



Pohyb je zábava aneb Jóga v mateřské škole

V čem může dětem v mateřské škole pomoci a prospět jóga? Co je při praktikování jógy s dětmi nejdůležitější, co dělat, a co jim může uškodit? Vyzkoušejte jógové pozice s návodnými jógovými kartičkami, které se budou líbit i dětem.

HANA LUHANOVÁ

Jóga nás vede k objevování sebe sama a k uvědomění si nás samotných jako součásti většího celku. Může být skvělým nástrojem, jak děti v mateřské škole učít

porozumět svému tělu, emocím, ale i fungování jednotlivců ve skupině dalších dětí. To nakonec může vést k jejich **zklidnění a k celkovému zkvalitnění života**. Pro samotné praktikování jógy

s dětmi je velmi důležitá vaše vlastní jógová praxe. Tím, že se děti učí především nápodobou, pro ně může být největším přínosem to, že jim budeme pravdivým příkladem, a to sami za sebe.

V józe můžeme být dětem spíše průvodci než direktivními učiteli. Stačí v dětech vyvolat přirozenou zvědavost, hravost a fantazii a navést je na dobrodružnou cestu sebepoznání.

V tomto článku se zaměřím především na praktické tipy, jak zařadit jógové prvky do běžného programu v mateřské škole. Pokud byste se chtěli o józe dozvědět více, doporučuji navštívit některý ze seminářů **České asociace dětské jógy**.

může děti spíš rozptýlit než motivovat ke cvičení.

Cvičte v pohodlném oblečení a uče to i děti. Nevhodné jsou těsné oděvy, které zamezují dýchání, trávení a cirkulaci krve. Jógu je důležité kvůli kontaktu

k tomu, co mi „povídá“ vlastní tělo, nebo ke svému okolí. Pokusme se naučit děti signály těla nejen slyšet, ale také s nimi pracovat a správně na ně reagovat. Pokud mají některé děti potřebu soutěžit, naučte je porovnávat se sáms se sebou

” Při cvičení s dětmi se vyhýbejte dlouhým vydržím v jógových pozicích.

Čas a pravidelnost

Jógu není vhodné cvičit bezprostředně po jídle. Děti ale mají poměrně rychlý metabolismus, proto lehká svačina (např. ovoce) půl hodiny před cvičením nemusí být na škodu. Doporučujeme, aby si děti před cvičením došly na záchod. Během cvičení **nepijeme, pokud to není nezbytné**. Je vhodné vyčlenit si v denním programu na cvičení pravidelný čas. Vždy je pro děti lepší cvičit častěji, například raději 20 minut několikrát do týdne než 60 minut jednou týdně. Ale i jóga jednou týdně formou kroužku je lepší než nepravidelné cvičení.

Kreativní a bezpečné zázemí

Na cvičení zvolte místnost, kde je nejen dostatek prostoru, ale také co nejméně věcí, které dětem odvádí pozornost. Pokud se děti při cvičení špatně soustředí, odstraňte nebo zakryjte hračky a zrcadla, popřípadě i okna, pokud jsou do rušné ulice. Příliš velké místnosti zkuste opticky zmenšit **vymezením cvičebního**

s podložkou **cvičit na boso**, popřípadě v ponožkách.

Doporučuji cvičit v kruhu, kde všichni mají stejně důležité místo. Pokud to prostor neumožňuje, cvičte tak, aby každé dítě vědělo, kde je jeho místo na cvičení (podložka, značka, polštářek). Vytvořte dětem **pozitivní, kreativní a bezpečné prostředí**.

Důležitá je také velikost skupiny. Lze cvičit i s větším počtem dětí ve skupince, ale pokud jich je méně (kolem 12), budete mít větší možnost zaměřit se při cvičení na jednotlivé děti a jejich potřeby. V některých školkách je možné větší třídy rozdělit při cvičení na polovinu (jedna polovina cvičí, druhá má např. výtvarnou činnost a pak se vystřídají). Vycházejte vždy z vlastních možností a cvičení jógy jim přizpůsobte.

Jóga není soutěž

Jóga je nesoutěžní, vyzdvihujte kvality a přednosti každého dítěte a naučte je vnímat jejich vlastní kvality. Nikdy je **neporovnávejte s ostatními** a nedávejte

(např. jak mi daná pozice či hra jde nyní v porovnání s minulou lekcí). Pouze takové porovnávání má v józe smysl.

Dynamika dětské jógy

Vnímejte během cvičení děti a přizpůsobte dynamiku lekce momentální situaci. Čím jsou děti menší, tím kratší dobu udrží pozornost a je potřeba nechat je v rámci her vyběhat a nesnažit se je udržet za každou cenu na podložce. V rámci cvičení tedy děti motivujte dle jejich potřeb k pohybu mimo podložku (např. pejssek jde na procházku, motýlci se proletí po místnosti atd.). Při cvičení s dětmi se **vyhýbejte dlouhým vydržím v pozicích** a zadržím dechu. Snažte se každou pozici rozhybat, prodýchat a cvičit ji pokaždé trochu jinak. Při cvičení hledáme co největší a nejpestřejší škálu pohybů, hravost a radost. Skvělé je při cvičení zpívat (např. písničky z CD Lali cvičí jógu, které navádějí děti přímo do cviků).

Jóga jako radost z pohybu

Pohyb je pro děti přirozený, měl by je bavit a přinášet jim radost. Pokud to tak není, bývá to většinou způsobené špatnou zkušeností (např. soutěžním prostředím, porovnáváním nebo rodinným zázemím, kde pohyb není běžnou součástí dne). Jóga může být skvělým nástrojem k vedení dětí k pohybu a radosti z něj.

Snažte se, aby jóga přinášela radost nejen dětem, ale i vám. Objevte v sobě hravost, bezprostřednost a fantazii. V dětské józe není nic neměnné. Vymýšlejte si

” Pro děti je lepší cvičit častěji, například jen 20 minut několikrát do týdne než 60 minut jednou týdně.

prostoru pro jógu. V lekcích uváženě používejte různé pomůcky, které dětem cvičení usnadní (jógové karty, plyšáky, pěnové destičky, bloky, polštářky, deky atd.), přílišné množství pomůcek však

za příklad děti, které podle vás cvičí „krásně“. Jóga je aktivita, při které bychom neměli s nikým soupeřit, nejde zde o výsledky ani body. Tím správným cílem je schopnost být vnímavý, ať už

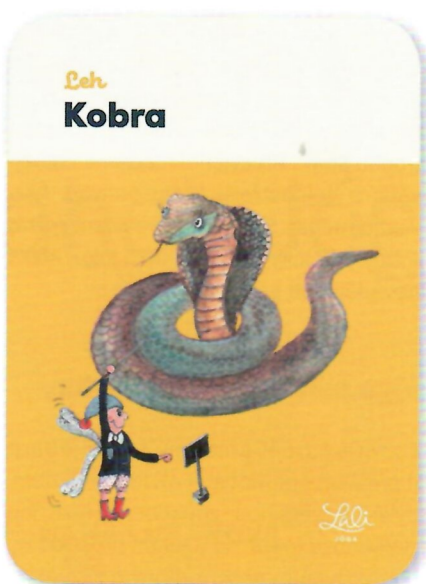
vlastní názvy cviků a nechte děti pojmenovávat je svými názvy. I při učení správnosti provedení pozic můžete využívat hravou formu a humor. Neberte sebe (ani jógu) v dobrém slova smyslu příliš vážně, buďte autentičtí a pravdiví – nebojte se dětem přiznat nebo ukázat, že něco nevíte nebo neumíte.

Jaké cviky u dětí zařadit?

Jóga nabízí nespočet různých cviků a jejich modifikací. V dnešní době není problém si různé cviky najít a vyzkoušet. Pokud s jógou začínáte, doporučuji vám ale najít si učitele, kterému důvěřujete. Zde vám nabízíme několik cviků pro začátek. Více jich najdete v **Jógových kartách pro začátečníky** od Lali jógy.



Jógové kartičky k aktivitám naleznete na poradcems.cz/vzory.



© Lali jóga, ilustrace Kateřina Mesdag

Sfinga/kobra

Cvik vleže na břišku. Tuto pozici doporučuji například při poslouchání pohádky, povídání si s dětmi na různá témata v kruhu nebo vysvětlování pravidel hry.

Je mnohem lepší než dlouhé statické sezení, ať už na zemi, nebo na židli.

Opora je v pozici sfingy o předloktí, dlaně s roztaženými prsty, pánev (symfýzu) a nártý.

U pozice kobry položíme dlaně pod ramena a pozici rozhýbeme odtlačením od dlaní mírně vzhůru, ale i do stran, jako když se kobra rozhlíží. Ramena stáhneme od uší.

Básnička ke cvičení:

Když je KOBRA zvědavá,
hlavu i trup zvedne,
rozhledne se, zasyčí
a pak si zas lehne.

Preclík

U klasického zkříženého sedu je potřeba dbát na dobrou oporu o sedací kosti (zavrtíme se) a protažení páteře vzhůru. Ramena jsou stažená dolů od uší. Nezapomínejte s dětmi vždy střídát překřížené nohy.

Básnička ke cvičení:

To je Lali, kterou baví
cvičit jógu pro své zdraví.
Jóga, ta je zkrátka prima,
i když je to někdy dřina.

Motýl

V pozici motýla se posadíme s oporou o sedací kosti, spojíme chodidla a páteř vytáhneme směrem vzhůru k nebi. Rukama uchopíme nártý nebo prsty nohou a lehce jako motýlími křídly hmitáme koleno nahoru a dolů. Můžeme zkusit protáhnout postupně jednu i druhou nohu nebo sklonit hlavu k chodidlům jako spící motýlek. Menší nebo živější děti **necháme nejprve proběhnout** (proletět jako motýlky) po místnosti. Dbáme na to, aby nedupaly, ale snažily se běžet s lehkostí motýla.

Básnička ke cvičení:

Já když spojím – spojím nohy,
k létání mám – mám vlohý.
Jako MOTÝL létám světem,
mávám křídly dolů dětem.
Polet i ty, neváhej,
křídly také zamávej!

Kleč Zajíc



© Lali jóga, ilustrace Kateřina Mesdag

Zajíc

Začneme v sedu na patách, nártý jsou opřené o zem. Vzpřííme ruce a uděláme z nich dlouhé zaječí uši. Pomalu se s nataženými rukama předkláníme, dokud nepoložíme dlaně na zem. Zadeček je stále na patách. Na chvíli si v této pozici odpočineme. U zajíce můžeme přidat i dech, přičemž se nadechujeme nosem a zkoušíme ho při nádechu krčit jako zajíc.

Básnička ke cvičení:

Když je ZAJÍC unavený,
sklopí svoje uši k zemi.
Povídám vám, je to hit,
zajícem chce každý být!

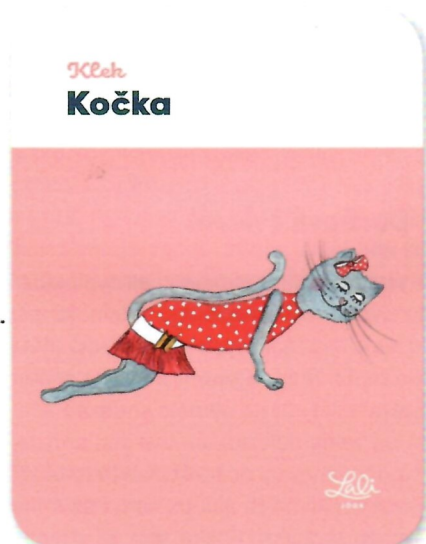
Sed Motýl



© Lali jóga, ilustrace Kateřina Mesdag

Kočka

Ze sedu na patách přejdeme do vysokého kleku s předpažením. Roztáhneme všechny prsty jako kočka dráčky. Pak položíme dlaně na zem, kolena přitlačíme k zemi a protáhneme záda do obou stran. Zkontrolujeme si loketní jamky, které směřují směrem k sobě. Můžeme se vyhrbit jako kočka, roztancovat záda, protáhnout jednotlivé packy a podobně.



© Lali jóga, ilustrace Kateřina Mesdag

Básnička ke cvičení:

Každá KOČKA velmi ráda protáhne si krásně záda. Nahrbí se, koukne k břichu, posnídala ráno myšku. Mňam.

Pes

Začneme v pozici kočky. Pomalu zvedáme kolena od země a odtlačíme od dlaní se protahujeme směrem vzhůru a vzad. Hlavu držíme v prodloužení těla. Kolena můžeme nechat mírně pokrčená, ramena stažená od uší. V pozici psa můžeme chodit, zvedat jednu a druhou nohu (čůrající pejsek).

Básnička ke cvičení:

Posadím se na paty, uděláš to také ty? Koukej, čtyři nohy mám, propnu je a narovnáám, zadeček až do nebes, protáhnou se jako PES.

Sestavy na lidové písničky

HŘEJ, SLUNÍČKO, HŘEJ

hory, doly krej.
Povyskoč si výše,
na té naší střeše.
Kolo udělej, kolo udělej.

Pozice SLUNÍČKA.

Pozice HORY.

Lehce povyskočíme (nedupeme).

Pozice PSA.

Zatočíme se dokola na jednu i druhou stranu.

SNĚŽÍ, SNĚŽÍ

mráz kolem běží,
zima je kočičce, hřbet se jí ježí.
Fouká, fouká, bílá je louka,

zima je pejskovi,
ke kamnům kouká.

Ve vysokém kleku vzpažíme ruce, rozhýbeme všechny prsty u rukou a pomalu jimi „sněžíme“ dolů na zem.

Obejmeme se pažemi.

V pozici KOČKY se nahrbíme.

Posadíme se na paty a postupně se ukláníme do jedné a druhé strany s nataženou rukou.

V pozici PSA se protáhneme a díváme se mezi svá kolena.

Sluníčko

Začneme ve stoji s chodidly mírně od sebe. Představíme si, že jsou chodidla (kromě prstů) přilepená k zemi. Pak zvedneme prsty nohou od země, roztáhneme je a opět položíme. Zkusíme chvíli stát pevně, jako bychom se stali vysokou horou. Protáhneme záda vzhůru, roztáhneme ramena do stran. Pomalu svíráme a rozevíráme pěsti jako zářivé paprsky sluníčka. Zároveň se svíráním a uvolňo-

Stoj Sluníčko

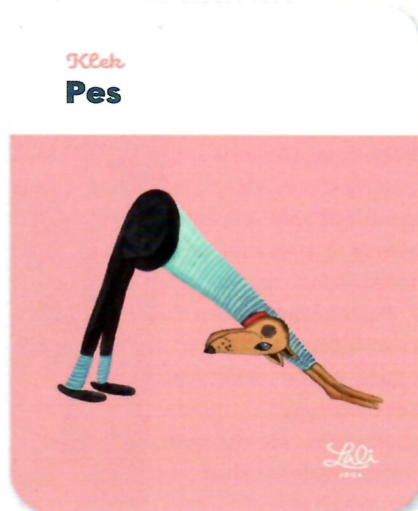


© Lali jóga, ilustrace Kateřina Mesdag

váním pěstí kolem sebe nataženýma rukama vykroužíme velké zářivé sluníčko. Můžeme jít až do předklonu s pokrčenými koleny.

Básnička ke cvičení:

Ruce jako paprsky z nebe k zemi svítí, zářím jako SLUNÍČKO na rozkvetlé kvítí.



© Lali jóga, ilustrace Kateřina Mesdag



vat tak, aby děti neviděly na karty, popř. si zavřely oči). Odebereme/přidáme jednu kartu a vyzveme děti, aby zvedly hlavy a předvedly tu pozici, která je na kartě, jež chybí nebo přibyla. Děti se



Jógové sestavy

Jógové sestavy se skládají z jednotlivých cviků a přechodů mezi těmito cviky. Jsou proto poměrně **náročné na pozornost**, kterou je potřeba udržet po celou dobu sestavy. Doporučujeme tedy začít jednoduchšími sestavami (2–3 cviky, které děti znají) a postupně přidávat další cviky. První sestavou už pro nejmenší děti může být:

Sestava: Kočka – zajíc – ...

Pokud už děti umí zacvičit pozici kočky a zajíce, můžeme tyto cviky spojit v sestavě KOČKA – ZAJÍC. Začneme na čtyřech v pozici kočky a z ní přejdeme do pozice odpočívajícího zajíce. Dlaně zůstávají stále na zemi. Několikrát opakujeme tento pohyb. Postupně dětem přidáváme (např. každý týden) další cviky, a sestavu tak rozšiřujeme o další cviky, které už děti znají, např. ZAJÍC – KOČKA – PES, potom ZAJÍC – KOČKA – PES – SLUNÍČKO.

Tipy a hry s jógovými kartami

Zmizelá karta

Doprostřed kruhu rozmístíme několik jógových karet obrázkem cviku vzhůru. Volíme cviky, jež už děti znají, hra slouží k procvičení těchto pozic. Necháme dětem chvilku času na prohlédnutí všech karet a poté je poprosíme, aby zaujaly pozici zajíce (pozice můžeme obměňo-

mohou ve schovávání/přidávání karet střídat. U větších nebo zkušenějších dětí lze zaměřovat i pořadí karet.

Jogi řekl

Tato hra, u které se hodně nasmějeme, je obdobou hry „Simon says“. Vyžaduje po dětech **soustředění**. Buď cvičíme v kruhu, vsedě, nebo se všichni volně pohybujeme po prostoru a plníme pokyny, které nám dává pes „Jogi“. Učitel říká, které úkoly nám dává Jogi, v podobě vět: „Jogi řekl: zacvič psa!“, „Jogi řekl: odpočiň si v tygří relaxaci!“ nebo v prostoru: „Jogi řekl: jděte pozadu!“, „Jogi řekl: lehněte si!“ a podobně. Občas ale učitel neřekne před úkolem „Jogi řekl“, to znamená, že ho děti nemají provádět, neboť to Jogi neřekl. V předříkávání úkolů **se mohou střídat i děti**, pokud chtějí. Nepoukazujeme nikak na děti, které se spletou, pokračujeme dál, dokud to děti baví a máme nápady.

Jógový příběh podle karet

Volíme jógové karty se cviky, které už děti znají. Tato hra slouží k procvičení těchto pozic. Jógový příběh můžeme cvičit s různými obměnami: Můžeme zvolit **improvizovaný příběh**, přičemž spontánně vymyslíme příběh, v němž se objevují vybrané pozice. Větší děti můžeme zapojit do vytváření příběhu. Jakmile vyslovíme v příběhu cvik z vybraných karet, všichni jej zacvičíme. Obměnou může být **hra na pozornost**, v rámci níž vybereme méně karet (cca 4–8) a děti cvičí tyto vybrané pozice vždy, když zazní v příběhu. Zařazujeme i další známé pozice, které ale děti necvičí.

Dechová cvičení

Kvalita dechu ovlivňuje i celkovou kvalitu života – naši psychiku a odolnost vůči stresu. U dechových cvičení by měla vládnout vždy **příjemná a klidná atmosféra**, nikdy by se nemělo soutěžit!

Je velmi důležité, aby se děti přirozeně nadechovaly nosem. Zkuste je pozorovat při klidných činnostech, zda s tím nemají problém. Pokud ano, je vhodné je během lekce nenápadně a nenásilně **pobízet k nadechování nosem** (např. používáním vhodné aromaterapie nebo navozením představy, že jsme na louce, kde krásně voní květiny – přivoňte si k nim; nebo pečeme pizzu, ta už krásně voní, cítíte to?).

Předškolní děti budou k pozorování a uvědomění si dechu motivovat různé



© Lali jóga, ilustrace Kateřina Mesdag

předměty, které se dechem hýbou (peříčka, plyšové bambulky, pingpongové míčky atd.).

Dále **sledujeme kvalitu výdechu**, tedy jeho délku a plynulost. K tomu nám mohou pomoci různé hry, například:

Mašinka x had

Předvedeme si, jaký je rozdíl ve zvuku mašinky (přerušované „š š š š š“) a syčení hada (plynulé „ssssssssssssss“).

Při cvičení nezapomínáme na zvuky, například jako kobry syčíme, jako sovy houkáme, jako psi štěkáme a podobně.

Čmelák

K prodlužování výdechu a zklidnění může pomoci i následující cvik: Pohodlně se posadíme do zkříženého sedu. Dlaně si položíme na spodní žebra. Zhluboka se nadechneme nosem a s výdechem zkusíme hluboce (z břicha) a dlouze bzučet jako čmelák: „Hmmmmmm.“ Pak si můžeme při bzučení přiložit dlaně na uši a zavřít oči.

Nafukování balónu

Toto dechové cvičení může skvěle posloužit ke sledování dechu v oblasti spodních žebírek. Posadíme se do pohodlné pozice. Protáhneme páteř vzhůru. Položíme si dlaně na žebra. Vydechneme s představou, že **místo bříška máme balón**, ze kterého vyfoukneme všechny vzduch a budeme ho nafukovat vzduchem čerstvým. Postupně se nadechujeme na pět dob do oblasti spodních žebírek (pod dlaně), na sekundu zadržíme dech, nadechneme se znovu, celkem pětkrát. Cítíme, jak se nám balón nafukuje v celém trupu do všech stran.

Houpání na vlnách

Před spaním doporučujeme vkládat následující dechové cvičení, které děti zklidní a pomůže jim odpočívat. Děti si lehnou na záda a do oblasti mezi hrudník a břicho si položí **plyšáka či relaxační polštářek**. To jim pomůže toto místo zvědomit a nadechovat se a vydechovat do této oblasti (později můžeme zkoušet v rámci hry např. ve dvojicích plyšáky posouvat po oblasti hrudníku a břicha, popř. zad).

Benefity jógy

Slovo jóga bývá často překládáno jako **spojení nebo sjednocení**. Tento překlad může být interpretován různě, zde ho vnímáme především jako spojení a vytváření rovnováhy těla a duše tak, abychom zvládali žít každodenní život vědomě, v harmonii a pokud možno s radostí.

BENEFITY DĚTSKÉ JÓGY

Pravidelné cvičení jógy dětem přináší:

- pevnější a zdravější tělo, osvojení správného držení těla,
- lepší vnímání/uvědomování si svého těla, následně také pocitů,
- lepší ovládání těla – koordinaci, rovnováhu a ladnější pohyby,
- lepší soustředění,
- umění relaxovat a následně lepší (mnohdy i delší) spánek,
- snadnější zvládání stresových situací,
- rozvoj fantazie a představivosti,
- zdravý návyk pro celoživotní duševní pohodu a zdraví,
- úctu k sobě i okolí,
- radost a pozitivní naladění a sebevědomí,
- formování charakterových vlastností (cvičením v kolektivu se děti učí ohleduplnosti, respektu, přizpůsobivosti apod.), či
- rozvoj poznávacích procesů (děti se seznamují s různými pomůckami a náčiním, učí se orientaci v prostoru).



Lali
JÓGA

Relaxační cvičení

Z relaxačních technik doporučujeme především **nácvik rozdílu mezi napětím a uvolněním**, s aktivním uvolňováním jednotlivých částí těla, například vytěpání těla.

Špagetky

Představíme si, že jsme špagety ležící v regálu v obchodě. Lehneme si na záda. Abychom byli co nejdelší, vzpažíme ruce. Napneme nohy, zpevníme stehna a zadeček, schováme pupík. Vytahujeme se co nejvíce do dálky. Cítíte napětí v celém těle? Rodič, učitel nebo jedno z dětí chodí po obchodě kolem špagetek a vybírá si ty pevné. Může je testovat tak, že je chytne za paty a zvedne je. Pevná špageta se zvedá celá, jen hlava leží na zemi.

Koupené špagetky si pak kupující uvaří. Špagetky začnou pomalu měknout a kroutit se. Uvolní celé tělo. Ty nejlépe uvažené „sní“, a to tak, že je **polechtá**

na bříšku. Pokud některé špagety „nezměkly“, může je společně s ostatními dětmi jemným lechtáním uvolnit.

Hadrová panenka a dřevěný panák

Podobně jako u výše popsaných špagetek si u tohoto tréninku děti snáze uvědomí rozdíl mezi napětím a uvolněním ve svém těle. Zatímco dřevěný panák má trup i všechny končetiny pevné jako ze dřeva, takže se mu při zvedání neohýbají ani nehroutí, hadrová panenka má trup i končetiny zcela uvolněné a snadno se jí s nimi dá hýbat. Jednotlivé končetiny proto nejdříve vytřepeme jednu po druhé a nakonec všechny najednou. Pak je položíme na zem a sledujeme, **zda jsou uvolněné** jako u hadrové panenky. Děti si na konci mohou říci, zda pro ně bylo jednodušší být zpevněným panákem, či uvolněnou panenkou. ■

Autorka je ředitelkou České asociace dětské jógy, zakladatelka Lali jógy cadj.cz a jogasdetmi.cz.