



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Jóga pro děti a možnosti jejího využití v předškolním vzdělávání

Vypracoval: Aneta Koželuhová

Vedoucí práce: Mgr. Dita Podhrázká

České Budějovice 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, 31. března 2018

Aneta Koželuhová

Poděkování

Poděkování bych věnovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Ditě Podhrázké, mým spolužačkám a všem, kteří vyplnili dotazník a podíleli se tak na tvorbě této práce.

Abstrakt

Hlavním tématem bakalářské práce je jóga pro děti a nabízí inspiraci cvičení s předškolními dětmi, pro pedagogy mateřských škol. Práce se skládá z teoretické a praktické části.

Teoretická část popisuje vývoj a pohybové potřeby předškolního dítěte. Další kapitola se zabývá historií jógy pro děti, specifikami, podmínkami, řazením cviků, dopadem na fyziologický a psychologický vývoj dítěte a možnosti využití jógy v předškolním vzdělávání.

Praktická část vyhodnocuje dotazníky, které vyplňovali pedagogové mateřských škol. Vyhodnocení je zobrazeno do grafů. V závěru práce je zpracována metodická příručka, pro pedagogy mateřských škol. Příručka obsahuje některé metody cvičení jógy s dětmi.

Klíčová slova:

Jóga, předškolní vzdělávání, pohyb, motivace

Abstract

The main theme of the bachelor thesis is Yoga for children and offers inspiration of exercises with preschool children for kindergartens teachers. The work consists of theoretical and a practical part.

The theoretical part describes development and movement needs of pre-school child. The next chapter deals with the history of Yoga for children, specifics, conditions, sort of exercises, the impact on the physiological and psychological development of the child and the possibilities of using yoga in pre-school education.

The practical part evaluates the questionnaires filled out by teachers of kindergartens. The evaluation is displayed in graphs. A methodical guide for kindergartens teachers is compiled at the end of the work. The manual contains some methods of exercising yoga with children.

Keywords:

Yoga, pre-school education, movement, motivation

Obsah

ÚVOD.....	7
TEORETICKÁ ČÁST	8
1 DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU A JEHO VÝVOJ	8
1.1 Charakteristika předškolního období.....	8
1.2 Psychomotorický vývoj.....	8
2 POHYBOVÉ POTŘEBY DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	10
2.1 Dítě a jeho tělo.....	11
3 JÓGA PRO DĚTI.....	12
3.1 Vznik a význam.....	12
3.2 Specifika dětské jógy.....	12
3.3 Podmínky a zásady ke cvičení jógy s dětmi.....	13
3.4 Dopad na fyziologický a psychický vývoj dítěte	15
3.5 Řazení cviků.....	15
3.6 Možnosti a metody využití jógy v prostředí mateřské školy.....	16
PRAKTICKÁ ČÁST	23
4 CÍL PRÁCE	23
5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	23
5.1 Shrnutí problému	23
5.2 Výzkumné otázky	23
6 METODIKA.....	24
7 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ.....	25
8 DISKUZE.....	31
9 METODICKÁ PŘÍRUČKA	33
9.1 Dechové cvičení.....	34
9.2 Jednotlivé jógové pozice	37
9.3 Pohádková jóga	40
9.4 Relaxace	46
10 ZÁVĚR	49
11 POUŽITÉ ZDROJE	50
12 SEZNAM PŘÍLOH.....	51

ÚVOD

Dnešní svět, plný techniky přináší více stresu, úzkosti a strachu. To vše se promění ve vnitřní napětí, které člověk někdy nedokáže uvolnit. Proto je velmi důležité pravidelně odpočívat a učit se to už v raném věku. Často se zapomíná i na správné cvičení, které může zajistit rovnováhu mysli a těla. Jóga je v tomto rozhledu proměnlivá a ohleduplná. Na rozdíl od jiných běžně se provádějících tělesných aktivit v mateřské škole, jóga ovlivňuje jak tělesnou tak duševní stránku a každý si v ní najde něco jiného. Začít s jógou v předškolním věku je ten pravý čas. Děti v mateřské škole tráví hodně času a utváří se tak i jejich osobnost, proto je důležité, aby činnosti v ní byly rozmanité. Pro děti předškolního věku je důležitý pohyb, ale potřebují také odpočívat. Proto je pro ně nejlepší tělesná aktivita, u které se střídá jak dynamická tak relaxační část. U jógy tomu tak je. Není nutné žádné speciální vybavení a za odměnu je cvičení příjemné.

Jógu můžeme brát jako filozofický směr, který obnáší různá rozhraní a zásady. Nebo jako příjemné cvičení a relaxaci. Téma jógy pro děti jsem si vybrala proto, že jógu sama cvičím, pomohla mi jak fyzicky tak psychicky a jsem přesvědčená o její účinnosti na lidský organizmus. Proto jsem ji začala cvičit i s dětmi v mateřské škole. Navíc se chci sama dozvědět jaké cviky je potřeba s dětmi cvičit, abychom zajistili správný jak fyzický tak psychický vývoj. Dále mě zajímá čemu se u cvičení vyhnout, aby děti dostaly z jógy to, co mají.

Očekávám, že spousta pedagogů jógu pro děti zná, ale neví jak ji používat. Přitom již spousta jógových pozic provádíme jak s dětmi tak i my samy v běžných činnostech, jen si to neuvědomujeme. Podvědomí o józe pro děti by mělo být, mezi pedagogy, mnohem rozsáhlejší.

Citát:

„Všeho je možné dosáhnout láskou, která je správně usměřňována. Upřímná láska a pozitivní myšlení jsou základem správné výchovy dítěte“ Paramhans Svámí Mahéšvaránanda

TEORETICKÁ ČÁST

1 DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU A JEHO VÝVOJ

1.1 Charakteristika předškolního období

Předškolní období trvá přibližně od 3 do 6 let a každé dítě má svůj specifický vývoj. Dítě vyspívá ve všech stránkách – tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky. Používá jídelní příbor, ale také tužku a papír. Vyvíjí se zrakové a sluchové vnímání. Předškolní dítě má rádo pohádky a jeho hra je plná fantazie. Dítě si lehce osvojuje hygienické, pracovní a společenské návyky toho prostředí, ve kterém vyrůstá. Vytvářejí se prosociální vlastnosti jako je spolupráce, soucit, společná zábava a první přátelství. V tomto období se nejvíce zachytí vývojové odchylky, které jsou podmíněny rodinným prostředím. (Matějček, 2005) Dítě je otevřené poznatkům, neučí se však záměrně, ale praktickým prožíváním. (Dvořáková, 2002)

Úroveň komunikace je přijatelná, na druhé straně, je myšlení stále prelogické a egocentrické, např. zakrývá si rukama oči, když chce, aby jej druzí neviděli. Způsob uvažování je málo flexibilní, nepřesné a názorné. Proměna vnějších znaků vlastní bytosti je často chápána jako proměna identity. Dítě se jinak cítí i odlišně chová např. v nějakém převlečení. Interpretuje realitu tak, aby pro něj byla srozumitelná a přijatelná. U předškoláků lze jen velmi těžko oddělit ve vyprávění vzpomínky od fantazie. Ta má v tomto období harmonizující význam. Je nezbytná pro citovou a rozumovou rovnováhu. Dítě světu lépe rozumí, když mu přiřítá vlastnosti živých bytostí, např. sluníčko jde po obloze. Vyjadřuje svůj názor na svět v kresbě, vyprávění nebo ve hře, v nichž se plně projeví typické znaky dětského myšlení i emočního prožívání. Takový svět, který má požadovanou strukturu a platí v něm jasná pravidla, se jeví dítěti jako bezpečný. (Vágnerová, 2012)

1.2 Psychomotorický vývoj

Tříletému dítěti chybí jistota v rovnováze, proto běží kratšími kroky. Častěji zakopává, protože se nestačí rozhlížet. Pokyny a pravidla pro něj musí být jednoduché. Ke konci předškolního období projdou děti tělesnou změnou a mění se jejich proporce. V tomto

období dozrává centrální nervová soustava a vytvářejí se proto dobré předpoklady pro veškeré učení. Dítě zvládne jízdu na kole, na lyžích, lépe zvládá manipulaci s předměty. (Dvořáková, 2002)

V předškolním období se zdokonaluje hrubá motorika a na jeho konci i motorika jemná. Fyzicky vyvinuté dítě relativně dobře chodí, běhá, přeskakuje nízké překážky, jezdí na tříkolce, hází míčem a chodí po špičkách. (Mahéšvaránanda, 2014)

2 POHYBOVÉ POTŘEBY DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

„Dítě předškolního věku prochází velmi výrazným biologickým a fyziologickým vývojem. S tím je spojena funkční úroveň orgánů těla a rozvoj pohybových dovedností. Zanedbání nebo omezení tohoto vývoje může brzdit celkový rozvoj dítěte a bránit využití jeho psychického a intelektuálního potenciálu.“ (Dvořáková, 2002, str. 15)

V předškolním věku postupně dozrává nervová soustava, zlepšuje se tak řízení vlastního těla a spolu s tím i ovládnutí různých pohybových dovedností. Čím více příležitostí k pohybu dítě má – tím lépe zvládá pohybové dovednosti. Zvládnutý pohyb přispívá k lepší funkci svalstva a vnitřních orgánů, k růstu a vývoji celého organismu. Srdce a plíce mají menší objem a na zátěž reagují zrychlením srdečního tepu. Neznamená to, že děti nejsou schopny větší zátěže. Naopak jejich schopnost vyrovnat se zátěží je velmi vysoká. (Dvořáková, 2002)

Pohyb je nezbytný k rozvoji dětského svalstva a pohybových dovedností. Děti mají zvýšenou kloubní pohyblivost, volná vaziva a svalové úpony. (Pohlodková, 1998) Klouby dítěte rostou, stejně jako celý jeho organismus. Kvůli tomu necvičíme s dětmi předškolního věku cviky, které vyžadují svalovou sílu a pevnost kloubů. Neprovdáme ani cviky na uvolňování kloubů a svalů. Základní pohybové návyky, které se učí děti v předškolním věku, mají vliv na celý další pohybový vývoj dítěte. Proto je třeba dbát na správné pohybové návyky. Jako například správné držení těla a správný dech. (Matysíková, 1998)

Nadměrné zatížení svalově-kloubního aparátu může narušit správný vývoj základních pohybových schopností jako například obratnost nebo síla. V předškolním věku se páteř a kosti vyvíjejí a snadno podléhají deformacím, které mohou mít v dospělosti následky na zdraví jedince. Hybnost páteře má větší obsah. Nevhodné jsou vzpory nebo visy za ruce a zvedání břemen. Věnujeme pozornost správnému držení hlavy. Vhodným cvičením a nošením správné obuvi chráníme dolní končetiny před deformacemi, jako jsou například nohy do „X“, do „O“ nebo ploché nohy. Prospěšná je chůze na boso v nerovném terénu. (Mahéšvaránanda, 2014)

Dbáme na správné držení těla při chůzi a důležitá je taky poloha při hře. Nejlepší je ve dřepu, v sedu na zemi nebo ve vzporu klečmo. Na protažení těla je vhodné například

„válení sudů“. Dbáme na to, aby se dítě pohybovalo, co nejpřirozeněji. *„Kvalita pohybu je v předškolním věku jedním z ukazatelů nervového a duševního vývoje. Volíme zásadně komplexní cvičení, která ovlivňují společně svalově-kosterní soustavu, vnitřní orgány těla, centrální nervový systém a emocionální složku. Jógová cvičení vhodně formují tvořící se dynamické stereotypy a působí na dítě holisticky.“* (Mahéšvaránanda, 2014, str. 27)

2.1 Dítě a jeho tělo

Pohyb děti provází na jejich cestě do života a mateřská škola má poskytovat této cestě podmínky. *„Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce.“* (Dvořáková, 2002, str. 13)

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále RVP PV) formuluje cíle, prostředky a podmínky, které mají pozitivní vliv na působení dítěte v mateřské škole. Jednou z oblastí v RVP PV je Dítě a jeho tělo – oblast biologická, do které se vztahují tělovýchovné pohybové činnosti. Tělesná výchova je jedním z nejdůležitějších prostředků komplexní výchovy a rozvíjení osobnosti člověka. V oblasti tělesné výchovy se jedná o pohybové činnosti a hry, které probíhají během dne. Je s nimi spojeno i získávání nových poznatků a hodnot. Záměrem je podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte. Zlepšovat jeho fyzickou pohodu, tělesnou zdatnost, podporovat rozvoj manipulačních dovedností, učit je sebeobsluze a zdravým životním návykům. (Dvořáková, 2002)

„Jednou ze základních potřeb předškolního dítěte a tím i důležitým prostředkem dětského objevování světa je právě pohyb.“ (Dvořáková, 2002, str. 13)

3 JÓGA PRO DĚTI

3.1 Vznik a význam

První zmínky o józe se objevují už několik set let před naším letopočtem. Jóga se předávala původně pouze ústně a až kolem roku 200 př. n. l. byly zaznamenány její základní principy. Staroindické slovo jóga znamená ve svém původním významu „sepětí, pevné spojení, nerozborný vztah“. (Miltner, 1990)

Základním textem filozofického učení jógy je Pataňdžalioho spis Jógasútráni nejspíš z 2. st. př. n. l. Popsal osm stupňů hathajógy, která je v Evropě nejznámější. „Ha“ znamená Slunce, „THA“ měsíc a díky sladění těchto dvou energií dochází k rovnováze a energii. Indičtí mudrci hledali cestu ke zdokonalení. Pozorovali přírodní systémy a instinktivní chování zvířat. Želvy nebo sloni se pohybují velmi pomalu a žijí velmi dlouho. Oproti tomu křečci nebo králíci si svou životní energii užijí velmi rychle. (Nikodemová, 2014)

Bálajógapradípika je jediný známý rukopis, který byl nalezen na jaře roku 1980 v jeskynní knihovně mnichů v Džódhpuru, indickém státě Rádžasthán. Název v překladu znamená, jóga pro děti. „Pojďte, děti, zvu vás ke hře – hrát si budeme na zvířata“ praví v úvodu rukopisu jeho autor Jógalinga. Příručka obsahuje cyklus šestnácti cviků nazvaných podle různých živočichů. Většina cviků je stejných, jako u dospělých jen tři jsou zaměřeny přímo na dětské svaly a kostru. Dávný guru střídá cviky statické a dynamické, což je pro správný vývoj dětského těla nezbytné. (Miltner, 1990)

Jóga není jen cvičení. Je to filozofický směr. Vede k pochopení sama sebe a porozumění smyslu našeho života. Ukazuje nám, jak hospodařit s vlastní energií. (Nikodemová, 2014)

Pro cvičení jógy jako filozofického směru se doporučuje i zdravá lehká strava. U dětí však spíše vyvážená a vhodná pro jejich vývoj. (Nešpor, 1998)

3.2 Specifika dětské jógy

„Jóga pro děti je jiná. Klade si za úkol být hravá, lehká, zábavná, rytmická a vtipná. V žádném případě děti do ničeho nenutíme. Jsme přece „chytří“ dospělí a dovedeme si poradit.“ (Nikodemová, 2014, str. 13)

Pozice jsou přizpůsobeny dětským tělům. Většina je pro děti velmi snadná, některé dokonce snadnější než pro dospělé, kvůli dětské hybnosti páteře. Dbáme na to, aby se dítě pohybovalo přirozeně a plynule přecházelo z jedné polohy do druhé. (Mahéšvaránanda, 2014)

Cviky se mohou spojit do sestavy například pohádkou nebo básničkou. Cviky nazýváme česky, například podle zvířete, kterému se cvik podobá. Cvičíme spíše kratší dobu, například 10 - 15 min, a délku cvičení přizpůsobujeme zájmu dítěte. Relaxaci provádíme vždy, když je dítě unavené. (Nešpor, 1998)

Neprovádíme statické výdrže v pozicích a žádná cvičení jednotlivých kloubů, pouze ve spojitosti s pohybem celého těla. Neprovádíme silová cvičení, záklony, prosté vzpory, široké stoje rozkročné s vytočenými špičkami ven. Necvičíme stoje a chůzi po vnitřní straně chodidel. (Hájek, 1994)

Děti je nutné nejprve naučit pozici, a teprve později přidávat dech. Dechová cvičení by měla být prováděna formou her. (Pohlodková, 1998)

Ke cvičení jógy pro dospělé patří také nenásilná koncentrace. U malých dětí ji nevyžadujeme a stejně tak provádění cviků se zavřenýma očima. (Mihulová, Svoboda, 2008)

3.3 Podmínky a zásady ke cvičení jógy s dětmi

Pro cvičení jógy s dětmi je důležité dodržovat několik zásad.

Prostředí

Bezprašné bezpečné prostředí, dostatek prostoru. Místnost by měla být teplá a vyvětraná. Místnost bez hmyzu. Za příznivého počasí je vhodné cvičit venku. (Nešpor, 1998)

Děti jsou více náchylné na rušivé podněty. Těm nejlépe předcházet tím, že pustíme nějaké relaxační nebo jiné nahrávky z přehrávače. (Hájek, 1994)

Pohodlí

Cvičíme bosí a na měkké podložce nebo na koberci. Nevhodné jsou nafukovací matrace nebo pěnová guma. Dítě si sundá brýle. Před cvičením je dobré dětem říct, ať si dojdou na záchod. (Nešpor, 1998) Oděv na cvičení by měl být pohodlný, bezpečný a přiměřený teplotě okolí. (Hájek, 1994)

Čas

Cvičení je vhodné provádět každý den ve stejnou dobu a na obvyklých místech. Pravidelné cvičení zvyšuje příznivé účinky cvičení. Cvičení provádíme nejméně dvě hodiny po jídle, proto je v mateřské škole nejvhodnější cvičit ještě před dopolední svačinou, před odchodem ven nebo odpoledne. (Nešpor, 1998)

Cvičení

Vhodné je střídat základní polohy při cvičení. Cviky jsou pomalé. Nežádoucí je zařazování švihových cvičení. Vedeme děti k tomu, aby cvičily uvolněně a s klidným dechem. (Hájek, 1994)

Nejlepší motivací je pochvala. Pravidelným opakováním jednotlivých cviků se děti ve cvičení více uvolní a zdokonalují se. K józe nepatří bolest. Všechny pozice provádíme tak, aby byly pohodlné. (Rojová, 2016)

Máme připravené vhodné pomůcky a dbáme na bezpečnost při cvičení. Výběr pozic by měl respektovat věk a zkušenosti dětí. (Pohlodková, 1998) Postup cviků musí být od jednoduchých až po klasické ásány bez dlouhých výdrží a obrácených poloh, které se u dítěte předškolního věku nedoporučují. (Matysíková, 1998)

Relaxace

Pro relaxaci je dobré, aby bylo v místnosti teplo nebo použít nějakou přikrývku. U malých dětí nejsou nutné klasické relaxace, postačí pouze uvolněný leh. Děti ke klidu nenutíme, ale motivujeme. Délka relaxace může být jen několika vteřinová. Nejvhodnější je poloha na zádech, ale může být i v sedu. (Mihulová, Svoboda, 2008)

3.4 Dopad na fyziologický a psychický vývoj dítěte

Už při těhotenství může matka cvičit těhotenskou jógu, která má blahodárný vliv na plod dítěte. Je důležité, aby matka byla během těhotenství v dobrém tělesném i duševním stavu. Cvičení jógy má kladný dopad na spoustu zdravotních problémů. Níže uvedené jsou jen nejdůležitější z nich a je u nich popsáno, jakým způsobem jóga působí. *„Cvičení jógy dává dítěti tělesnou pružnost, protahuje zkrácené svaly a předchází hypermobilitě. Po duševní stránce dítě získává sebedůvěru a sebejistotu. Lépe se vyrovnává s problémy a komplexy. Cvičení podporuje přirozený rozvoj dítěte.“* (Mahéšvaránanda, 2014, str. 19)

Jóga může pomoci například při onemocnění pohybového systému. Vhodně zvolená cvičení mohou být užitečná jak v prevenci tak léčbě. Dále je jóga velmi užitečná pro děti s ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou). Vhodné je s těmito dětmi cvičit kratší dobu a častěji. Tyto děti potřebují pravidelnost ve spánku, učení, ale také ve cvičení. Jóga může pomoci i se sklony k násilnému chování. Může pomoci dětem vnímat lépe samy sebe, lépe se ovládat a uvolnit se. (Nešpor, 1998) Existuje také oční jóga, která je zaměřená na udržení dobrého stavu zraku. Případně na odstranění nebo zmírnění některých jeho poruch. Cviky lze využít například u krátkozrakosti, dalekozrakosti a šilhavosti. Výběr vhodných technik je potřeba konzultovat s odborníkem. (Mihulová, Svoboda, 2008)

3.5 Řazení cviků

Je dobré cvičení řadit od tělesných přes dechová k mentálním (relaxaci). Tu je ovšem možné vkládat kdykoliv by bylo dítě unavené. Do každého cvičení jógy s dětmi je dobré vložit několik základních prvků. Pomáhají vytvořit řád a pravidelnost, která dětem navodí tak potřebnou jistoty a důvěry. Během cvičení jógy s dětmi by se měla procvičit páteř do předklonu, do záklonu i do stran. Jógu je lepší kombinovat i s jinými sporty. (Nešpor, 1998)

Nejllepší je, prohrát se dynamickým cvičením, při kterém si průbojně děti energií vybijí a zvadlé děti se nabudí. Například taneček v kruhu nebo napodobení vláčku. Poté se vydýcháme. Před cvičením je důležité se s dětmi pozdravit, například pozdravem

Namasté, spojení rukou před hrudí a mírný úklon. Můžeme se děti zeptat, jak se dnes cítí, seznámit je s tím co je čeká nebo o čem jste se bavili minulou hodinu. Poté pokračujeme cviky, například na protažení nebo, které už děti dobře znají. Pak následuje pohádka nebo jen jednotlivé motivované cviky. Relaxaci, která může být doprovázena také nějakým příběhem, básničkou nebo jen hudbou, dáme až na konec. Následuje pochvala, při které se děti mohou samy pohladit a úsměv, abychom měli lepší den. (Matysíková, 1998)

Může být i taková sestava cviků, která obsahuje průpravná cvičení, několik asán, 2 až 3 dechová cvičení, relaxace mezi jednotlivými technikami a další relaxaci na závěr celé sestavy. (Mihulová, Svoboda, 2008)

3.6 Možnosti a metody využití jógy v prostředí mateřské školy

Jóga doplňuje v mnoha věcech jiné sporty. Jógové cviky jsou provázené dýcháním a cílem není se naučit co nejsložitější cviky, ale to aby to člověku, dítěti, prospívalo po stránce duševní i tělesné. Jóga je přirozenou formou cvičení pro děti. S malým úsilím se můžou stát labutí nebo kobrou. (Matysíková, 1998). U všech činností je potřeba motivace, protože děti předškolního věku jsou živé a spontánní. Hovoříme s nimi například o zvířátkách a tím je motivujeme k jejich nápodobě. (Mahéšvaránanda, 2014)

Průpravná cvičení

Průpravná cvičení jsou vhodná pro začátečníky a umožní postupnou přípravu organismu. Mezi tato cvičení můžeme zařadit např. pozici kočky, která je zaměřená na oblast páteře a zádového svalstva. Za průpravná cvičení můžeme považovat i protažení v lehu, cvičení dolních končetin, procvičení ramen, protáčení páteře nebo některé uvolňovací cviky. (Mihulová, Svoboda, 2008)

Příklad:

Pozice Kočky: Ve vzporu klečmo se s nádechem prohne a zakloníme hlavu. S výdechem provedeme kočičí hřbet a bradu přitlačíme na prsa. Cvik opakujeme 3-5x. (Nikodemová, 2014)

Dýchání, dechové cvičení

Dýchání je při cvičení jógy s dětmi velmi důležité. Snažíme se docílit toho, aby dítě dýchalo v rytmu s pohyby. Při správném dýchání je nutno zapojit všechny svaly a orgány, které jsou k tomu určeny. Existují polohy, při nichž se nám dýchání na určitých místech zdůrazní. Nadechneme se nosem a vydechneme nosem nebo ústy. Je dobré si říct rozdíl mezi dýcháním nosem a ústy. Plný jógový dech můžeme trénovat v pozici kočky. Nejdříve se nadechneme do břicha, poté až do hrudníku. S výdechem je to opačně. Kontrolu správného dýchání provádíme položením nějaké hračky, například plyšové, na přední stranu trupu motivací „lodičky se houpou jako na vlnách“. (Nikodemová, 2014) Dechovým cvičením trénujeme správné dýchání.

Jsou tři typy dýchání:

- „Dolní (brániční) – dýcháme pomocí bránice (např. pozice zajíc, luk, spáč)“
- „Střední (hrudní) – rozšiřujeme hrudní koš (např. pozice letadlo, kobra)“
- „Horní (klíčkové) – zvedáme plicní hroty (např. pozice strom)“

(Nikodemová, 2014, str. 130)

Příklady dechového cvičení:

Čmelák: „Čmelák bzučí hluboce, až se všechno chvěje, zavři oči, nadechni se a zabzuč si směle.“

Sed se zkříženýma nohama. Hluboký nádech nosem a s výdechem hluboce bzučíme jako čmelák: „Hmmmmmm“ nebo „Bzzzzzzzzzz“. (Luhanová, 2013, str. nevedena)

Svíčky: „Na dortu je svíček pět, sfouknout dokážu je hned. Nádech nosem, výdech pusou, plameny se strachy třesou.“

Pohodlně se posadíme a položíme dlaně na břicho. Zhluboka se nadechneme nosem a našpulíme pusu a pomalu vyfukujeme vzduch, jako když sfoukáváme svíčku. Zopakujeme pětkrát. (Luhanová, 2013, str. nevedena)

Sedy

Využívají se při provádění dechových cvičení a napomáhají ke správnému držení těla.

- „*Sed zkřížený*“ nebo-li sed snadný se zkříženými nohama – patří mezi nejvíce používané jógové sedy
- „*Sed blaženosti*“ – chodidla obou nohou jsou spojena před tělem a spojené prsty rukou objímají špičky nohou.
- „*Sed dokonalých*“ – pokrčíme jednu nohu tak, aby její pata byla přiložena do rozkroku, a druhou nohu, položíme na první, aby byly paty na sobě.
- „*Diamantový sed*“ – sed na patách
- „*Poloviční lotosový sed*“ – první nohu položíme jako u sedu dokonalých a druhou položíme nártem na stehno první nohy.

(Mihulová, Svoboda, 2008, str. 108)

Pozice – asány

Pozice vycházejí z jednoduchých cvičebních úkonů a poloh. (Pohlodková, 1998)

Provádějí se:

- „*ve stoji – strom, labuť, orel*“
- „*ve vzporu – kočka, tygr, beruška, žába*“
- „*vkleče – zajíc, velbloud, housenka*“
- „*v sedě – motýlek, ryba, želva*“
- „*v lehu na zádech – ježek, pluh, svíčka, most*“
- „*v lehu na břiše – srnka, kobylka, kobra, sfinga*“
- ve dvojicích - okénko

(Nikodemová, 2014, str. 29)

Příklady:

Kobylka: Leh na břiše, paže podél těla, hlava opřená čelem o zem. S nádechem dáme ruce pod stehna dlaněmi k zemi a zanožíme levou nohu. Ta je natažená. Počítáme do pěti a s výdechem se vrátíme zpět. Nohy vystřídáme. (Pohlodková, 1998)

Ježek: V lehu na zádech skrčíme nohy a obejmeme rukama kolena. S výdechem je přitáhneme, co nejlíže k tělu. S nádechem se vrátíme do lehu. Opakujeme 3-5x. (Nikodemová, 2014)

Pozdrav Slunci, Měsíci

Obsahuje sadu poloh, které představují dynamičtější cvičení. Přecházíme plynule z jedné polohy do druhé. Provádíme ho nejlépe ráno a máme-li možnost, postavíme se čelem k slunci. (Mihulová, Svoboda, 2008). Případně si slunce můžeme vyrobit z papíru a cvičení provádět jako rituál. To samé při pozdravu měsíce.

Příklad:

Stoj úzce rozkročný, dlaně a prsty jsou přitlačeny k hrudi. Klidně dýcháme.

„Pozdravíme sluníčko,

usmějeme se maličko. - úsměv

Jsi tam někde na obloze,

ukryté ve zlatém voze. - zvednout ruce, dlaně jsou spojené, koukáme vzhůru

Povyskočí ze své skrýše,

paprskem si na zem píše. - přes kulatá záda se sehneme k zemi, kolena jsou natažená

Kdo umí držet rovně hlavu,

postavit most na podlahu, - položíme ruce a kolena na zem

s kočičkou si pěkně hrát,

nahrbit se, prohýbat. - s nádechem srovnáme záda, hlavu držíme v prodloužení těla,

*s výdechem vyhrbíme záda a koukáme se směrem k břichu – pozice **kočka***

Hada nechat tiše spát,

Na ocas mu nešlapat. - lehne si na břicho, dlaně položíme vedle ramen, čelo na zem

*a z hlubokým nádechem zvedneme horní část trupu – pozice **kobra***

Prolézt všechny skuliny,

být poslušný jak hodiny, - přesuneme se do stoje spojného a hlavu dáme ke kolenům

přivonět ke kvítkům z luk,

nadechovat čerstvý vzduch. - přes kulatá záda se suneme pomalu nahoru, dlaně vytáhneme ke stropu, koukáme vzhůru

Já jsem tady, Slunce, kuk! - dlaně stáhneme k hrudi, koukáme vpřed

(Mrázová, 1998, str. 82-84)

Příběh, pohádka

Hlas učitele dává instrukce. Nejdříve krátké 5-10 min, postupné delší 20-30 min. využíváme dětské fantazie. Vyprávění pohádky je největší pomocník pro cvičení s nejmenšími dětmi. Pohyb v rytmu je snadno zapamatovatelný. Při vyprávění můžeme improvizovat a nechat příběh doplňovat dětmi. Inspirací mohou být zážitky např. z pobytu v přírodě nebo společenské události. (Nikodemová, 2014) Pokud cvičíme při pohádce, ve chvíli kdy mluvíme o nějaké jógové pozici, můžeme si ji hned zacvičit a děti tak tímto motivovat k pohybu například slovy: *„Kateřinka vyrobila krásného motýla a my si ho teď můžeme společně zacvičit.“* Další způsob při cvičení u pohádky je, že si můžeme pohádku nejdříve přečíst a až poté si podle převyprávění jednotlivé pozice zacvičit. Děti si tak trénují i paměť. (Rojová, 2016, str. 9)

Hry

Můžou to být hry, u kterých zapojíme i dramatickou činnost nebo třeba smyslové orgány. Například hra „Cestování“ (Luhanová, Jógové karty III, 2017) probíhá tak, že s dětmi sedíme v kruhu a nejprve se domluvíme, kam budeme cestovat. Poté každé dítě například říká: „Jedeme do Itálie a sebou si vezmu pračku.“ Jógových cvikem nebo pozicí pak ukáže pračku. Cvik všichni napodobí.

Prstové cvičení

Neboli mudra jóga. Jsou to různé pozice prstů, které jsou dobrým tréninkem na psaní ve škole.

Příklad:

Prší: Ve stoji rozkročném vzpažíme a pohyby prstů napodobujeme kapky deště, přitom přecházíme do dřepu.

*„Prší, prší, kape z nebe,
Schováme tě mezi sebe.
Schováme se za luka,
Až kukačka zakuká.
Kuku, kuku, kuku.“*

(Mahéšvaránanda, 2014, str. 52)

Opičky: Mačkání (zatínání a rozvírání) pěstí v sedu.

„My jsme malé opičky,

Cvičíme si ručičky.“ (Pohlodková, 1998)

Oční jóga

Můžeme jí provádět při běžných činnostech nebo jako ranní rituál. Je součástí nácviku správného stoje a držení těla.

Příklad:

Luk a šíp: Stoj rozkročný. Špičku pravé nohy vytočíme vpravo. Napodobíme držení luku. Upíráme pohled na vztyčený palec pravé ruky. Děláme pohyb jako při střílení luku spojené s dechem. Opakujeme 3x. (Matysíková, 1998)

Zvonek: Sed se zkříženýma nohama, dlaně spojené nad hlavou. Pomalu kýveme hlavou doleva, doprava. Jako kýveme hlavou, tak rozhýbáme oči. Můžeme použít zvuk „bim, bam“. (Luhanová, 2014)

Relaxace

Relaxace může probíhat v jakékoli pro jedince pohodlné poloze, například v sedu nebo v lehu, u které je dobrá představivost na dané téma, například *„jsem kočička, která se vyhřívá na sluníčku.“* (Matysíková, 1998, str. 55) Lze možno použít i relaxační pohádky, které podporují fantazii a představivost. (Mahéšvaránanda, 2017)

Děti se mohou za pěkné cvičení pochválit tím, že se pohladí po tváři, břichu, rukou nebo nohou. (Pohlodková, 1998) Dobrým pomocníkem je relaxační hudba. (Nikodemová, 2014)

Příklad relaxace:

Kouzelný koberec: Děti leží na koberci se zavřenýma očima a my je motivujeme slovy, že se koberec začíná vlnit a odlepuje se od země: *„Poletíme vysoko do oblak, pod námi zmizí školka, naše město, až se objevíme někde v dáli na překrásném místě.“* Například v pohádce, kouzelné zahradě, tajemném místě. Děti necháme snít a poté je klidným hlasem přivedeme zpět do reality. (Nikodemová, 2014, str. 66)

Kámen: „*Kámen, ten se ani nehne, leží jak ty skrčený. Zavři oči, oddechni si, relaxuj po cvičení.*

V kleku sedmo pokračujeme s výdechem do předklonu. Položíme čelo na zem, zadek je mezi patami. Ruce leží volně podél těla. Pozici prodýcháme a vydržíme, dokud je to příjemné. (Luhanová, 2013, str. není uvedena)

Výtvarná činnost

Zapojíme i výtvarnou činnost, která bude následovat po relaxaci. Děti si mohou nakreslit příběh, který pak využijí jako názornou ukázkou při cvičení. Mohou si vyrobit své jógové karty nebo po každém cvičení dostat omalovánku zvířátka, které cvičilo. (Nikodemová, 2014)

Obrázková motivace

Jsou to tematicky laděné obrázky k příběhům nebo pozicím. Existují tzv. jógové karty, jógové pexeso nebo jógová abeceda, kde jsou zobrazené různé pozice nebo sestavy. (Nikodemová, 2014) Například, děti stojí v kruhu a každý si postupně losuje s karet pozice, hry, relaxaci nebo dechové cvičení. Po vylosování si cvik zobrazený na kartě zacvičí. Můžeme použít i knihu s obrázkem k dané pohádce.

Názorné předměty a vlastní výrobky

Různé hračky, nám pomohou při vyprávění příběhu. Můžeme na nich předvádět jednotlivé cviky. Například hadrová loutka, které zvedneme ruku, a ona sama bezvládně spadne (Hájek, 1994). Děti se mohou zapojit jak do výroby některých pomůcek, tak do přípravy na cvičení. Mohou také vymýšlet a skládat si samy sestavy. Velkým pomocníkem ke každému cvičení je vhodná rytmická nebo relaxační hudba. (Nikodemová, 2014)

PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍL PRÁCE

Cílem práce je zjistit, proč a jakým způsobem začleňují předškolní pedagogové jógu do předškolního vzdělávání. Na základě zjištění vytvořit metodickou příručku, podle které by pedagogové mohli zařazovat jógu do prostředí mateřské školy.

5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

5.1 Shrnutí problému

Správně prováděná jóga podporuje zdravý tělesný vývoj a může vyrovnat nepříznivé účinky nadměrného sezení. Dlouhé sezení, jak známo, dětskému pohybovému systému nesevďčí. Správně prováděná jóga rozvíjí tvořivost, představivost, soustředění a pomáhá lepšímu sebepoznání a přijímání sebe i druhých. (Nešpor, 1998, str. 7)

V dnešním uspěchaném světě plném techniky je důležité provádět prevence tělesné i duševní kondice. Aby se tomuto mohlo dostat většině dětí, měla by se zařazovat jóga pro děti i do předškolního vzdělávání.

5.2 Výzkumné otázky

- Z jakých důvodů začleňují pedagogové mateřských škol jógu pro děti do předškolního vzdělávání?
- Kdy a jak často začleňují pedagogové jógu pro děti do předškolního vzdělávání?
- Jaké metody, činnosti a pozice z jógy pro děti pedagogové mateřských škol znají a používají nejvíce?

6 METODIKA

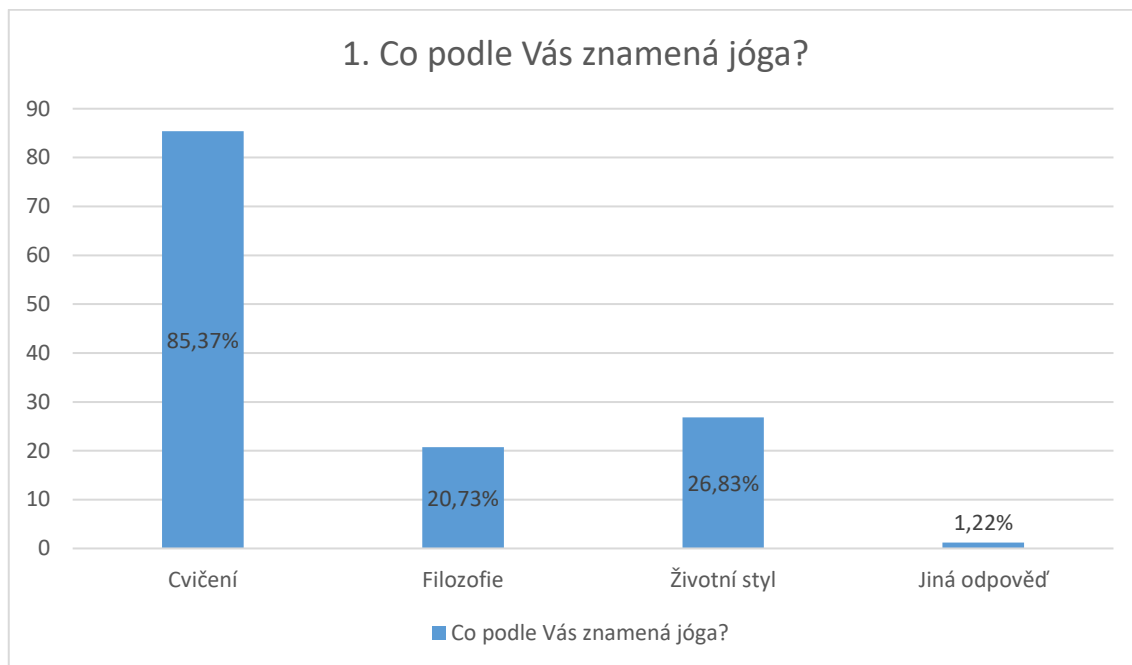
Pro zjišťování informací jsem využila kvantitativní výzkum – dotazníkovou metodu. Dotazovanými jsou pedagogové vybraných mateřských škol v Českých Budějovicích. Vybírala jsem mateřské školy v okolí mého pracoviště a bydli.

„Jedním z hlavních rysů kvantitativního výzkumu je numerické měření specifických aspektů sledovaného jevu.“ (Žumárová, 2011, str. 59)

„Podstatou dotazníku je zjištění dat o respondentovi, ale i jeho názor a postoj k problému, který dotazujícího zajímá. Dotazník je psaný soubor otázek. V rámci vyplňování dotazníku respondent čte otázky, interpretuje jejich seznam a následně na ně odpovídá“ (Skutil, 2011, str. 80)

7 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ

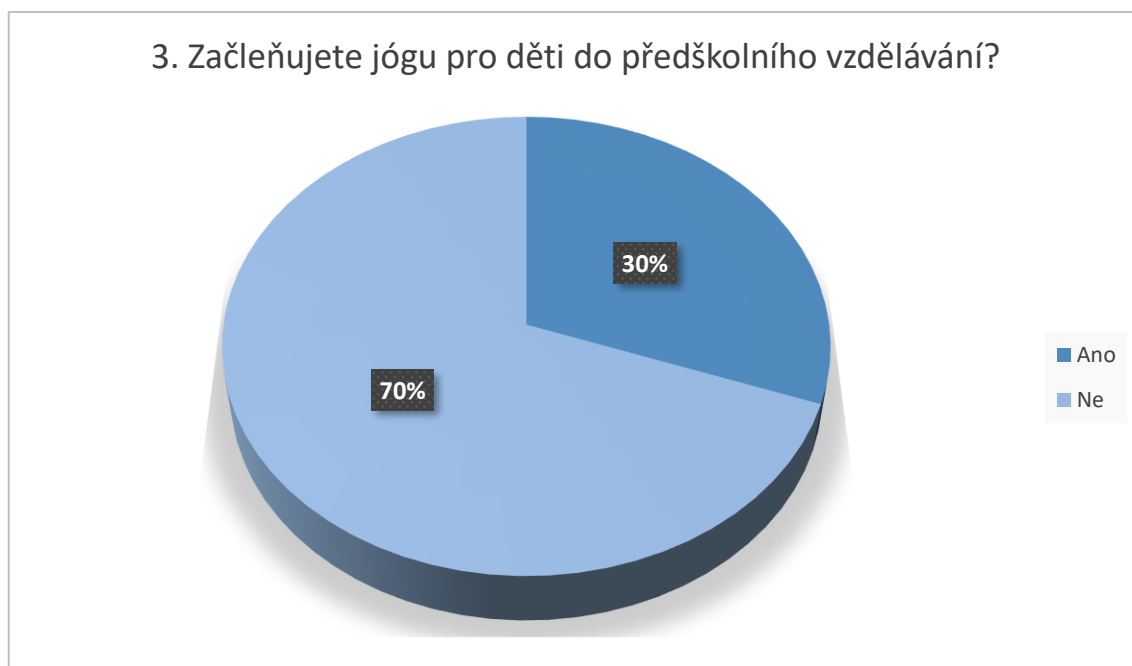
Bylo rozdáno 100 dotazníků do 11 mateřských škol ve městě České Budějovice a vrátilo se jich 82.



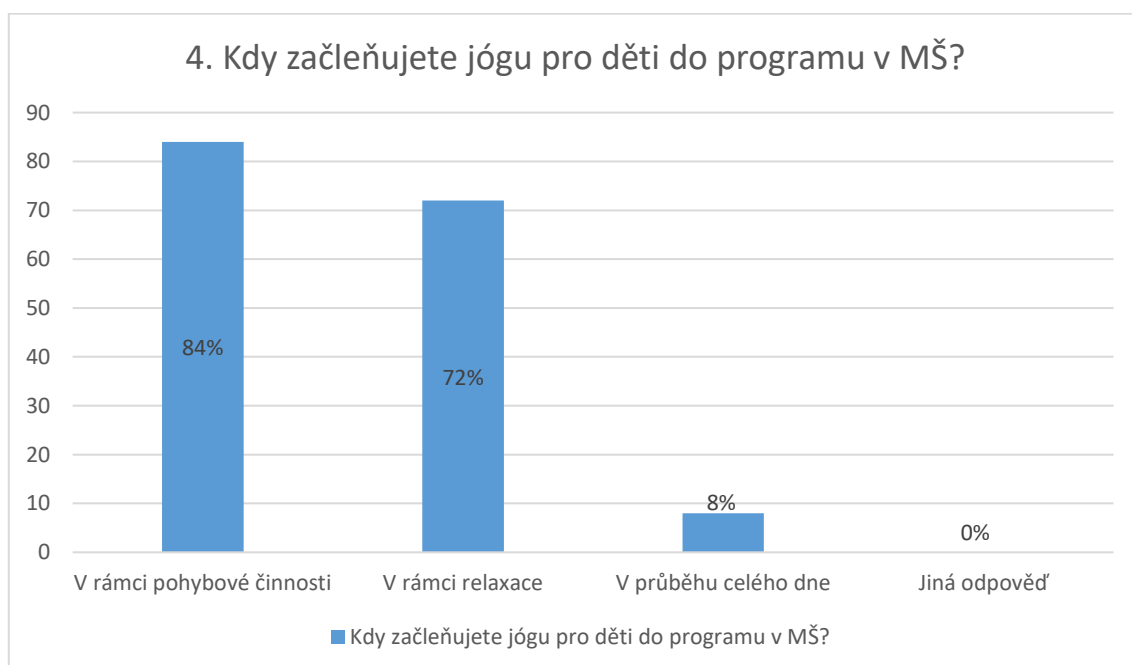
Respondenti mohli označit více odpovědí. Nejvíce jich, a to 85% (70), odpovědělo, že jóga pro ně znamená cvičení. Poté 27% (22) životní styl a 21% (17) filozofie. Jeden pedagog odpověděl, že se všechno mísí dohromady. 100% = 82 respondentů.



48,78% (40) respondentů pole vůbec nevyplnilo nebo napsalo, že žádné pozice nezná. U zbytku - 51,22% (42) respondentů, je neznámější sestava Pozdrav Slunce, pozice Kočky, Psa, Hory, Kobry, Zajíce, Tygra, Žáby a Motýla. 100% = 82 respondentů.

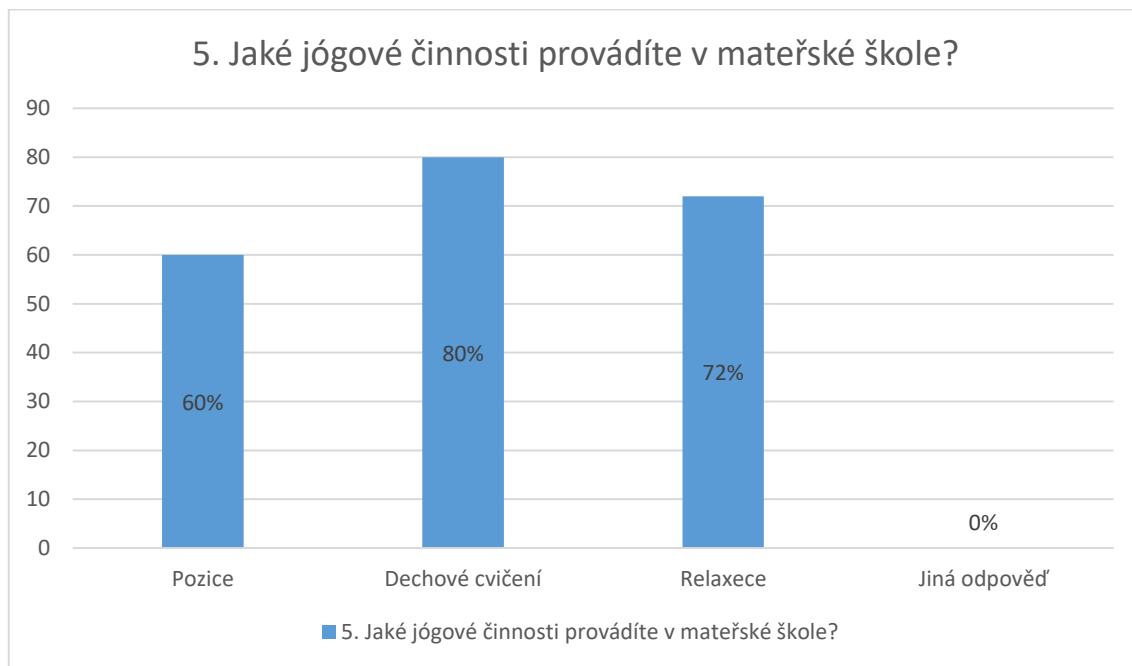


70 % (57) respondentů odpovědělo, že jógu pro děti nezačleňuje, 30 % (25) odpovědělo, že ano. 100% = 82 respondentů.

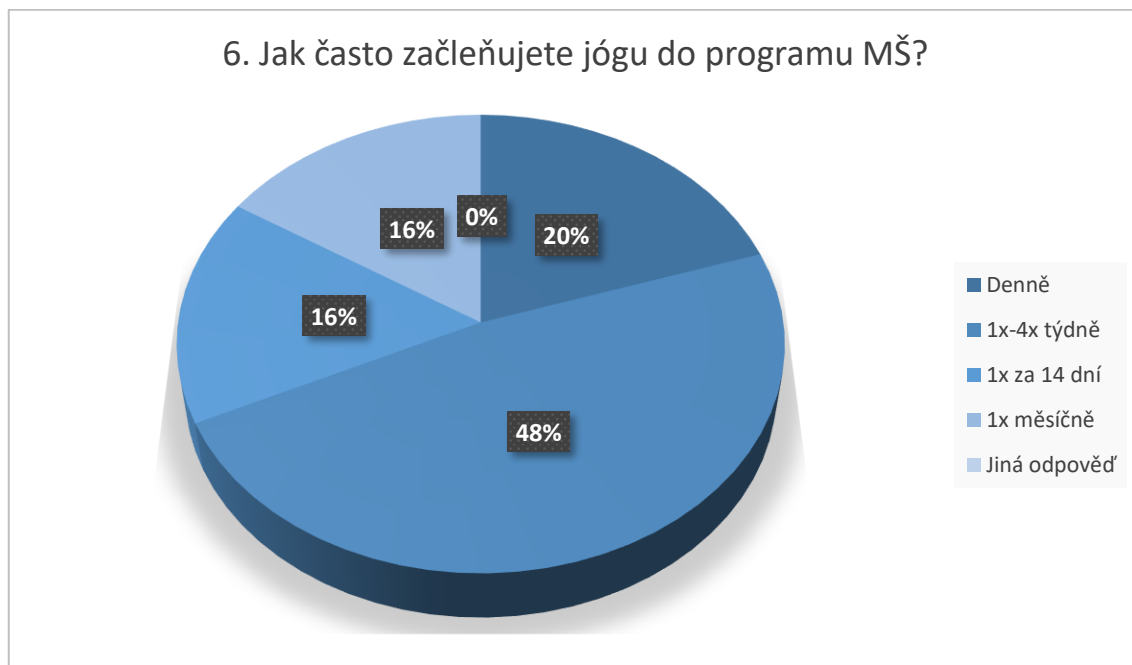


Bylo vypočítáno z 30% (25) - respondenti, kteří začleňují jógu do předškolního vzdělávání. Respondenti měli na výběr více možností. 84% (21) – v rámci pohybové

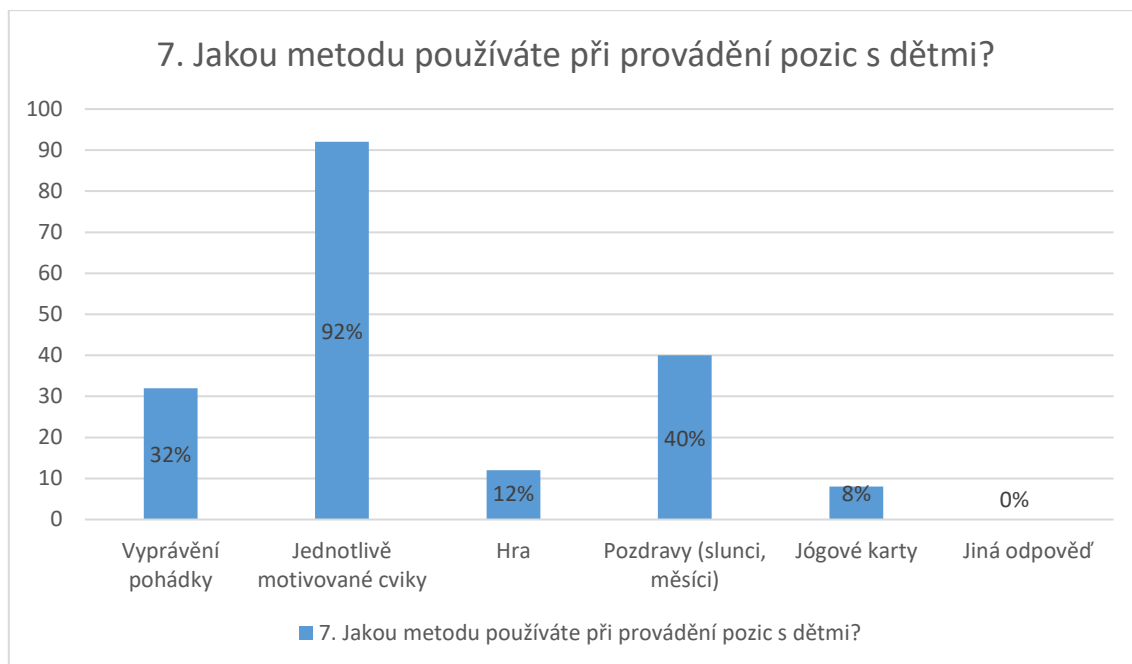
činnosti, 72% (19) – v rámci relaxace, 8% (2) – v průběhu celého dne, 0%. 100% = 25 respondentů



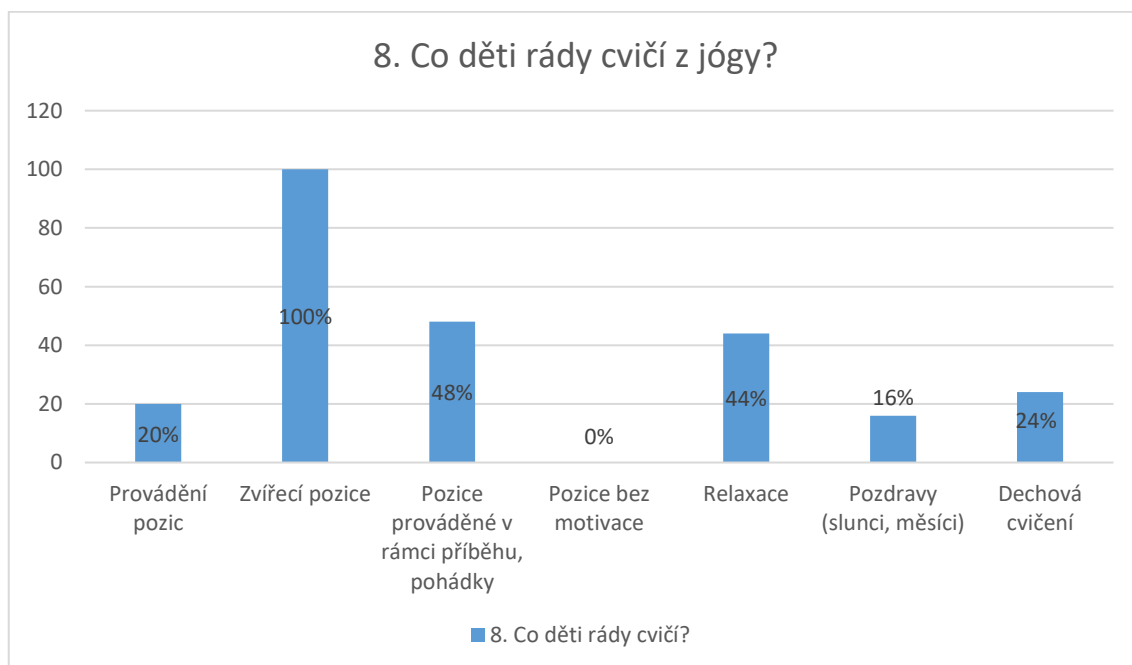
Možnost více odpovědí. 80% (20) odpovědělo, že nejvíce s dětmi provádí dechové cvičení, 72% (18) – relaxaci a 60% (15) – jógové pozice. 100% = 25 respondentů



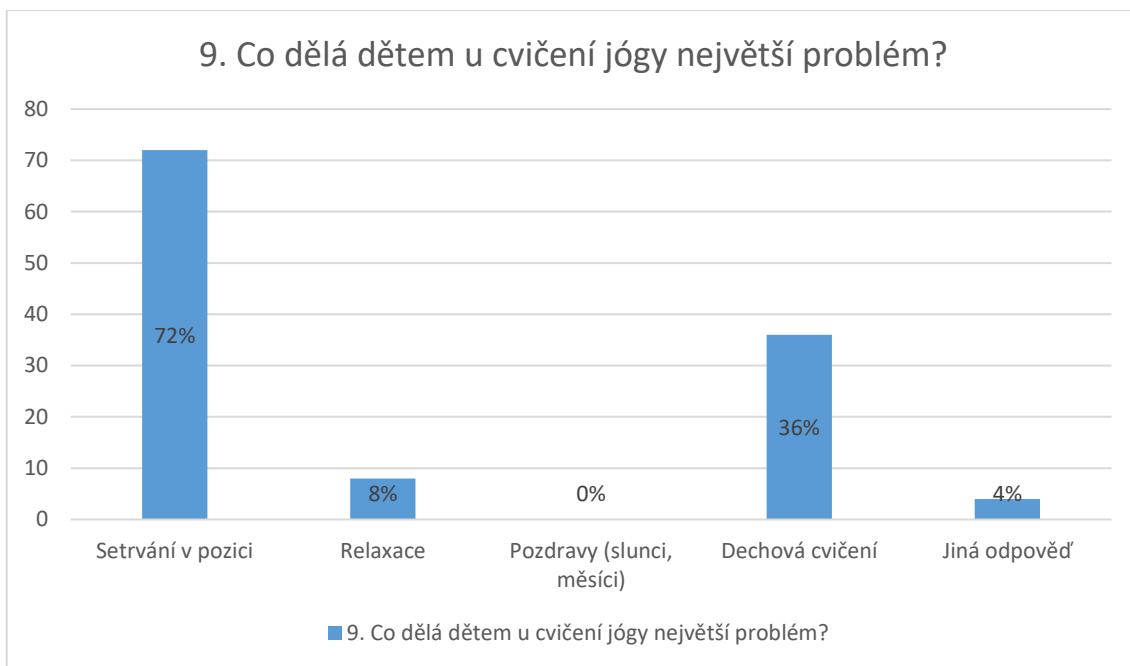
48% (12) – 1x-4x týdně, 20% (5) - denně, 16% (4) – 1x za 14 dní, 16% (4) – 1x měsíčně. 100% = 25 respondentů.



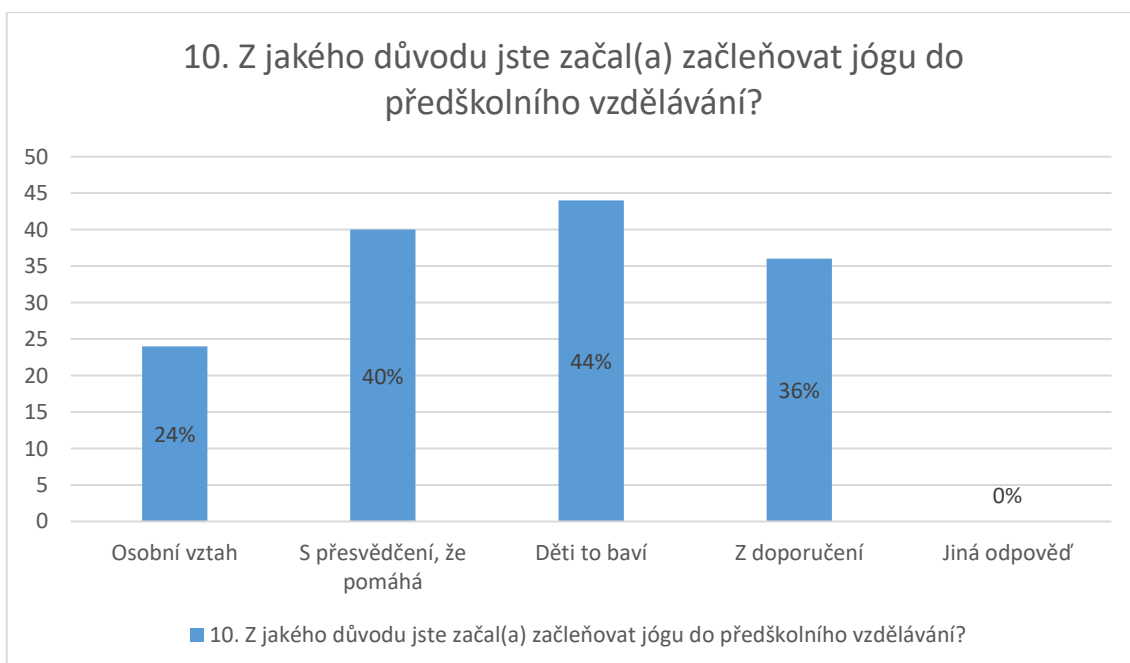
Respondenti měli možnost označit více odpovědí. Nejvíce z nich, 92% (23), odpovědělo, že používá metodu motivovaných jógových cviků, 40% (10) – používá pozdravy, 32% (8) – vyprávění pohádky, 12% (3) - hru, 8% (2) – jógové karty. 100% = 25 respondentů.



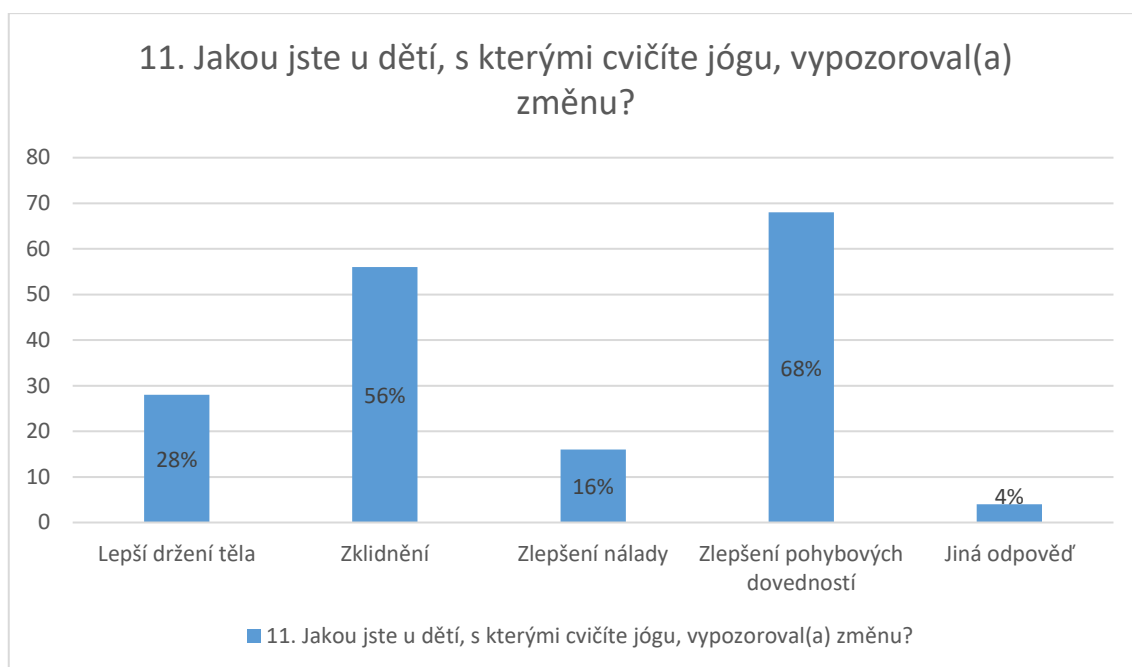
Možnost na výběr více odpovědí. Celých 100% respondentů odpovědělo, že děti nejraději cvičí zvířecí pozice, 48% (12) – pozice prováděné v rámci příběhu, 44% (11) - relaxaci, 24% (6) – dechová cvičení, 20% (5) – provádění jógových pozic, 16% (4) – pozdravy. 100% = 25 respondentů.



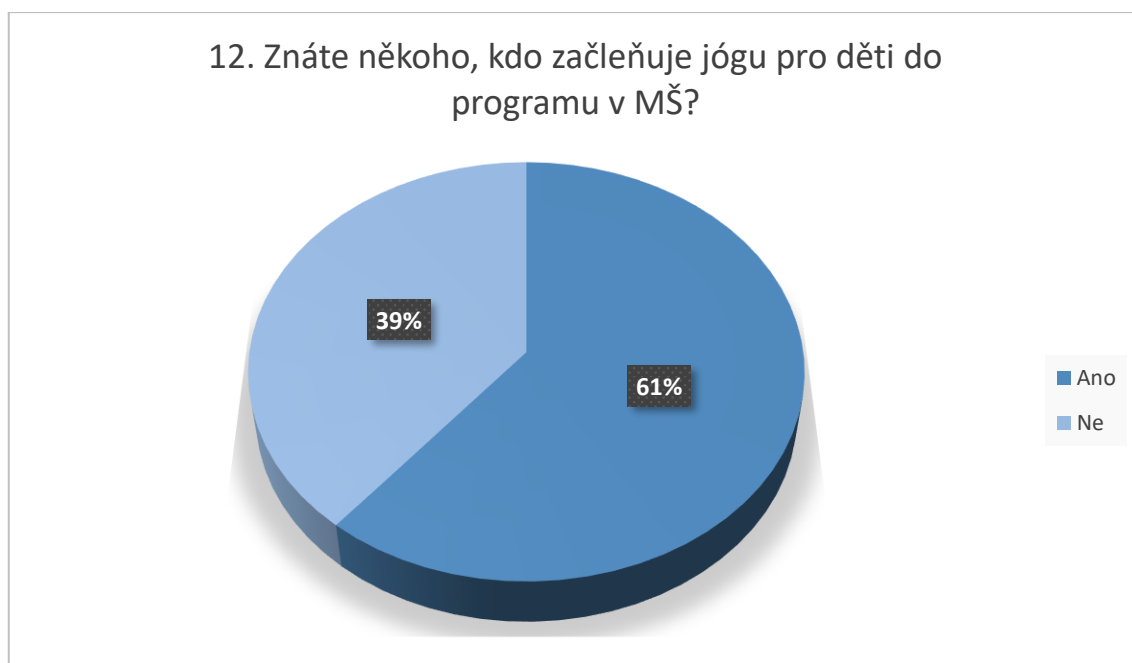
Možnost označení více odpovědí. 72% (18) – setrvání v pozici, 36 % (9) – dechová cvičení, 8% (2) - relaxace, 4% (1) – nejsou schopny se soustředit. 100% = 25 respondentů.



Možnost z více odpovědí. 44% (11) – děti to baví, 40% (10) – s přesvědčením, že pomáhá, 36% (9) – kvůli doporučení, 24% (6) – osobní vztah. 100% = 25 respondentů.



Možnost více odpovědí. 68% (17) – zlepšení pohybových dovedností, 56% (14) - zklidnění, 28% (7) – lepší držení těla, 16% (4), - zlepšení nálady 4% (1) – více soustředěné děti. 100% = 25 respondentů.



61% (50) odpovědělo, že zná někoho, kdo začleňuje jógu pro děti do programu v MŠ, 39% (32) – odpovědělo, že nikoho nezná. Vypočítáno z 82 respondentů = 100%.

8 DISKUZE

Všechny dotazníky byly rozdány a sebrány osobně. Při tvorbě dotazníku jsem se snažila o to, aby otázky byly jednoduché, snadno pochopitelné a dalo se s jejich odpověďmi dále pracovat. Dotazníky byly anonymní, kvůli pravdivosti a upřímnosti pedagogů. Časová náročnost dotazníků je maximálně na 10 min. Vznikl dotazník z 12 otázek (viz přílohy) z nichž byla jen 1 otevřená. 8 polootevřených a 3 uzavřené. Otevřená otázka se týkala konkrétních názvů jógových pozic, které pedagogové znají. U polootevřených otázek měli na výběr z možností i vlastní odpověď. Ze vzorku 82 dotazníků jsem všechny procentuálně vyhodnotila a zanesla do přiložených grafů.

Výsledky dotazníků mě překvapily. Myslela jsem si, že jógu používá více pedagogů. Z jejich odpovědí vyšlo, že 70% pedagogů jógu do předškolního vzdělávání vůbec nezačleňuje a pouze 30% ano. Dokonce 39% pedagogů ani nezná nikoho, kdo by jógu pro děti využíval. Pedagogové nahlížení nejvíce na jógu jako na cvičení (85%). Podle nich děti nejvíce baví cvičení zvířecích pozic a sestavy propojené pohádkou. Naopak, co dětem dělá podle pedagogů největší problém, je setrvání v pozicích (72%), která nejsou dětem doporučována.

Zbytkem otázek z dotazníku se budu snažit zodpovědět výzkumné otázky.

Výzkumné otázky

- Z jakých důvodů začleňují pedagogové mateřských škol jógu pro děti do předškolního vzdělávání?

K této otázce mi z dotazníku poskytly odpověď otázky číslo: 10, 11. Otázka č. 10 se zabývá důvodem začleňování jógy pro děti do předškolního vzdělávání. Nejvíce pedagogů začleňuje jógu do předškolního vzdělávání proto, že cvičení jógy baví především samotné děti. Skoro polovina pedagogů je přesvědčená, že jóga dětem pomáhá. Otázka č. 11 vypovídá o tom, že k důvodům začleňování jógy patří také její samotné působení na dětský organismus. Nejvíce pedagogů, kteří s dětmi v mateřské škole jógu cvičí, vyzorovalo jejich zlepšení pohybových dovedností a zklidnění. Jen jeden pedagog pozoruje změnu u dětí v soustředění. Z toho vyplývá, že cvičení jógy není jen o výmyslem našeho podvědomí, ale o tom, že u dětí opravdu funguje.

- Kdy a jak často začleňují pedagogové jógu pro děti do programu v mateřské škole?

K této otázce mi z dotazníku poskytly odpověď otázky číslo: 4, 6. Otázkou č. 4 se zjišťovalo to, kdy začleňují jógu v programu MŠ. Nejvíce pedagogů začleňuje jógu v rámci pohybové činnosti a v rámci relaxace. Pohybová činnost souvisí i s relaxací takže je výsledek jednoznačný. Otázka č. 6 se zabývá tím, jak často pedagogové začleňují jógu do programu MŠ. Nejvíce pedagogů začleňuje jógu 1x až 4x týdně nebo denně. Tudíž většina pedagogů, kteří jógu do předškolního vzdělávání začleňují, jógu s dětmi cvičí velmi často.

- Jaké metody, činnosti a pozice z jógy pro děti, pedagogové mateřských škol znají a používají nejvíce?

K této otázce mi z dotazníku poskytly odpověď otázky číslo: 2, 5, 7. V otázce č. 2 jsem zjišťovala, jaké znají pedagogové jógové pozice, a 49% respondentů pole vůbec nevyplnilo nebo napsalo, že žádné pozice nezná. Zbýlých 51% pedagogů nejvíce zná sestavu Pozdrav Slunce, pozice Kočky, Psa, Hory, Kobry, Zajíce, Tygra, Žáby a Motýla. Vyplývá z toho, že více jak polovina pedagogů, i těch, kteří jógu pro děti nezačleňují do předškolního vzdělávání, zná alespoň ty nejzákladnější a nejjednodušší jógové pozice. Otázka č. 5 se zabývá jógovými činnostmi. Nejvíce pedagogů s dětmi provádí dechové cvičení a relaxaci. Otázka č. 7 je zaměřena na metody při provádění pozic. Většina pedagogů používá z jógy pro děti metodu motivovaných jógových cviků.

9 METODICKÁ PŘÍRUČKA

Metodická příručka je určena hlavně pro pedagogy předškolního vzdělávání. Jsou v ní obsaženy některé metody a techniky pro cvičení jógy s dětmi. U každé metody je několik návrhů cvičení jak s dětmi jógu cvičit v mateřské škole. Začlenila jsem dechové cvičení, jednotlivé pozice, práci s pohádkou a nakonec relaxační techniky. Počet dětí neuvádím, optimální počet je však 12 – 24 dětí. Všechny cviky jsou ověřeny v praxi.

U každé činnosti uvádím vzdělávací cíle a očekávané výstupy. Dále pak motivaci ke cvičení, která je u předškolních dětí velmi důležitá. Upozorňuji také na rizika, která během cvičení mohou nastat. Každé cvičení lze provádět ve třídě, v tělocvičně nebo venku na trávě v teplém a suchém počasí. Žádné cviky necvičíme přes bolest. Na začátek každého cvičení je vhodné zvolit pohybovou hru nebo taneček na zahřátí.

9.1 Dechové cvičení

Dechové cviky dělím na nácvik bráničního, hrudního a podklíčkového dechu. Po nácviku těchto tří dechů můžeme trénovat plný jógový dech. Jako poslední uvádím návrh na hru s využitím dechu. Dechové cvičení může posloužit jako příprava na dynamické cvičení nebo jako vydýchání po něm.

Vzdělávací cíle: uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky - uvědomění si vlastního dýchání, rozvoj fyzické i psychické zdatnosti, ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí, rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních i produktivních

Očekávané výstupy: dítě zvládne zacvičit některé jednoduché jógové pozice a dokáže se soustředit na své dýchání, umí zachovávat správné držení těla, vědomě napodobí jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobí jej podle pokynu, ovládá dechové svalstvo a sladí pohyb s dýcháním, naučí se z paměti krátké texty

Rizika: Při dýchání do břicha nemusí být dýchání správné, provedeme proto kontrolu správného dechu tím, že dětem na břicho položíme lehký předmět a koukáme, jestli správně dýchají do bránice. Při nácviku plného jógového dechu dbáme na bezpečnost, dítěti se z hlubokého dechu může zatočit hlava.

Věk dětí: 3-6 let

- **Nácvik bráničního dýchání**

Motivace: *Děti ukažte mi, jak dlouhé má zajíc uši.*

Popis cvičení:

Zajíc: V kleku sedmo (diamantový sed) s nádechem vzpažíme a s výdechem se zvolna předkláníme. Paže a čelo opřeme o podložku. Uvolníme celé tělo a pozici prodýcháme do břicha. S nádechem se pomalu vracíme do základní pozice.

- **Nácvik hrudního dýchání**

Motivace: básnička

*Sova houká, hú, hú, hú,
houkat vám už nebudu.
Zahoukala naposledy,
schovala se do dubu.*

Popis cvičení:

Sova: V kleku sedmo vydechujeme sovím houkáním „hú“ a poklepáváme si na hrudník – nutí nás to nadechnout se do hrudníku.

- **Nácvik podklíčkového dýchání**

Motivace: Procházka lesem, parkem – hra na stromy. *Jak vypadaly stromy, které jsme viděli na vycházce?*

Popis cvičení:

Strom: Ve stoji spojném, dlaně spojíme před hrudníkem. Přeneseme váhu na pravou nohu, levou nohu pokrčíme a chodidlem opřeme o vnitřní stranu pravého stehna nebo lýtka. Kdo nezvládá udržet rovnováhu, nechá nohy na zemi a jen zvedne patu levé nohy. Nohy vystřídáme. S nádechem vzpažíme a z rukou uděláme korunu stromu. Díváme se před sebe a klidně dýcháme. Hlavu vytahujeme vzhůru.

- **Nácvik plného jógového dechu**

Motivace: *Děti víte, jak šumí moře?*

Popis cvičení: Sedíme s dětmi v kruhu v tureckém sedu (sed snadný) a všichni se společně hluboce nadechneme nejdříve do břicha, poté do plic. Vydechneme nejdříve z plic, poté z břicha. Výdech představuje šumění moře. Opakujeme 3x.

- **Hra**

Pomůcky: zmuchlaný papír červené barvy - míč

Motivace: písnička „Koulelo se, koulelo, červené jablíčko“

Popis cvičení: Nejdříve dáme dětem do ruky červený papír jakékoli velikosti. Děti papír zmačkají do tvaru míče a mají za úkol dofoukat papírový míč z bodu A do bodu B. Body jasně označíme. Vzdálenost určíme podle schopnosti a věku dětí, ale nesmí být příliš dlouhá. Hru neprovádíme formou soutěže.

9.2 Jednotlivé jógové pozice

Metody cvičení jógových pozic jsem rozdělila na pozice s básničkou, s využitím názorné ukázky a s použitím hudby.

Vzdělávací cíle: uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky - koordinace pohybu a uvědomění si vlastního dýchání, rozvoj fyzické i psychické zdatnosti, ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí, rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních i produktivních

Očekávané výstupy: dítě zvládne zacvičit některé jednoduché jógové pozice a dokáže se soustředit na své dýchání, umí zachovávat správné držení těla, koordinuje lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladí pohyb s rytmem a hudbou, vědomě napodobí jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobí jej podle pokynu, ovládá dechové svalstvo, naučí se z paměti krátké texty

Rizika: Každý cvik nemusí být dobře prodýchán. Provádíme proto kontrolu dechu a cvik raději zopakujeme. Prostředí nemusí být dostatečně klidné na cvičení a dítě se tak nemůže správně soustředit.

Věk dětí: 3-6 let

- **Práce s básničkou**

Motivace:

„Gorila se v Kongu – pozice **gorila**

Těší na hlas gongu:

Když se v Kongu ozve gong,

Chodí s tygrem na ping-pong.“ – pozice **tygr**

(Ljuba Štíplová)

Popis činnosti:

Gorila: V úzkém stoji rozkročném, napodobujeme gorilu tak, že upažíme a lehce si poklepáváme pěstmi na hrudi.

Tygr: Vzpor klečmo, s nádechem zanožíme pravou nohu a zakloníme hlavu. S výdechem svésíme a zakloníme hlavu. Pokrčíme pravou nohu, až se kolenem dotkneme čela.

- **Práce s názornou ukázkou**

Popis činnosti: S dětmi jdeme na vycházku v okolí MŠ. Po cestě pozorujeme všechny zvířata, co potkáme, jak se hýbou, co dělají. Poté si je na suché trávě můžeme zacvičit jógových způsobem. Například pozici psa nebo housenky.

Pes: V kleku sedmo s nádechem přejdeme do kleku s přepažením. S výdechem položíme ruce na zem. S nádechem srovnáme záda, hlava je v prodloužení zad. S výdechem propneme nohy, zadek jde nahoru, chodidla jsou celá na podložce. Hlava je volná. Nezapomínáme dýchat.

Housenka: Provedeme vzpor klečmo. Napodobujeme pohyb housenky – pomalu se suneme vpřed. Zastavíme, volně dýcháme a poté se sunutím vracíme zpět na místo.

- **Práce s hudebním nástrojem**

Motivace: Děti ukážeme si, jak na jaře roste kytička.

Popis činnosti: Nejdříve se naučíme pozici. Poté hrou na hudební nástroj (dle možností) znázorňujeme rostoucí květinu. Na začátku je klidné pomalé tempo, které se postupně

zrychluje a zase zpomaluje. Děti podle tempa „rostou“. Můžeme použít i vážnou hudbu, hodící se na dané cvičení.

Semínko: V dřepu spojném přiblíž hlavu ke kolenům, jako semínko. S nádechem zvedneme hlavu, sepneme ruce, vzpažíme a pomalu se zvedáme do stoje, stejně jako roste květinka. S výdechem se srovnáme ve stoji spojném a s nádechem vzpažíme a z rukou uděláme květ.

9.3 Pohádková jóga

Jsou popsány 3 pohádky, jedna je klasická, dvě z nich je má vlastní tvorba.

Pohádky: ***Boudo, budko, O balónku, který se ztratil, Mašinka v Africe***

Vzdělávací cíle: uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky - koordinace pohybu a uvědomění si vlastního dýchání, rozvoj fyzické i psychické zdatnosti, ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí, rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních i produktivních

Očekávané výstupy: dítě zvládne zacvičit některé jednoduché jógové pozice a dokáže se soustředit na své dýchání, umí zachovávat správné držení těla, koordinuje lokomoci a další polohy a pohyby těla, vědomě napodobí jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobí jej podle pokynu, ovládá dechové svalstvo, naučí se zpaměti krátké texty

Rizika: Nepodnětné prostředí k udržení pozornosti. Některé děti nezvládnou složitější pozice, proto máme připravenou jednodušší variantu.

- **Práce s pohádkou Boudo, budko**

Věk: 3-4 roky

Motivace:

„V lese rostou velké stromy,

sahají až do nebe.

Pod nimi jsou malé houby,

ty se krčí u země.“

- Střídavě chodíme ve dřepu a ve stoji.

(Mahéšvaránanda, 2014, str. 56)

Popis činnosti:

Na paloučku v lese stála krásná, dřevěná chaloupka. – začínáme ve stoji, dlaně máme spojené nad hlavou, napodobujeme střechu chaloupky.

*Jednoho dne šla kolem myška. – pozice **myš***

Postavila se před ní a povídá: „Jé to je krásná bouda. V takové bych také chtěla bydlet. Zaklepu a zeptám se, jestli bych v ní mohla bydlet také.“ – napodobíme klepání

*Myška zaklepala a zeptala se: „Boudo, budko, kdo v tobě přebývá?“ Nikdo se neozval a tak myška vešla dovnitř a pěkně se v chaloupce zabydlela. O několik dnů později skákala přes palouček také žabka. – pozice **žába***

*Zastavila se a povídá: „Jé to je krásná bouda. V takové bych také chtěla bydlet.“ A tak žabka zaklepala a zeptala se: „Boudo, budko, kdo v tobě přebývá?“ A z chaloupky se ozvalo: „Já myška Hryzalka. A kdo jsi ty?“ „Já jsem žabka Kuňkalka. Mohla bych tu s tebou bydlet?“ „Pojď, budeme bydlet spolu, bude nás víc, nebudem se bát vlka nic.“ A tak tam spokojeně bydlely spolu. Zanedlouho hopkal kolem zajíček. – pozice **zajíc***

*Zastavil se a povídá: „Jé to je krásná bouda. V takové bych také chtěl bydlet.“ Zaklepal a říká: „Boudo, budko, kdo v tobě přebývá?“ „Já myška Hrabalka, já žabka Kuňkalka a kdopak jsi ty?“ „Já jsem zajíček Ušáček. Mohl bych tu s vámi bydlet?“ „Jistě zajíčku, pojď k nám, bude nás víc, nebudem se bát vlka nic.“ Šel kolem medvěda a uviděl chaloupku. – pozice **medvěd***

Zastavil se a povídá: „Jé to je krásná bouda. V takové bych také chtěl bydlet.“ Zaklepal a říká: „Boudo, budko, kdo v tobě přebývá?“ „Já myška Hrabalka, já žabka Kuňkalka, já zajíček Ušáček a kdopak jsi ty?“ „Já jsem medvěd Křivošlap a chtěl bych s vámi bydlet.“
*Zvířátka se podívala z okna chaloupky a uviděla velkého medvěda. – pozice **okénko***

*I ulekla se. – napodobíme **uleknutí***

*Medvěd na nic nečekal a otevřel dvířka chaloupky. Jak chtěl vlézt dovnitř, celou jí zbořil. Zvířátka se polekala a utekla zpátky do svých pelíšků. – lehne si na zem, napodobíme spánek v pelíšku – **relaxace***

Popis pozic:

Myš: V kleku sedmo, dlaně jsou položeny na stehnech. S výdechem se předkloníme a položíme předloktí na podložku. Lokty se dotýkají kolen.

Žába: Dřep široký na celých chodidlech. Předpažíme a spojíme dlaně. S nádechem přitáhneme spojené ruce ke hrudníku a lokty odtlačíme kolena do stran. Narovnáme záda a s výdechem kolena stlačíme lokty. Poté svésíme hlavu a vyhrbíme záda. Paže protáhneme vpřed.

Zajíc: V kleku sedmo s nádechem vzpažíme a s výdechem se zvolna předkláníme. Paže a čelo opřeme o podložku. Uvolníme celé tělo. S nádechem se pomalu vracíme do základní pozice.

Medvěd: Ve vzporu klečmo se opřeme o chodidla, ruce a zvedneme zadeček. Kolena jsou mírně pokrčená a od sebe. Hlava je v prodloužení těla. Zvedáme pravou nohu a střídáme s levou. Můžeme přidat i ruce.

Okénko: Ve stoji rozkročném se výdechem předkloníme, ruce jsou poležené na kolenou a podíváme se mezi nohama dozadu. S nádechem se napřímíme.

- **Práce s pohádkou O balónku, který se ztratil**

Věk: 3-4 roky

Motivace: Pohybová hra: „Na balónky“ – děti po třídě „poletují“ jako balónky a p. učitelka představuje jehlu. Koho se dotkne, ten se vypustí a lehne si na zem. Kamarád, který ještě není propíchnutý, může vypuštěný balónek zachránit pohlazením. Na konci

hry p. učitelka oznámí, že je jehla už unavená, a že si balónky také mohou odpočinout. Všechny balónky pohladí a tím zachrání. Navazujeme pohádkou.

Popis činnosti:

*Když si kamarádi druhý den ráno hrály na schovávanou, balónek Petr se chtěl schovat pořádně, za vysoký strom. Najednou začalo silně foukat. – dechového cvičení **vítr***

Balónek se nestačil ani nadechnout – nadechneme se

a už se vzdaloval od ostatních. Začal plakat a byl moc smutný. – napodobujeme smutný obličej

*„Proč pláčeš balónku?“ ozvalo se najednou. Když se balónek podíval, uviděl vedle sebe krásnou labuť. – pozice **labuť***

*„Ale, zafoukal vítr – foukáme, a ztratil jsem kamarádům. Nevím, kde je hledat.“ „Nebud smutný balónku, poletím s tebou a určitě je najdeme.“ A tak letěli dál po obloze, až potkali velkého žlutého motýlka. – pozice **motýl***

*„Kam letíte?“ zeptal se motýl. „Já jsem se ztratil a hledáme moje kamarády.“ Odpověděl balónek. „Poletím s vámi a pomůžu vám hledat“ řekl motýl a už letěli společně dál po obloze. Po dlouhé době a cestě hledání potkali moudrou sovu. – dechové cvičení **sova***

*Ta jim poradila, ať letí co nejvýše k nebi. Balónek s pomocníky poslechli. Začalo se stmívat a balónek byl čím dál víc smutnější a bezradný. Najednou uslyšel tichý hlásek: „Lette za světlem, ukážu vám cestu.“ Byla to hvězdička Večernice, která viděla na celý svět. – prstové cvičení **hvězda***

*Ukázala jim cestu a balónek se mohl vrátit za kamarády. Balónek byl šťastný, poděkoval pomocníkům a šel spokojeně spát. – napodobíme spánek v lehu – **relaxace***

Popis pozic:

Labuť: Ve stoji spojném přeneseme váhu na pravou nohu a zanožíme levou. S nádechem levou rukou uchopíme prsty levé nohy a pomalu vytahujeme nohu vzhůru. Pravou ruku předpažíme a mírně se předkloníme. S výdechem se vrátíme do základního postavení – stoj spojný. Zacvičíme i na druhou stranu.

Motýl: V tureckém sedu rukama uchopíme chodidla a sedíme tak, aby se vzájemně dotýkala. Chodidla držíme u prstů a pomalu zvedáme kolena nahoru a dolů, jako když motýl mává křídly.

Sova: V kleku sedmo vydechujeme sovím houkáním a poklepáváme si na hrudník.

Hvězda: Předpažíme a sevřeme prsty v pěst s palcem uvnitř a pak prsty široce roztáhneme.

- **Práce s pohádkou Mašinka v Africe**

Věk: 5-6 let

Motivace: Hra „Cestování“ – probíhá tak, že s dětmi sedíme v kruhu a poté každé dítě například říká: „Jedeme do Afriky a sebou si vezmu pračku.“ Pantomimicky pak předmět zobrazí. Cvik všichni napodobí. Každé dítě řekne svůj vlastní nápad, co by si mohl do Afriky vzít. (Luhanová, Jógové karty III, 2017)

Popis činnosti:

*Byla jednou jedna mašinka. – dechové cvičení **parní lokomotiva**.*

*A ta mašinka se jmenovala Valda. Valda byla tuze krásná a chytrá, a proto cestovala po celém světě. Jednou přišel čas a Valda měla jet do Afriky. Afrika byla pro Valdu neznámý kraj a tak se trochu bála, ale byla připravená na nová dobrodružství. Přišel den, kdy mašinka vycestovala. Jela přes louky, lesy a mosty. – pozice **most***

Když dojela přímo do Afriky, byla Valda natolik vyprahlá z velkého horka, že nemohla popadnout dech. – rychlý den

*Naštěstí hned potkala velblouda, který jí dal napít ze svých zásob v hrbu. – pozice **velbloud***

*Poté mohla pokračovat dál ve své cestě. „SSSSS“ ozvalo se najednou a Valda leknutím zastavila. „Pozor, mašinko, málem si mě přejela“ prohlásila pyšná kobra. – pozice **kobra***

*Mašinka se omluvila a kobra prohlásila: „Chtěla by si zažít velké dobrodružství?“ Mašinka se bála neznámého, ale chtěla kamaráda, tak kývla a jela za ní. Po cestě jí kobra ukazovala stádo žiraf, které měly krky až skoro do nebes. – pozice **žirafa***

*Najednou se ocitly u špinavé řeky. Mašince hned bylo jasné, že kobře věřit neměla. Ta se někam vypařila a mašinka se začala bát. A také měla proč. Z řeky se vynořil starý krokodýl a chtěl jí sežrat. – pozice **krokodýl***

*Naštěstí v dálce číhal lev, který krokodýla svým silným řevem zahnal. – pozice **řvoucí lev***

*Mašinka honem utíkala pryč. Doběhla k pyramidám a byla tak unavená, že si lehla vedle sfingy a hned usnula. – pozice **sfinga – relaxace***

Když se vzbudila, prohlédla si pyramidy a jela zpátky domů. Mašinka Valda si řekla, že už nikdy nikam cestovat nebude, ale zanedlouho už plánovala další výlet.

Popis pozic:

Parní lokomotiva: V kleku sedmo pohybujeme pažemi nahoru a dolů. Krátké, rychlé dechy.

Most: V lehu skrčmo zvedneme pánev. Paže jsou podél těla nebo mohou podepřít pánev. Dýcháme volně a položíme se zpět na položku

Velbloud: V kleku se chytíme za paty. Pomalu s nádechem zvedáme pánev jen tam, kam je to příjemné. S výdechem vracíme zpět.

Kobra: V lehu na břicho dlaně jsou položeny vedle ramen, čelo na zemi. Z hlubokým nádechem zvedneme horní část trupu. Nezakláníme hlavu. Syčíme, co nejdále to jde. Pomalu přitom otáčíme hlavu z jedné strany na druhou.

Žirafa: Ve stoji spojném si propleteme prsty před tělem. Vytáhneme dlaně, co nejvýš jako žirafí krk. Postavíme se na špičky a projdeme se jako žirafa.

Krokodýl: V lehu na břicho roznožíme, špičky směřují do stran. Zkřížíme paže, dlaně položíme na ramena a bradu opřeme o zkřížené paže. Zavřeme oči a uvolníme se.

Řvoucí lev: V kleku sedmo, kolena jsou mírně od sebe, ruce na kolenou. Při nádechu zvedneme ramena, při výdechu tlačíme paže dolů, co nejvíce roztáhneme prsty na ruku, široce otevřeme oči a ústa. Vyplázneme jazyk se zvukem jako lev „úúúááá“.

9.4 Relaxace

Relaxační metodu jsem rozdělila na relaxaci s využitím hudebního nástroje, s využitím představy a aktivní relaxaci.

Vzdělávací cíle: uvědomění si vlastního těla – úplné uvolnění, rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky, rozvoj fyzické i psychické zdatnosti, ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí, rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních i produktivních

Očekávané výstupy: dítě zvládne zacvičit některé jednoduché jógové pozice a dokáže se soustředit na své dýchání, koordinuje lokomoci a další polohy a pohyby těla, vědomě napodobí jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobí jej podle pokynu, ovládá jemnou motoriku a koordinaci ruky a oka – umí zacházet s jednoduchým hudebním nástrojem, naučí se z paměti krátké texty

Rizika: Děti se nedokáží plně uvolnit.

Věk dětí: 3-6 let

- **Práce s hudebním nástrojem**

Motivace: *Děti, zahrajeme si na hvězdičky, které září v noci na nebi. Můžeme přidat básničku.*

*„V kopci z bílých obláčků
Měly hvězdy klouzačku.
Klouzaly se na obloze
Po dvou i po jedné noze.
Malá hvězda na zem spadla,
Šla se ohřát do divadla.
Hráli právě komedii
O tom, jak si hvězdy žijí:
V kopcích z bílých obláčků
Mají dlouhou klouzačku,
Klouzají se po obloze,
Po dvou i po jedné noze...“*

(Ludvík Středa)

Popis cvičení:

Děti si lehnou na záda. Obcházejí je s trianglem v ruce a každý má za úkol jemně na hudební nástroj „cinknout“.

- **Aktivní relaxace**

Motivace:

*Vrána letí, nemá děti,
My jich máme jako smetí.
My je máme, neprodáme,
Dobře si je vychováme.*

Popis činnosti: Úzký stoj rozkročný, vzpažíme a mírně kolébáme horní polovinou těla. Následně povolíme ruce a provedeme hluboký předklon ohnutý. Hlavu uvolníme.

- **Relaxace s představou**

Motivace: Pozice **Kočky:** Začneme ve vzporu klečmo a s nádechem se prohne a zakloníme hlavu. S výdechem provedeme kočičí hřbet a bradu přitlačíme na prsa. Cvik

opakujeme 3-5x. – *představíme si, že máme před sebou misku s mlíčkem a chceme se z ní napít, poté si lehneme, jako když se kočička vyhřívá na sluníčku*

Popis cvičení: Děti si lehnou do pohodlné pozice a my jim vyprávíme: „Kočka byla tak unavená z dnešního dne, že za chvíli usnula. Zdál se jí krásný sen o tom, že přišla holčička a hladila jí po hlavičce, po tlapičkách a po ocásku. Kočičce bylo moc hezky, zapomíná na všechno, jen cítí jemnou ručičku holčičky. Najednou se kočička nadechne, vydechne, otevře oči, a co uvidí? Holčičku, která k ní přichází a hladí jí po hlavičce, po tlapičkách...Holčička si moc přála kočičku a tak jsou šťastné obě dvě.

10 ZÁVĚR

V rámci výzkumné části jsem se dozvěděla řadu informací, které mě překvapily. Například výsledky otázek zabývajících se důvodem začleňování jógy pro děti do předškolního vzdělávání. Pozitivně hodnotím, že nejvíce pedagogů jógu s dětmi cvičí, protože to samotné děti baví. To mi přijde jako ten největší důvod, proč s dětmi jógu cvičit. Poté několik pedagogů má k józe, stejně jako já, osobní vztah. Ten je dobrý proto, abychom józe lépe rozuměli a mohli jí tak aplikovat na druhých lidech.

Nečekala jsem však, že jógu pro děti začleňuje jen 30% pedagogů vybraných mateřských škol v Českých Budějovicích. Doufám, že už jen vyplněním dotazníku se jóga dostala do podvědomí více pedagogům. Dalším překvapením pro mne byly odpovědi, které ukazovaly na častost začleňování jógy do programu MŠ. Většina pedagogů, kteří jógu používají, jí totiž zařazuje až 4x týdně nebo denně což je velmi dobrá zpráva. Očekávala jsem, že většina pedagogů bude zařazovat jógu do programu MŠ spíše v rámci pohybové chvílky a přidávat k tomu relaxaci. A podle výzkumu je tomu přesně tak. Přínosnou pro mě byla otázka, týkající se pozic, které pedagogové MŠ znají. Je dobře, že znají ty nezákladnější a nejvíc účinné pozice jako např. kočka, pes, motýl.

Důležitost vidím v tom, že nejvíce pedagogů používá z jógových činností dechové cvičení, které je důležité jak při cvičení jógy tak při nácviu řeči a rozpohybování mluvidel. 32% pedagogů s dětmi cvičí pozice formou vyprávění pohádky a nejvíce podle nich baví děti právě sestavy propojené pohádkou a cvičení zvířecích pozic. Na základě tohoto zjištění jsem vytvořila metodickou příručku, která má sloužit jako inspirace pedagogům, kteří se chtějí jógou stále více zabývat. Doufám, že se moje práce stane inspirací aspoň pro některé z nich.

Na základě zjištěných poznatků jsem se rozhodla, že s dětmi budu cvičit jógu i nadále a chci se jí zabývat i ve svém volném čase, například formou kroužku pro děti. Svou prací jsem se pokusila nastínit problém současného světa. Děti mají prostor k pohybu, ale je třeba myslet na ten správný.

11 POUŽITÉ ZDROJE

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4

HÁJEK, Pavel. *Pohádková jóga*. Plzeň: Pedagogické centrum, 1994.

LUHANOVÁ, Hanka. *Lali cvičí jógu*. Vyd. 2. Praha: Lali jóga, 2014. ISBN 978-80-905140-7-2

LUHANOVÁ, Hanka. *Jógové karty III*. Praha: Lali jóga, 2017.

MAHÉŠVARÁNANDA, Svámí Paramhans. *Jóga v denním životě pro děti a mládež*. Přeložil Jan KUČERA. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-2914-8

MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-0870-6

MIHULOVÁ, Miluše a Milan SVOBODA. *Bálahjóga*. Liberec: Santal, 2008. ISBN 978-80-85965-57-5

MILTNER, Vladimír et al. *Jóga pro děti aneb hraje si na zvířata*. Liberecké tiskárny, 1990. ISBN 80-85269-00-7

NEŠPOR, Karel. *Jóga pro děti*. Praha: Velryba, 1998. ISBN 80-85860-09-0

NIKODEMOVÁ, Monika. *Jóga ve školce*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0623-1

POHLODKOVÁ, Eva, Libuše MATYSÍKOVÁ a Jarmila MRÁZOVÁ. *Děti a jóga*. Brno: Centrum volného času Lužánky, 1998.

ROJOVÁ, Věra. *Jóga, hry a pohádky*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1161-7

SKUTIL, Martin, Monika ŽUMÁROVÁ et al. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011.

SMOLÍKOVÁ, Kateřina et al. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze. 2004. ISBN 8087000-00-5.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1

12 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Dotazník pro pedagogy mateřských škol

Příloha č. 2: Fotografie jógových cviků

Příloha č. 1: Dotazník pro pedagogy MŠ

Dobrý den paní učitelky a učitelé, před sebou máte dotazník k bakalářské práci Jóga a její možnosti využití v předškolním vzdělávání. Chtěla bych Vás poprosit o jeho vyplnění.

1. Co podle Vás znamená jóga? Můžete označit více odpovědí.

- a) Cvičení
 - b) Filozofie
 - c) Životní styl
 - d) Jiná odpověď
-

2. Znáte nějaké jógové pozice (dětské)? Jestli ano, uveďte prosím jejich názvy.

3. Začleňujete jógu pro děti do předškolního vzdělávání? Pokud NE, přejděte na otázku č. 12.

- a) Ano
- b) Ne

4. Kdy začleňujete jógu pro děti do programu v MŠ? Můžete označit více odpovědí.

- a) V rámci pohybové činnosti
- b) V rámci relaxace

c) V průběhu celého dne

d) Jiná odpověď

5. Jaké jógové činnosti provádíte v mateřské škole? Můžete označit více odpovědí.

a) Pozice

b) Dechová cvičení

c) Relaxace

d) Jiná odpověď

6. Jak často začleňujete jógu do programu MŠ?

a) Denně

b) 1x – 4x týdně

c) 1x za 14 dní

d) 1x měsíčně

e) Jiná odpověď

7. Jakou metodu používáte při provádění pozic s dětmi? Můžete označit více odpovědí.

a) Vyprávění pohádky

b) Jednotlivě motivované cviky

c) Hra

d) Pozdravy (slunci, měsíci)

e) Jógové karty

f) Jiná odpověď

8. Z následujících možností vyberte to, co děti rády cvičí z jógy. Můžete označit více odpovědí.

a) Provádění pozic

b) Zvířecí pozice

c) Pozice prováděné v rámci příběhu, pohádky

d) Pozice bez motivace

e) Relaxace

f) Pozdravy (slunci, měsíci)

g) Dechová cvičení

9. Co dělá dětem u cvičení jógy největší problém? Můžete označit více odpovědí.

a) Setrvání v pozici

b) Relaxace

c) Pozdravy (slunci, měsíci)

d) Dechová cvičení

e) Jiná odpověď

10. Z jakého důvodu jste začal(a) začleňovat jógu do předškolního vzdělávání? Můžete označit více odpovědí.

- a) Osobní vztah
 - b) S přesvědčením, že pomáhá
 - c) Děti to baví
 - d) Z doporučení
 - e) Jiná odpověď
-

11. Jakou jste u dětí, s kterými cvičíte jógu, vyzoroval(a) změnu? Můžete označit více odpovědí.

- a) Lepší držení těla
 - b) Zklidnění
 - c) Zlepšení nálady
 - d) Zlepšení pohybových možností
 - e) Jiná odpověď
-

12. Znáte někoho, kdo začleňuje jógu pro děti do programu v MŠ?

- a) Ano
- b) Ne

Konec. Ještě jednou Vám moc děkuji za ochotu a čas věnovaný vyplněním tohoto dotazníku k mé bakalářské práci. S pozdravem a poděkováním Aneta Koželuhová.

Příloha č. 2 – Fotografie jógových cviků



Fotografie č. 1 – pozice zajíce



Fotografie č. 2 – soví houkání



Fotografie č. 3 – pozice stromu



Fotografie č. 4 – kontrola dýchání



Fotografie č. 5 – pozice žáby



Fotografie č. 6 – prstové cvičení hvězda



Fotografie č. 7 – pozice řvoucí tygr



Fotografie č. 8 – pozice kočky