aktuální potřeby dětí a být ochoten lekci oproti plánu změnit.

Ukázkové lekce jsou k dispozici především jako inspirace na tematické propojení, řazení a střídání aktivit, náměty na hry a činnosti, nesoutěžní atmosféru celé lekce a

možnost vložení i výchovných témat. Není třeba lekce odcvičit tak, jak jsou sepsané, je to modifikovatelný materiál pro nové podmínky.

Apeluji tímto na všechny učitele a lektory pohybových kroužků u dětí v předškolním věku, aby zvažili možnost úpravy soutěžních variant na nesoutěžní, aby z pohybu měly radost všechny děti, nejen ty první. Vždy je smysluplnější se vztahovat výkon k sobě, tedy zdali se podařilo zlepšit oproti poslední. Pokud se přece jen pro soutěžní verzi rozhodneme, tak s úctou k soupeři, který nám může pomoci posunout naše hranice výkonu.

8 DISKUSE

Při psaní této bakalářské práce jsem se ještě více utvrdila v přesvědčení, že předškolní věk je věk pohybu. My, jako lektori a učitelé, můžeme vhodnou nabídkou pohybových aktivit pomoci nastavit správné pohybové vzorce, posílit pozitivní vztah k pohybu a ujít s dětmi značný kus na cestě poznávání vlastního těla.

Během minulého roku jsem měla příležitost cvičit dětskou jógu i s dětmi na 1. stupni ZŠ. U této věkové skupiny již lze pozorovat větší rozptyl pohybových dovedností mezi jednotlivými dětmi, jistou opatrnost a obavy ze cvičení, začínající stud. Toto se u dětí v předškolním věku běžně nevyskytuje. Samozřejmě je cvičení prospěšné pro obě skupiny, ale považuji za zásadní si uvědomit, jak hodnotné období s dětmi v MŠ a DS prožíváme.

Při sepisování zásobníku jsem prošla publikace zabývající se dětskou jógou i jógou pro dospělé a hledala jejich průnik. Ačkoliv původní jóga z Indie se cvičením dětí vůbec nepočítala a mnohé techniky (zvláště očištné či pokročilé dechové a koncentrační techniky) jsou určeny pouze pro dospělé při vedení zkušeným učitelem, existuje dlouhá řada cvičení, které jsou prospěšné i dětem.

Některá tato cvičení najdete v zásobníku i v navrhovaných lekcích. V případě, že by nějaké dítě daný cvik nezvládlo, je zcela v pořádku si cvičení upravit a provést korekci tak, aby i pro něj bylo prospěšné. Děti se postupným opakováním snáze na cvičení naladí a postupně se zlepšují i v provedení. Cílem není již od začátku zaujmout dokonalé pozice, ale spíše nadchnout děti pro cvičení a obohatit jejich přirozené pohybové aktivity. Nejprve nabízíme jednodušší pozice a později jejich rozšíření. Je vhodné každou lekci zařadit některé známé pozice i nějaké nové. Tím, jak si děti lépe uvědomují tělo v různých pozicích a učí se rozumět instrukcím a následovat pokyny, je postupně přibližujeme dokonalému provedení.

Je s výhodou, pokud lze s dětmi v denním režimu cvičit každý den chvilku, např. při ranním kruhu, neboť se rychleji vytvoří nové návyky a cvičení se stane pravidelným rituálem. Zároveň můžeme nezvyklé aktivity (dechová cvičení, jemná motorika očí, mantry, jamy a nijamy) zkusit s dětmi během dne, když máme chvilku prostor či je dokonce žádoucí děti udržet v klidu.

Zásobník aktivit k tématům jam a nijam byl zařazen do příloh, jelikož se nejedná primárně o pohybové cvičení. Tato témata jsou však velmi vhodná pro celostní rozvoj dětí.

ZÁVĚR

Fyziologický vývoj každého jedince je odlišný, a tak dítě vstupuje do MŠ nebo DS s určitou výbavou pohybových vzorců a dovedností. Stejně tak se liší psychická odolnost a podmínky pro vývoj jednotlivce. Zařazením pravidelných jógových cvičení do denního rytmu předškolního zařízení můžeme přispět ke správnému držení těla, nastavení zdravých pohybových vzorců a pomoci naučit se cítit a uvolnit napětí v těle.

Zároveň dětem můžeme zprostředkovat zdravý rituál pravidelného cvičení, přispět ke kladnému vztahu k pohybu a díky jógovému přesahu formovat osobnost.

V rámci sepisování této bakalářské práce vzniklo 10 vzorových cvičebních jednotek, které jsou v praxi odzkoušené a upravené dle zkušenosti s dětmi předškolního věku. Cvičení jsou motivována říkankami, básničkami či příběhy, podporují fantazii a kreativitu dětí. Zábavný aspekt celého cvičení je velice důležitý – lekci považuji za vydařenou, pokud se u ní baví i děti i lektor.

Mým záměrem je dát nahlédnout kolegyním, učitelům/kám v MŠ a DS i lektorům pohybových kroužků, pod pokličku dětské jógy a mít hned k dispozici materiál, který mohou s dětmi vyzkoušet. Pochopitelně osobní zkušenost lektora s jógou je výhodou pro správný vzor a snadnější aplikaci principů jógy.

RESUMÉ

Cílem této bakalářské práce bylo sestavit zásobník cvičení a her s jógovým přesahem a také příklady jógových lekcí, které mohou být využity u dětí v předškolním věku a zařazeny do denního režimu mateřské školy. Tento materiál může být vhodný i pro lektory pohybových kroužků nebo vedoucí konkrétních sportovních kroužků, kteří kromě osvojení specifických pohybových dovedností potřebují zařadit cviky na kompenzaci zatížení, protažení či uvolnění.

Teoretická část práce se věnuje charakteristickým prvkům a znakům jógy. Zároveň zmiňuje psychomotorický vývoj dítěte v předškolním věku, který zapracovává do specifik jógy pro děti ve věku od tří do šesti let.

Praktická část obsahuje zásobník cviků inspirovaných jógou z různých oblastí (dechová cvičení, cvičení podporující jemnou motoriku, relaxační a koncentrační cvičení, mantry a v neposlední řadě ásany). Ásany jsou doprovázeny popisem provedení, účinky a fotodokumentací pro lepší názornost. Tato cvičení jsou tematicky poskládána do deseti vzorových lekcí o délce 45-60 minut s popisem aktivit, pomůckami, motivací i praktickými poznámkami.

SUMMARY

The aim of this bachelor thesis is to complete a set of yoga exercises and games followed by ten examples of yoga sessions, which could be used for children in the preschool age (3-6 years) and at the same time could be incorporated into a daily routine of any kindergarten. Last but not least this piece of work could be used by an instructor of a special sport activity, who would need to integrate exercises suitable for compensation, stretching or relaxation.

The theoretical part contains characteristics of yoga in general. There is also a detailed description of psychomotor development of a child in the preschool age discussed, which needs to be taken under consideration when defining specific characteristics of yoga for children between three and six years.

The practical part contains a set of yoga exercises of different kinds (breathing exercises, fine motor skills exercises, relaxing and concentrating exercises, mantras or finally asanas). The asanas are accompanied by a description, effects and photographs. Those exercises are thematically compiled into ten exemplary yoga sessions each of them lasting between 45 and 60 minutes. Every lesson includes a detailed description of activities, equipment needed, possible motivation and practical arrangements.

SEZNAM LITERATURY

- 1) BANNENBERG, Thomas. *Jóga pro děti*. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-3406-1.
- 2) BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. 2. vydání. Ilustroval Richard ŠMARDA. Brno: Edika, 2015. ISBN 978-80266-0658-1.
- 3) DIAMANT, Jiří Jindřich a Lubomír VAŠINA. *Kapitoly z neuropsychologie*. Vyd. 2. přeprac. Brno: Masarykova univerzita, 1998. 212 s. ISBN 8021017392.
- 4) FIŠEROVÁ, Daniela a Karolína MAREŠOVÁ. *Jóga s dětmi mladšího školního věku: workshop v rámci celorepublikového semináře dětské jógy*. Unie jógy, 2019.
- 5) GEISLER, Heike. *Kinder-Yoga - kita-leicht!: Geschichten, Spiele und Übungen zum Bewegen und Entspannen im Kita Alltag*. Verlag an der Ruhr, 2012. ISBN 9783834609267.
- 6) HÁJEK, Pavel. *Hravá jóga: Cvičení jógy pro děti mateřských škol a mladšího školního věku*. Plzeň: Pedagogické centrum Plzeň, 1996.
- 7) HÁJEK, Pavel. *Jóga prstů nejen pro děti: Cvičení jógy pro děti mateřských škol a mladšího školního věku*. Plzeň: Pedagogické centrum Plzeň, 2005.
- 8) HANUŠOVÁ, Iveta. *Jama a nijama v lekcích dětské jógy: Online seminář České asociace dětské jógy, www.cadj.cz*. Praha, 2021.
- 9) IYANGAR, B.K.S., *Light on Yoga*. New York: Shocken. 1966.
- 10) KNAISLOVÁ, Ivana a Jan KNAISL. *Unijóga*. Praha: Beta, 2007. ISBN 978-80-7306-324-5.
- 11) KREJČÍ, Milada. *Jóga, učení a hra dětí od 5 let*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 1995. ISBN 80-900925-6-X.
- 12) LUHANOVÁ, Hanka. *Jak se zdraví sluníčko*. Ilustroval Kateřina MESDAG. Praha: Lali jóga, 2012. ISBN 978-80-905140-0-3.
- 13) LYSEBETH, André Van. *Cvičíme jógu*. Praha: Olympia, 1988. ISBN 27-058-88.
- 14) MAHESHWARANANDA. *Jóga v denním životě*. Brno: Blok, 1990. ISBN 80-7029-030-7.
- 15) MATĚJČEK, Zdeněk. *Co děti nejvíc potřebují*. 4. vyd. Praha: Portál, 2007. 108 s. ISBN 978-80-7367-272-0.

- 16) MAZÁNEK, Jiří. *Rozpravy o józe: Překlad a komentář Patañdzaliho Jógasúter*. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-5182-5.
- 17) NEŠPOR, Karel. *Jóga pro děti: relaxace, cvičení, příběhy*. Praha: Velryba, 1998. ISBN 80-85860-09-0.
- 18) NEŠPOR, Karel, Jan KNAISL a Ivana KNAISLOVÁ. *Pročišťovací postupy jógy*. Praha, 1998.
- 19) NIKODEMOVÁ, Monika. *Jóga ve školce: pohybové hry a aktivity inspirované jógou pro předškolní děti*. Ilustroval Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0623-1.
- 20) RIGUTTI, Adriana. *Ilustrovaný atlas anatomie*. 3. vydání. Říčany: Sun, 2016. ISBN 978-80-7567-026-7.
- 21) RUBÁŠOVÁ, Dagmar. *Využití relaxačních cvičení a psychomotorických her /nejen/ v ZŠ Montessori: Závěrečná práce 31. vzdělávací kurz Montessori pedagogiky*. Plzeň, 2015.
- 22) STOJAN, Jaroslav. *Maličká su 1: Učebnice hudební výchovy pro děti mateřské a základní školy*. 2. vydání. Lipník nad Bečvou: JASTO nakladatelství, 2000. ISBN 80-86086-09-7.
- 23) TOMÁŠ, Eduard. *Jóga pozornosti*. Praha: Svítání, 1991. ISBN 80-900238-3-5.
- 24) VÁGNEROVÁ, Marie a Lidmila VALENTOVÁ. *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Praha: Karolinum, 1991. ISBN 80-7066-384-7.
- 25) ZBAVITEL, Dušan. Nejstarší indické informace o józe. In: *Jóga v minulosti a přítomnosti: Soubor přednášek z konference 20. listopadu 1999*. Praha: Sdružení přátel Indie a Český svaz jógy, 2000.
- 26) ZELINKOVÁ, Olga. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*. Praha: Portál, 2001. 206 s. ISBN 80-7178-544-X.
- 27) ZIKEŠOVÁ, Marcela. *Jóga nejen pro děti: aneb jak sluníčko pozdravit a dušičku pohládit*. Praha: Erika, 2005. ISBN 978-80-7190-662-9.
- 28) Rozhovor s Ing. Janem KNAISLEM, předsedou Českého svazu jógy, z.s. Praha 15. 3. 2013.

Elektronické zdroje:

- 1) Dětská jóga – cvičení s pohádkou. *České noviny | ČeskéNoviny.cz* [online]. 13.4.2010 [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: <https://www.ceskenoviny.cz/zpravy/detska-joga-cviceni-s-pohadkou/457893>
- 2) FILIPOVÁ, Jana. *Metodika rozvoje mluvních orgánů* [online]. 2007 [cit. 2020-03-21]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/h8dqc/bakalarska_prace.pdf. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce PhDr. Ilona Bytešnicková, Ph.D.
- 3) HORÁKOVÁ, Eliška. Vnímání těla u dětí předškolního věku [online]. Brno, 2012 [cit. 2020-03-21]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/rhvtp/BP_Vnimani_tela_350201Z.pdf. Bakalářská práce. Masarykova univerzita.
- 4) LINHARTOVÁ. Básničky – Části těla. *Inkluzivní škola.cz* [online]. [cit. 2021-03-16]. Dostupné z: https://www.inkluzivniskola.cz/sites/default/files/uploaded/casti_tela.pdf
- 5) OPATŘILOVÁ, Dagmar. Jemná motorika. *Grafomotorika a psaní u žáků s tělesným postižením* [online]. Masarykova univerzita, 2014 [cit. 2021-03-05]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js14/grafomot/web/pages/02-02-motorika.html>
- 6) PETERKOVÁ, Michaela. Dětské relaxační hry. *Relaxace* [online]. 2021 [cit. 2021-02-18]. Dostupné z: <https://www.relaxace.psychoweb.cz/relaxace-uvod/detske-relaxacni-hry>
- 7) PICKOVÁ, Hana. *Harmonizační cvičení* [online]. [cit. 2021-02-16]. Dostupné z: https://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/harmonizacni_cviceni/index.html
- 8) Prstové říkanky. *Metodický portál RVP.cz* [online]. 2012 [cit. 2021-03-03]. Dostupné z: https://wiki.rvp.cz/index.php?title=Kabinet/Ucebni_texty/%C5%98%C3%ADkanky/Prstov%C3%A9_%C5%99%C3%ADkanky
- 9) RYBÁROVÁ, Eva. Na palubu! *Metodický portál RVP.cz* [online]. 2012 [cit. 2021-03-05]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/12531/NA-PALUBU.html/>
- 10) RYŠÁNEK, Jiří. Říkanka o pěti prstech. *Dětské básničky* [online]. 2020 [cit. 2021-03-03]. Dostupné z: <https://www.detskebasnicky.cz/rikanka-o-peti-prstech/>

- 11) Říkanky ze cvičení. *DYMÁČEK* [online]. 2011 [cit. 2021-03-03]. Dostupné z: <https://www.marcdymacek.cz/news/rikanky-ze-cviceni/>
- 12) Specifika dětské jógy. *Yogapoint* [online]. 4.8.2009 [cit. 2021-01-30]. Dostupné z: <https://www.yogapoint.cz/joga/druhy-jogy/specifika-detske-jogy/>
- 13) Světýlko v nás nezhasínej. *Gajatri.cz* [online]. [cit. 2021-03-16]. Dostupné z: <http://www.gajatri.net/pisne/svetylko.html>
- 14) Velký lékařský slovník On-Line. *Propriocepce* [online]. [cit. 2020-03-21]. Dostupné z: <http://lekarske.slovniky.cz/lexikon-pojem/propriocepce-propriocepce-1>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Poloviční zajíc	21
Obrázek 2: Králíček	21
Obrázek 3: Čin mudra	21
Obrázek 4: Pozice úplného zajíce	22
Obrázek 5: Čin mája mudra	22
Obrázek 6: Králíček se zapažením	22
Obrázek 7: Želva – zdvih hýždí a trupu	22
Obrázek 8: Zlomená květinka	23
Obrázek 9: Adhi mudra	23
Obrázek 10: Brahma mudra	23
Obrázek 11: Pozice bojovníka	36
Obrázek 12: Pozice sluníčka – průběh	36
Obrázek 13: Pozice duhy – základní pozice	37
Obrázek 14: Pozice duhy – úklon vpravo	37
Obrázek 15: Pozice duhy – úklon vlevo	37
Obrázek 16: Pozice duhy – úklon vlevo krajní pozice	37
Obrázek 17: Pozice holuba – základní pozice	38
Obrázek 18: Pozice holuba s overballem – upažení	38
Obrázek 19: Pozice holuba – rozšíření	38
Obrázek 20: Pozice hory	39
Obrázek 21: Pozice hvězdy	39
Obrázek 22: Pozice klidného jezera	40
Obrázek 23: Pozice kobry	40
Obrázek 24: Pozice kobry – ohlédnutí	40
Obrázek 25: Pozice kobry – ohlédnutí na druhou stranu	41
Obrázek 26: Pozice kočky	41
Obrázek 27: Pozice krávy – poloviční a plná pozice	42
Obrázek 28: Pozice letadla s oporou	42
Obrázek 29: Pozice lva	43
Obrázek 30: Pozice loďky	43
Obrázek 31: Pozice lučištníka	44
Obrázek 32: Pozice luku – první varianta	44
Obrázek 33: Pozice luku – druhá varianta	45
Obrázek 34: Pozice motýla	45
Obrázek 35: Pozice motýla s overballem	45
Obrázek 36: Pozice mušle	46
Obrázek 37: Pozice netopýra	46
Obrázek 38: Pozice orla	47
Obrázek 39: Pozice psa	47
Obrázek 40: Pozice psa s overballem	47
Obrázek 41: Pozice pluhu – první varianta	48
Obrázek 42: Pozice pluhu – druhá varianta	48

Obrázek 43: Pozice ryby	49
Obrázek 44: Pozice stromu s oporou.....	49
Obrázek 45: Pozice stromu bez opory.....	50
Obrázek 46: Pozice stolu s overballem.....	50
Obrázek 47: Pozice tanečníka s oporou	51
Obrázek 48: Pozice tanečníka bez opory.....	51
Obrázek 49: Pozice vděčnosti s overballem	51
Obrázek 50: Pozice zajíce	52
Obrázek 51: Pozice žáby	52
Obrázek 52: Pozice želvy	53
Obrázek 53: Pozice židle	53
Obrázek 54: Párová pozice ještěrky na kameni.....	54
Obrázek 55: Párová pozice ještěrky na kameni se vzpažením	54
Obrázek 56: Téma kamarádi – dekorace.....	55
Obrázek 57: Téma výlet do Afriky – dekorace.....	60
Obrázek 58: Téma auta – dekorace.....	65
Obrázek 65: Schéma cvičení automyčka	68
Obrázek 60: Téma balónky – dekorace	70
Obrázek 61: Téma výlet do ZOO – dekorace	75
Obrázek 62: Rozcvičení ve dvojicích – úklony do stran	76
Obrázek 63: Rozcvičení ve dvojicích – předklon zády	77
Obrázek 64: Rozcvičení ve dvojicích – předklon čelem.....	77
Obrázek 65: Rozcvičení ve dvojicích – vzpažení zády.....	77
Obrázek 66: Téma hledači pokladu – dekorace	80
Obrázek 67: Téma koronavirus – dekorace.....	84
Obrázek 68: Schéma hry na policajty a bílé krvinky	87
Obrázek 69: Téma námořníci – dekorace.....	89
Obrázek 70: Téma indiáni – dekorace	94
Obrázek 71: Téma jaro – dekorace.....	99

PŘÍLOHY

SEZNAM PŘÍLOH

I. Relaxace jako medúza	I
II. Zásobník aktivit – jamy a nijamy	II
III. Píseň Včelka	VIII
IV. Fotodokumentace	IX

I. RELAXACE JAKO MEDÚZA

Děti se učí správné relaxační poloze vleže na zádech. Tzn. nohy mírně od sebe, špičky vně, ruce podél těla dlaněmi vzhůru, hlava rovně, krk volný, oči a ústa jemně zavřená, celé tělo symetricky rozloženo na podložce.

„Ležíme bez pohybu, protože medúza nemusí ničím pohybovat. Teplý mořský proud ji krásně nese a my cítíme, jak máme jednu nohu (P) krásně teplou... úplně teplou, obě nohy máme příjemně teplé. Cítíme, jak nám teplý mořský proud zahřívá záda, záda máme příjemně teplá, břicho máme příjemně teplé, i krk máme příjemně teplý. Teplý mořský proud nám zahřívá jednu ruku (P), jedna ruka je krásně teplá, druhá ruka (L) je krásně teplá. Obě ruce máme příjemně teplé, celé tělo je příjemně teplé.

Pozorujeme, jak medúzka úplně uvolněně klidně dýchá – dýchání je pomalé a klidné, protože medúzka nemá žádné starosti. Klidně a uvolněně leží v teplém moři a nechá se mořským proudem kolébat. S nádechem se břicho zvedá nahoru, s výdechem klesá dolů. Je nám dobře, teploučko, nemáme žádné starosti, usmíváme se...

Dále následuje návrat do původního stavu. Např.: Medúzu necháme vznášet se v teplém moři a zase se proměníme v sami sebe. Uvědomíme si, jak se nám krásně odpočívalo, s nádechem sevřeme obě ruce v pěst, s výdechem uvolníme (lze 3x opakovat), protáhneme se, jako bychom ráno vstávali z postele. Zavrtíme se doleva, doprava a pomaloučku se zavřenýma očima se posadíme. Zahřejeme si třením dlaně, přiložíme je na oči, procítíme teplo a pomaloučku ruce oddalujeme a pozorujeme čáry na rukou.“

Dále může následovat rozhovor o pocitech a prožitcích dětí.

II. ZÁSOBNÍK AKTIVIT – JAMY A NIJAMY

V jógové filozofii existují zásady chování, které nás učí žít v harmonii. Ve svém díle Jógasútra je sepsal Pataňdžali a stanovil je jako první dva stupně osmidílné stezky rádžajógy. Prvním stupněm jsou tzv. jamy neboli zákazy, které se věnují tomu, jak se projevujeme směrem k okolnímu světu. Nijamy neboli příkazy se naopak věnují péči o sebe samé. Všechna pravidla spolu navzájem souvisí.

1. Jama – zdržet se násilí / nenásilí

Za násilí považujeme fyzické ublížení, ublížení slovy (křik, pomluva, negativní soudy, polopravdy aj.) nebo i myšlenkami. Toto násilí může být páčáno na ostatních lidech, zvířatech, rostlinách i na životním prostředí. Mezi dětmi vidíme často násilí v případě nemožnosti domluvy, prosazení svých potřeb nebo jako vyústění frustrace. Násilí je v naší společnosti nepřijatelné, ale jógový pohled na násilí je širší než běžně vnímaný.

Příklad aktivity na téma nenásilí:

- **ZMAČKANÝ PAPÍR:** V lekci, ve které pracujeme s nenásilím, dostane každé dítě bílý papír. Můžeme si představit, že papír představuje nějakého našeho kamaráda (nebo naši duši u starších dětí). Když mu ublížíme (bouchneme ho nebo na něj třeba zakřičíme), tak ho to jako zmuchlá (bolí ho to a štve či mrzí zároveň). Děti dostanou za úkol svůj papír zmuchlat. Když se omluvíme, tak je to jako bychom chtěli ten papír zase narovnat. Děti dostanou za úkol papír dokonale narovnat. Společně zjistíme, že je to nemožné – přehyby jsou už navždy viditelné. Proto je třeba se násilí co nejlépe vyvarovat. Toto téma může otevřít i téma odpuštění (Hanušová, 2021).

2. Jama: Pravdivost / Upřímnost

Téma pravdivosti nás učí být k sobě i k ostatním upřímní. Říkáme, co si myslíme, žijeme to, co říkáme. Každý má ale nárok na svůj názor, na svoji pravdu. Můžeme se věnovat tomu, jak poznáme, co je správné – kde to v těle cítíme?

Příklad aktivity na téma pravdivosti:

- **STOJÍM SI ZA SVÝM NÁZOREM:** Pracujeme při této aktivitě na asertivitě. Cílem je dobře rozlišovat, kdy je to důležité stát si za svým názorem a kdy je přínosný kompromis. Dětem ukážeme papír, který má barvu tyrkysovou a necháme je hlásit, kdo si myslí, že je to zelená, kdo si myslí, že je to modrá? Domluvíme se?

Potom můžeme představit situaci, ve které se jedná o osobní prostor: např. kamarádka po vás chce váš nejoblíbenější prstýnek od babičky. Vy cítíte, že jí ho nechcete dát. Dokážete to odmítnout? Jak si stát za svým názorem? Vnímáme nohy, jako naši základnu, dech – pocit, že si chráním svůj prostor (Hanušová, 2021).

3. Jama: Nebrat / Nekrást

Tato jama se podobá biblickému přikázání „nepokradeš“, v první řadě znamená nebrat si nic, co danému nepatří – jak hmotné, tak nehmotné statky (např. si nepřivlastňovat nápady druhých, práci druhých, texty apod.). Ve druhé řadě můžeme chápat i nemateriální význam této jamy (např. prostor, který nevyužiji, kamaráda, partnera aj.). Žádoucím stavem je štědrost a přejícnost.

Příklad aktivity na téma nekradení:

- **KARTIČKY ŠTĚDROSTI:** Cílem je vytvořit si kartičky štědrosti – děti mají za úkol vymyslet, jak můžeme projevit štědrost. Na kartičku napíšeme způsob, můžeme děti nechat je ozdobit. Každý týden si vylosujeme jednu kartičku a můžeme zkoušet štědrost aplikovat. Případně si povídat o tom, jaký je to pocit, když jsme štědrí.

4. Jama: Umírněnost

Téma umírněnosti nám připomíná, že všeho stačí s mírou. Můžeme otevřít téma závislostí (např. otázkou: „Je něco, s čím těžko dokážeš přestat?“) a jít přitom po potřebách nebo emocích, které si člověk kompenzuje. Cílem této jamy je být si vědom svých potřeb a plnit je opravdovým způsobem. U dětí trénujeme schopnost vnímat své tělo, vnímat všemi smysly a neméně uvědomování si svých potřeb.

Příklad aktivity na téma umírněnosti:

- HMAT – POZNEJ, KDE JSI BYL/A: Starší děti můžeme rozdělit do dvojic, menší provází učitel. Jedno dítě, resp. jeden z dvojice, zavře nebo si zakryje oči a nechá se učitelem, resp. kamarádem, odvést někam po místnosti. Člověk, který druhého provází, mu přiloží dlaně na něco specifického, co se v místnosti nachází (okno, stůl, plyšák, reproduktor aj.) a nechá ho si to osahat. Pak odvede dítě zpět a po otevření očí dítě hádá, kde bylo a čeho se dotýkalo.

5. Jama: Nehrabivost / Minimalismus

Minimalismus je aktuální trend, který prosazuje nehromadění věcí a učí spokojenosti s tím, co máme. Téma je možné otevřít i s dětmi například na tím, jaké hračky doma mají. Většinou si vybaví jen ty, se kterými si nejvíce hrají (mohou je nakreslit). Děti mohou zkusit prozkoumat doma hračky a zjistit, které tam mají ještě a jestli tam třeba zbytečně nezabírají místo. Nabízí se i téma bohatství – kdy se cítíme opravdu bohatí?

Příklad aktivity na téma nehrabivosti:

- CESTA ROZINKY: Cílem aktivity je poznat, že věci nejsou samozřejmé a procítit za ně vděčnost. Otázkou je, co se vše muselo stát, abychom si mohli dát tuto rozinku? Necháme děti přemýšlet, doplňujeme: Někdo musel zasadit hroznové víno, poté se o rostlinu starat, zalévat, když jsou hrozny zralé, tak je utrhnout a nechat usušit. Potom se nasypají do pytlíků a dovezou do obchodů, tam je maminka koupí a přinese domů.

1. Nijama: Čistota

Téma čistoty je pro děti většinou snadno uchopitelné přes návyky, které již mají (např. péče o vlastní tělo, uklízení pokoje apod.) Můžeme téma rozšířit – např. téma čistoty těla obsahuje nejen mytí, čištění zubů, praní oblečení, ale i správnou stravu a pití nebo otužování. Dále se lze zabývat tím, co vše je možné udržovat čisté (školku, prostředí, svět, myšlenky, pocity, mluvu aj.).

Příklad aktivity na téma čistoty:

- RELAXACE „TĚLO JAKO DŮM“: Necháme děti chvíli spočívat vleže na zádech a provázíme je krátkou relaxací, kdy si představíme, že naše tělo je jako náš dům: Nastal čas ho pořádně uklidit – můžeme si představit, že otevíráme okna, vyvětráme, uklidíme všechny povalující se věci na svá místa, otřeme prachovkou prach, vyluxujeme, vytřeme podlahu nebo umyjeme okna aj. Případně necháme odejít to, co už nepotřebujeme (Hanušová, 2021).

2. Nijama: Spokojenost

Tato nijama nás učí být spokojený s tím, jak věci jsou. Úzce souvisí s důvěrou v to, že vše je tak, jak má být a s vděčností, ve které si uvědomujeme, že nic není samozřejmé. S dětmi můžeme otevřít téma, zdali jsou sami se sebou spokojené, případně na čem tento pocit závisí. Není třeba se mezi sebou porovnávat, protože každý jsme jedineční.

Příklad aktivity na téma spokojenost:

- VŠECHNO ŠPATNÉ JE PRO NĚCO DOBRÉ: Vymyslíme (můžeme i společně) jevy, které jsou obecně vnímány jako negativní – např. nemoc, tma, déšť. Necháme děti vymyslet světlou stránku těchto jevů.

3. Nijama: Sebekázeň

Základem této nijamy je uvědomění si zodpovědnosti za svůj život. Určitá sebekázeň či disciplína nám dodává energii a pomáhá nám v plnění svých snů. Při dodržování disciplíny je důležité respektovat nenásilí, tedy nepáchat na sobě násilí ani přehnanou snahou ani přílišnou pohodlností.

Příklad aktivity na téma sebekázně:

- **MISTROVSTVÍ:** Cílem aktivity je uvědomění, že když někdo něco umí, je to důsledek toho, že to stokrát zkusil. Každý se to tedy může naučit. Nejprve položíme dětem otázku, zdali znají někoho, kdo umí něco zajímavého (nebo dokonce ony samy? Např. zahrát písničku na flétnu, na piano, udělat stojku, hvězdu, žonglovat, skákat přes švihadlo, recitovat báseň, říct jazykolam, mluvit cizím jazykem apod.). I my můžeme sami něco předvést. Poté zkoumáme, jestli daná činnost vypadá jednoduše a jak dlouho trvá, než se někdo něco takového naučí? S dětmi vedeme diskuse nad tím, že vše je třeba se učit, 100x opakovat, než se to naučíme mistrovsky. Může to tedy zvládnout každý?

Necháme děti představit si, co by chtěly umět ony. Necháme děti si vymyslet, co by chtěly umět – menší děti to mohou říct, starší napsat nebo nakreslit. Poté můžeme probrat, co by k tomu potřebovaly. V případě velkého cíle, můžeme pomoci to rozpadnout na menší cíle (jako metoda SMART). Motivujeme děti, aby samy se sebou udělaly dohodu nad tím, jak často to budou cvičit. Můžeme společně vyrobit i motivační plakát (razítka, nálepky za každé trénování).

4. Nijama: (Sebe)poznání

Cílem této nijamy je stát se nejlepší možnou verzí sama sebe. Důležitá je sebereflexe o tom, kdo jsem, co dělám a jak ovlivňuji své okolí.

Příklad aktivity na téma sebepoznání:

- **JÁ MÁM – JÁ JSEM – JÁ UMÍM:** V kruhu mluvíme o sobě (ideálně s mluvícím předmětem) – první kolo říkáme, co máme (např. já mám dlouhé vlasy, já mám hnědé oči), druhé kolo pojmenováváme své vlastnosti (já jsem pečlivá, já jsem tichý), třetí kolo můžeme zkusit říct, co umíme (já umím tančit, já umím stavět lego).

5. Nijama: Odevzdání

Jóga učí, že vše je propojeno a svým způsobem jedno. Poslední nijamu můžeme aplikovat jako schopnost vnímat celek. Vše v přírodě má své poslání, včetně lidí, a společně tvoříme celek. Naše myšlenky a činy ovlivňují nejen naše okolí, ale i zbytek světa.

Příklad aktivity na téma odevzdání:

- **KAMÍNKY PŘÁNÍ:** S dětmi nasbíráme kamínky, můžeme je nabarvit, nechat děti vymyslet, co by světu přály a my tento vzkaz „světu“ napíšeme. Při procházce děti sami mohou nechat v okolí školky.

III. Z. ŠESTÁK: „VČELKA“

(Stojan, 2000)

Včelka

*Mírně**Z. Šesták / M. Šestáková*

1. Na za - hrád-ce pod ja - blo - ni mo - tý - lek tam



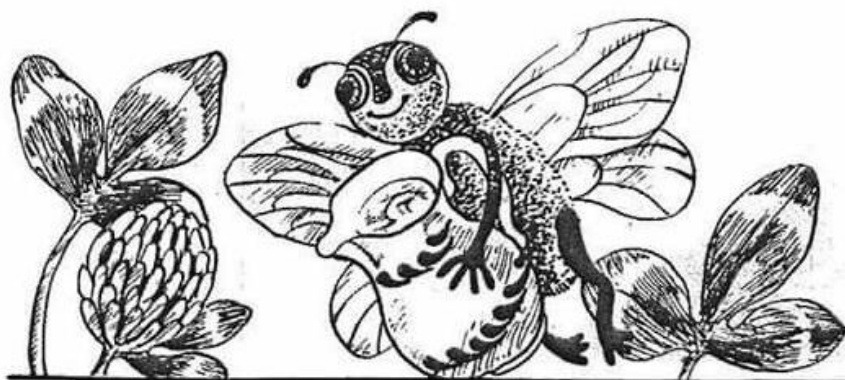
včel - ku ho - ní, hned, hned, hned dej mi, včel - ko,



med! Hned, hned, hned dej mi, včel - ko, med!

2. Včelička se na něj zlobí,
že ji křídélka už bolí,
[: hned, hned, hned
pryč, motýlku, let! :]

3. Do úlu už včelky letí,
musím také pospíchatí,
[: hned, hned, hned
taky domů let! :]



IV. FOTODOKUMENTACE

Fotografie z lekce dětské jógy ze dne 11.11.2020 v Česko-německé školce Junikorn.











