Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta pedagogická
Katedra tělesné a sportovní výchovy

Náměty pro pohybové aktivity s prvky jógy v MŠ

Bakalářská práce

Lucie Hálová
Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy

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

Plzeň, 2017

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

Plzeň, 1. června 2017

.....

vlastnoruční podpis

Chtěla bych upřímně poděkovat Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za vedení, ochotu a cenné rady při vypracování této bakalářské práce.

Dále bych ráda poděkovala své rodině za podporu, kterou mi projevovali v průběhu celého studia.

Obsah

Úvod 5
1 Cíl a úkoly práce 6
1.1 Cíl práce 6
1.2 Úkoly práce 6
2 Teoretická část 7
2.1 Vývoj dítěte předškolního věku 7
2.1.1 Charakteristika předškolního období 7
2.1.2 Motorický vývoj dítěte 7
2.1.3 Psychický vývoj 9
2.1.4 Sociální vývoj 12
2.2 Úvod do jógy 14
2.3 Zařazení prvků jógy do prostředí MŠ 16
2.4 Ukázky praktických cvičení s prvky jógy, které je možno využít v prostředí mateřské školy 21
2.5 Jóga a kurikulární dokumenty předškolního vzdělávání 25
3 Praktická část 27
3.1 Tematický blok č. 1 27
3.2 Tematický blok č. 2 33
3.3 Tematický blok č. 3 37
3.4 Tematický blok č. 4 41
3.5 Tematický blok č. 5 45
3.6 Tematický blok č. 6 49
3.7 Tematický blok č. 7 52
3.8 Tematický blok č. 8 57
3.9 Tematický blok č. 9 62
3.10 Tematický blok č. 10 65
4 Diskuze 69
5 Závěr 70
6 Resumé 71
7 Resume 72
8 Seznam literatury 73

Úvod

Téma své bakalářské práce jsem si zvolila proto, že studuji obor Učitelství pro mateřské školy na Pedagogické fakultě, ZČU v Plzni a nemohla jsem zůstat bez povšimnutí nad tím, jak málo pohybu jsem při své praxi v mateřských školách u dětí zaznamenala. A to i přes to, že si jistě každý z nás uvědomuje, že pohybové návyky v předškolním věku mají vliv na další pohybový vývoj dítěte.

Existuje mnoho vhodných způsobů, jak děti k pohybu vést. Já se zaměřila na jógu, protože je mi blízká a je to pro mě velice zajímavý způsob pohybové činnosti. Na začátek je důležité říci, že v mateřské škole se jóga jako taková nevyužívá a jde spíše o její prvky, které se tam dají zařadit. V mateřských školách jsem prvky jógy viděla jen minimálně a tak doufám, že moje práce bude pro některé učitelky v těchto zařízeních inspirující. Cílem mé bakalářské práce je vytvořit soubor pohybových námětů s využitím prvků jógy pro děti předškolního věku.

V teoretické části charakterizuji vývoj dítěte předškolního věku a to z hlediska motorického, psychického a sociálního. Seznámím čtenáře s tím, co to vůbec jóga je, s její historií a jejími hlavními cíli. Zaměřím se na důležité téma, a to jaké prvky jógy v mateřské škole lze využít, jak je praktikovat a čemu se při práci s nimi vyvarovat. Do další kapitoly vložím přímé ukázky činností s prvky jógy, které lze v mateřské škole využít. Závěr teoretické části své bakalářské práce věnuji Rámcovému vzdělávacímu programu pro předškolní vzdělávání, který je jeho neopominutelnou součástí.

Praktická část obsahuje deset tematicky motivovaných bloků cvičení, řazených podle měsíců ve školním roce. Každý blok obsahuje motivaci, což je báseň k dané pozici či sestavě. Tyto básně jsem vymyslela, tedy až na první blok, kde jsem chtěla, aby básně zůstaly pro děti zachovány v původní podobě. Snažila jsem se, aby zapadaly do daného tématu a mohly být využity k pohybu. Úmyslně jsem vymýšlela jednoduché, snadno zapamatovatelné a hodně se rýmující básně. Děti si nejsnadněji zapamatují pohyb, pokud si k němu přeříkávají báseň nebo zpívají píseň.

1 Cíl a úkoly práce

1.1 Cíl práce

Cílem mé bakalářské práce je vytvořit soubor pohybových námětů s využitím prvků jógy pro děti předškolního věku.

Tato práce by měla sloužit jako inspirace a pomůcka pedagogickým pracovníkům mateřské školy a také by měla podpořit pozitivní vztah dětí k pohybu.

1.2 Úkoly práce

- Na základě analýzy odborné literatury výběr vhodných jógových cvičení pro děti předškolního věku
- Tvorba zásobníku cvičení s prvky jógy pro děti předškolního věku
- Aplikace cvičení v praxi s dětmi předškolního věku

2 Teoretická část

2.1 Vývoj dítěte předškolního věku

2.1.1 Charakteristika předškolního období

Za předškolní období je nejčastěji považováno celé období a to od narození až po nástup do školy. Ve většině vývojově psychologických publikací je však tato etapa chápána jako věk mezi třetím až šestým rokem života. Toto období se považuje za jedno z nejzajímavějších vývojových období člověka. Je to doba neutuchající aktivity tělesné i duševní, velkého zájmu o okolní jevy. Je to čas, který je někdy nazýván obdobím hry. (Šulová, 2005)

Předškolní období v užším slova smyslu můžeme nazvat ,,věkem mateřské školy“, ale nebylo by správné chápat je pouze z tohoto hlediska, protože mnoho dětí do mateřské školy nechodí. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

,, Předškolní věk je charakteristický stabilizací vlastní pozice ve světě, diferenciací vztahu ke světu. V jeho poznání dítěti pomáhá představivost, je to fáze fantazijního zpracování informací, intuitivního uvažování, které ještě není regulováno logikou. Dítě svou představu přizpůsobuje vlastním možnostem poznání a potřebám.“ (Vágnerová, 2005, s. 173)

V předškolním věku pokračuje intenzivní zrání organismu dítěte a vedle celkového růstu probíhá anatomické utváření a funkční vývin tkáně a orgánů. Také vzrůstá rychlost tvorby podmíněných reflexů, zvlášť intenzivně se vyvíjí druhosignální soustava. (Petrovskij a kol., 1977)

2.1.2 Motorický vývoj dítěte

Tříleté dítě již zakončilo důležitou etapu vývoje, ve které se naučilo chodit a pohybovat se už plně po způsobu dospělých. Chodí i běhá po rovině stejně dobře jako po nerovném terénu, zvládá chůzi ze schodů i do schodů. Poté tedy přichází období, ve kterém jsou změny méně nápadné, protože se již netýkají tolik ,,kritických“ lidských dovedností. Přesto jsou tyto změny velmi významné, neboť silně ovlivňují postavení dítěte ve společnosti. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

V oblasti motorického vývoje dochází u dítěte předškolního věku, ke zdokonalování a k růstu kvality pohybové koordinace. Pohyby jsou přesnější, účelnější a také plynulejší. Dítě je daleko hbitější, má elegantnější pohyby, dokáže v rámci společných činností s rodiči, jinými dospělými, vrstevníky velmi dobře pozorovat a napodobovat sportovní aktivity. Je to častý počátek rekreačních sportů, jako je lyžování, bruslení nebo jízda na kole. Hry tohoto období jsou velmi často spojeny s pohybem – sbíhání a vybíhání do schodů, hopsání, skákání, lezení po žebříku, seskakování z výšky, stoj na jedné noze nebo házení. Pohybová koordinace se projevuje ve schopnosti plné sebeobsluhy – dítě se samostatně obléká a svléká, uklízí a skládá si věci, zavazuje si tkaničky a samostatně pečuje o svou hygienu. Rozvíjí se také jemná motorika, která je však značně determinována probíhající osifikací ruky, jež bývá dokončena až kolem sedmi let.

S rozvojem jemné motoriky souvisí hlavně rozvoj kresby. Nejprve od spontánního čárání, kdy jsou čára či kolečko mnohoznačné a často dítětem popisované pokaždé jinak, až ke schopnosti dobře napodobit základní tvary a spontánně malovat postavu člověka zprvu formou tvz. Hlavonožce. (Šulová, 2005)

Vývoj kresby prochází několika fázemi:

1. **Presymbolická, senzomotorická fáze** – Pro děti batolecího věku je ještě grafomotorická činnost zajímavá sama o sobě a to často více než její výsledek. Dítě se výtvorem pak dále nezabývá.

2. **Fáze přechodu na symbolickou úroveň** – Dítě postupně zjistí, že ,,čmárání“ může zobrazovat realitu a stává se tedy symbolem. Grafomotorický produkt bývá pojmenován na základě nějakého znaku, typického pro určitý objekt.

3. **Fáze primárního symbolického vyjádření** – Dítě dokáže uskutečnit úmysl kresbou a něco konkrétního zobrazí. Teprve v této fázi se kresba stává způsobem pro symbolické zobrazení skutečnosti. Podobnost mezi kresbou a zobrazovaným objektem, je závislá na rozvoji celého komplexu schopností a dovedností, ale i na dalších faktorech jako je např. emoční stav.

Vývoj kresby lidské postavy má také svůj typický průběh a můžeme ji rozdělit do několika fází:

- **Stadium již zmíněného hlavonožce** – První kresba lidské postavy se objevuje již ve třech letech. Dětské pojetí lidského těla vychází ze zkušeností se svým vlastním tělem, ale i z pozorování jiných lidí. Největší význam má lidský obličej, protože je důležitý při navazování sociálního kontaktu. Vývojově následujícím detailem jsou pak končetiny. Dítě si dobře uvědomuje, k čemu slouží. Primárním zobrazením lidské postavy jsou hlavonožci. Právě ti jsou důkazem toho, že dítě nejdříve kreslí to, co považuje za důležité.

- **Stadium subjektivně fantazijního zpracování** – Tak zobrazují lidskou postavu 4-5 leté děti. Toto pojetí je typické akcentací detailů, které dítě chápe jako důležité a způsobem jejich zobrazení nerespektujícím realitu. Příkladem jsou průhledné kresby. Dítě například obléká pána a postupně mu přikresluje další části oděvu. Bývá zobrazován pupík a větší množství knoflíků a právě těmto detailům je společné, že dávají smysl o existenci trupu.

- **Stadium realistického zobrazení** – Na konci předškolního období už se dětské výtvory podobají skutečnosti. Dítě nyní kreslí to, co vidí. Toto je jedním z důkazů rozvoje dětské kognitivní decentrace. (Vágnerová, 2005)

Motorický vývoj souvisí s celkovou aktivitou dítěte mezi třetím až šestým rokem života, s možností pohybu a procvičování a s podmínkami, které dítě pro rozvoj motorických schopností má. (Šulová, 2005)

2.1.3 Psychický vývoj

Hry zaujímají velkou roli v psychickém vývoji dítěte předškolního věku. Hra vyvolává kvalitativní změny v psychice dítěte: ve hře se totiž kladou základy pro učební činnost, která se stává vedoucí ve školních letech. Hravá činnost hlavně podporuje rozvoj záměrné pozornosti a záměrné paměti. Vědomý cíl – soustředit pozornost, zapamatovat si a následně si vybavit – dítě nejlépe a nejsnadněji vydělí ve hře. (Petrovskij a kol., 1977)

Paměť je v předškolním období totiž převážně bezděčná. Také převažuje paměť mechanická. Dítě si například pomocí obrázku na stránce vybaví rozsáhlé texty. Dále pak převažuje paměť krátkodobá nad dlouhodobou pamětí. (Šulová, 2005)

Existuje celá řada pokusů, které se pokoušejí definovat hru a vysvětlit její podstatu. Nejčastěji se však zdůrazňuje, že hra je činnost, která je vykonávána jen proto, že je libá a přináší dítěti uspokojení sama o sobě, bez vnějšího uloženého cíle a to ať je činnost sama o sobě příjemná nebo i nepříjemná. Je to tak, že člověk si hraje, protože ho to baví, ale pracuje, protože musí. Hranice mezi hrou a prací však nemusí být vždy tak přesná, protože i hra může být vykonávána s plnou vážností a námahou a naopak práce může být převzata proto, že jedince baví. Formy dětské hry mohou být nejrůznější – funkční a činnostní typ hry, konstrukční či realistický typ hry nebo to mohu být hry iluzivní a úkolové. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Enormní vliv má potom hra na rozvoj řeči. Hravá situace totiž vyžaduje od každého do ní včleněného dítěte komunikační schopnosti. (Petrovskij a kol., 1977)

V tomto období se také rozvíjí kognitivní složka řeči, protože s rozvojem řeči souvisí růst poznatků a zkušeností, které nemusí být vázány na vlastní zkušenost, ale na čtený text nebo verbální popis obrázků. Další složkou řeči, která se rozvíjí je složka expresivní (dítě dokáže jednoduchým způsobem vyjádřit své pocity a potřeby) a složka regulační (řeč je užívána k regulaci chování). (Šulová, 2005)

Řeč se během předškolního období značně zdokonalí. Během čtvrtého až pátého roku se většina dětí zdokonalí natolik, že ,,dětská patlavost“ vymizí. Pokroků v řeči si ale můžeme všimnout i ve větné stavbě. V předškolním období se rozsah i složitost větných promluv více zvětšuje. Vedle souřadných souvětí se objevují i souvětí podřadná. Mnohé děti už dovedou zazpívat písničku, i když nedokonale. Vývoj řeči dovoluje i růstu poznatků o sobě a okolním světě. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Dále v tomto období dochází k intelektuálnímu vývoji, na který má také vliv hra. Ve hře se totiž dítě učí zobecňovat předměty a úkony nebo užívat zobecněného významu slova. Hravá situace je významným předpokladem pro rozvíjení různých forem rozumové činnosti. Od myšlení v předmětné manipulaci přechází dítě k myšlení v představách již tehdy, když začíná dávat předmětu jeho nepravý

název. Dává mu tedy název toho předmětu, který je potřebný ke hře. Rozvíjí se zde schopnost myšlenkového plánu.

Mezi třetím až šestým rokem se uzavírá fáze symbolického, předpojmového myšlení. Jde o postupné ujasňování rozdílu mezi pojmy jeden, někteří, všichni a postupný vhled do světa znaků. Dítě je již bezpečně schopno užívat oddálené nápodoby, fiktivní hry, užívání řeči a kresebných symbolických projevů. V předškolním období se také naplno rozvíjí názorné intuitivní myšlení, které je důležité pro tzv. předoperační stadium. Dítě je myšlenkově vázáno na to, na co právě nazírá. Je to cesta individuálních předmětů. Myšlení je dosud vázáno pouze na vnímané a představované. Dítě zatím nepostupuje podle logických operací. Mezi další charakteristiky myšlení tohoto období patří antropomorfismus (polidšťování předmětů), prezentismus (chápání všeho v přítomnosti), fantazijní přístup (fantazie převládá nad logickými skutečnostmi) a synkretismus (spřahování nelogických znaků). (Šulová, 2005)

„Vnímání je globální, dítě vnímá celek jako souhrn jednotlivostí, kde zatím není schopno rozlišovat ani základní vztahy. Nechá se snadno upoutat výrazným detailem, zvláště má-li nějaký vztah k jeho aktuálnímu zájmu nebo potřebě.“ (Šulová, 2005, s. 68)

K efektivnímu rozvoji vnímání dochází pomocí kresby, poslechu hudby nebo v průběhu didaktických her. (Petrovskij a kol., 1977)

Uvažování a prožívání předškolních dětí odpovídají pohádky. Pohádkový děj se řídí jednoznačnými pravidly, dobro vítězí nad zlem a zlo je vždy potrestáno. Pohádkový svět má vždy danou strukturu a řád. Role jednotlivých postav jsou vždy vymezeny a diferenciovány. Pohádky přispívají k vymezení dětské identity a uspokojují potřebu ztotožnění s hrdinou. Pohádky uspokojí potřebu naděje, protože nakonec vše dobře dopadne. (Vágnerová, 2005)

Kromě hry má významnou úlohu v psychickém vývoji dítěte předškolního věku také produktivní činnost. Tedy kreslení, modelování, nalepování, konstruování. Každá z těchto činností si zakládá na získání produktu s určitou vlastností. (Petrovskij a kol., 1977)

2.1.4 Sociální vývoj

Jsou to hlavně pokroky v motorických a řečových dovednostech, které umožňují dítěti pokroky v sociální oblasti, dítě se stává autonomním. Je schopno dojít kam chce, vzít si vše na co dosáhne, a výrazně pokročí v samoobsluze. (Matějček, 2005)

Předškolní věk je charakterizován vznikem nové sociální situace. Postavení, které předškolní dítě zaujímá mezi okolními lidmi, se podstatně liší od postavení, které pro ně bylo charakteristické v raném věku. Nových forem nabývá styk dítěte s dospělými, tedy společná činnost je nahrazována samostatným vykonáváním instrukcí dospělého. Podstatnou zvláštností předškolního věku je vznikání určitých vzájemných vztahů dítěte s vrstevníky. Vznikají tzv. ,,dětské společnosti“. Vlastní vnitřní pozice předškolního dítěte vůči jiným lidem je charakterizována rostoucím vědomím vlastního ,,já“ a významu: svého počínání, dále nesmírným zájmem o svět dospělých a o jejich činnost a hlavně o vzájemné vztahy. (Petrovskij a kol., 1977)

Socializační proces zahrnuje tři vývojové aspekty:

1. **Vývoj sociální reaktivity** – Vývoj bohatě diferenciovaných emočních vztahů k lidem v blízkém i vzdáleném okolí.

2. **Vývoj sociálních kontrol** – Jde především o vývoj norem, které si jedinec postupně vytváří na základě příkazů a zákazů. Ty pak jeho individuální chování usměrňují do mezí, které určila společnost. Chování jedince je omezováno nejen hranicemi, ale je určováno i cíli, na jejichž dosažení je orientováno úsilí jedince.

3. **Osvojení sociálních rolí** – Jde tedy o osvojení takových vzorců chování a postojů, které jsou od jedince očekávány ostatními členy společnosti a to vzhledem k jeho věku, pohlaví a společenskému postavení. Jde o celek navzájem souvisejících, smysluplných činností určených postavením ve skupině. Od dětí se vyžaduje plnění odlišných rolí doma a v kolektivu druhých dětí. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Předškolní období je také velmi důležité pro formování základních citových projevů. Citové prožívání dítěte je velmi intenzivní, ale zároveň krátkodobé a proměnlivé. Děti již začínají ovládat své citové projevy, dokáží už být kritické i samy k sobě, hodnotí své chování, umí se litovat a zlobit se za něco samy na sebe.

V tomto věku převažuje u zdravého dítěte veselá nálada, postupně ustupuje strach z neznáma a na důležitosti nabývají sociální city. Mezi vrstevníky se rozvíjí schopnost spolupracovat, dále mít pochopení pro druhého, ale také soupeření. Dítě je již schopno pomáhat slabším, vést druhé, podřídit se zájmu ostatních a řešit konflikty kompromisem.

Velmi důležitý je v tomto období samozřejmě vztah matky a otce, kterému dítě věnuje velkou pozornost. Je třeba zdůraznit, že právě v této době jsou pokládány základy citového chování a prožívání. Je velmi důležité, v jakém prostředí dítě vyrůstá, jakou pozornost věnuje jeho okolí emocionálním projevům, jaké modely chování může dítě každodenně pozorovat a jaké partnerské vztahy bude schopno samo realizovat. (Šulová, 2005)

Velká touha dětí po společném životě s dospělými nemůže být uspokojena pouze na základě společné práce a tak děti tuto potřebu začínají uspokojovat již ve hře, v níž mohou reprodukovat nejen pracovní život, ale i sociální vztahy tím, že na sebe berou roli dospělých lidí. Ve hře se dítěti poprvé odkrývají vztahy objektivně existující mezi lidmi a dítě si tak začíná uvědomovat, že účast v každé činnosti od člověka vyžaduje, aby splnil určité povinnosti, a tím mu dává řadu práv. Reálné vzájemné vztahy s jinými členy dětské skupiny neutvářejí jen kolektivistické vlastnosti, ale také pozvedají sebevědomí dítěte, což je velice důležité. Orientace na vrstevníky formuje v dítěti sociální cítění a to samostatnost, řídit se požadavky skupiny, schopnost vcítění atd. Hrající skupinu můžeme chápat jako osobitou škálu sociálních vztahů, v níž se neustále modelují a upevňují sociální formy chování. Děti se při hraní učí důležité lidské schopnosti spolupráce. (Petrovskij a kol., 1977)

Socializace probíhá nepřetržitě od narození, ale předškolní období poskytuje dítěti vztahy na různých úrovních – s vrstevníky, s rodiči, s prarodiči, se sourozenci, s cizími dospělými, a tím mu dává možnost jejího procvičování, možnost diferenciace a vytváření kvality vyšší úrovně. (Šulová, 2005)

2.2 Úvod do jógy

Jóga dnes představuje jeden z nejstarších a již nejdokonalejších systémů zdraví. Pojem zdraví je přitom chápán na třech úrovních a to tělesné, duševní a duchovní. Pro oblast tělesnou jóga nabízí velice bohatou škálu cviků. Jedná se zde o cvičení přípravná ale i o klasické jógové polohy známé pod názvem asány, mudry nebo bandhy.Dále očistné techniky i cvičení zaměřená speciálně na určité orgány nebo zdravotní problémy. Pránajáma je soustavou dechových cvičení s účinky přesahujícími tělesnou oblast. (Mihulová, Svoboda, 2008)

,,Jóga však není ani náboženstvím ani filozofií, nýbrž souborem návodů a pravidel, jak dospět k osvobození z koloběhu životů."(Knaislovi, 2002, s. 6)

Jóga oproti dnešním sportovním disciplínám neobsahuje prvky dřiny, soutěživosti, ani honby za úspěchem. V tomto můžeme spatřovat jednu z mnoha příčin, proč jóga navozuje fyzické ale i psychické uvolnění. Pod pojmem duchovní oblast jógy lze zahrnout všechny metody a postupy vedoucí k hlubšímu pochopení lidské bytosti a přiblížení se k podstatě a smyslu života. (Mihulová, Svoboda, 2008)

V posledních letech se již na účinky jógy zaměřily i lékařské výzkumy. Studie dokázaly, že relaxace v daných polohách účinně přispívá ke snížení vysokého krevního tlaku a že pravidelné cvičení může pomoci i při různých chorobách (artritida, astma, chronická únava, křečové žíly). Laboratorní testy také dokázaly schopnost jogínů vědomě ovlivňovat tělesné funkce a to i ty, které nepodléhají volní kontrole – např. srdeční rytmus nebo krevní tlak. (Lindell a kol., 2002)

Pokud jde o historii jógy, nejstarší písemné památky pojednávající o učení jógy pocházejí zhruba z pátého století před naším letopočtem. Stáří celého systému indické jógy se ale odhaduje nejméně na 5000 let. (Mihulová, Svoboda, 2008)

První zmínky o józe nalezneme ve sbírce duchovních textů nazývající se ,,Védy". Hlavní základ učení o józe známé jako Védánta již nalezneme v novější části sbírky zvané Upanišády. Základní myšlenkou Védánty je idea absolutní reality tedy ,,Absolutního vědomí" (Brahman). (Lindell a kol., 2002)

Jóga se odpradávna předávala z učitele na žáka osobním vedením. Prvním představitelem, o kterém víme, byl okolo 2. století př. Kr. Pataňdžali a jeho dílo Jógasůtra patří k základním pilířům teorie jógy až dodnes. Z mnoha filozofů počátku našeho letopočtu, kteří měli blízko k józe, je nejproslulejší Šankara, který žil nejspíše v letech 780-820 po Kr.

Teprve v19. a 20. století začíná jóga více pronikat i za hranice Indie. Do Evropy i do Ameriky přicházejí významní učitelé jógy, ale zároveň i v Indii zůstávají ti, kteří dosáhli světové proslulosti. Mezi ně patří Rámakršma, bengálský světec, který prošel mnoha náboženstvími a také byl uctíván jako božské vtělení. Dalším proslulým mužem s charismatickou osobností byl RamanaMaharši. Velkým filozofem a představitelem védánty byl dáleSarvépalliRádhákršnan, autor monumentálního dvousvazkového díla Indická filozofie, v němž Západu jako vůbec první představil panoráma indického myšlení. Významným učitelem jógy byl také ve 2. století svámí Gítánanda, který založil v roce 1974 Mezinárodní centrum pro vzdělávání a výzkum jógy (ICYER). Světově proslulými se stali učitelé, jejichž žáci byli známé osobnosti. Takto proslul například MaharšiMaheš Jógí, guru členů skupiny Beatles.

V současnosti jsou u nás nejznámější autoři píšící o józe svámí Mahéšvarámanda, belgický učitel jógy André van Lysbeth a B. K. S. Iyengar. Snad nejproslulejší a nejvíce udivující je SatjaSaí Bába, působící v Indii. Podle odhadů jej uctívá přibližně 6 milionů Indů a 50 milionů lidí po celém světě. (Knaislovi, 2002)

Základním cílem jógy dodnes zůstává smířit individuální já s absolutním nebo-li ryzím vědomím. Slovo jóga znamená spojení. Sloučení s neměnnou realitou osvobozuje ducha od pocitu odtržení a od iluze času, prostoru a příčinnosti. (Lindell a kol., 2002)

2.3 Zařazení prvků jógy do prostředí MŠ

Proč vůbec zařadit prvky jógy do prostředí mateřské školy? Život v tomto a příštím století, pro které děti vychováváme, bude ještě komplikovanější a jistě ne bez stresu. Umět stres zvládnout a chránit své zdraví je důležité nejen pro dospělé ale i pro děti. Správně prováděná jóga podporuje u dětí zdravý tělesný vývoj a může vyrovnat nepříznivé účinky nadměrného sezení. Právě dlouhé sezení, jak známo, dětskému pohybovému systému neprospívá. Správně prováděná jóga u dětí rozvíjí tvořivost, představivost, soustředění a pomáhá lepšímu sebepoznání a přijímání sebe i druhých. Existují dokonce doklady o tom, že pomocí jógy nebo relaxace se dají snižovat úzkosti, deprese a dokonce i zlepšovat školní prospěch. Je možné i mírnit některé dětské potíže a některé bolestivé stavy a tak nahrazovat návykové léky. S jógou tedy děti vstupují do společnosti lidí, kteří v naprosté většině žijí spíše zdravě. (Nešpor, 1998)

Za obecné předpoklady pro cvičení jógy s dětmi se považují:

Vnější podmínky – jógu bychom měli vždy cvičit v hezky upravené a velmi dobře vyvětrané místnosti. Teplota by měla být přiměřená odpočinku a oděv teplotě vzduchu. Neměl by bránit pohybu a být těsný. Pro děti je nejvhodnější bavlněná tepláková souprava nebo tepláky a triko. Děti by měly cvičit jen v ponožkách. Většinou cvičíme na nepříliš měkké, ale dobře tepelně izolační podložce. (Hájek, 1996)

Prostor by měl být bezpečný, bezprašný a měl by dětem poskytovat dostatek prostoru. Za příznivého počasí lze cvičit i venku. (Nešpor, 1998)

Doba – cvičení je nejvhodnější ráno na lačno, po hygieně, kdy se rozhýbe celé tělo a energie se rozproudí. V mateřské škole je vhodné zařadit cvičení před dopolední svačinu. Jídlo po jógovém cvičení není na závadu, spíše naopak. Děti přistupují ke svačině v klidu.

Vnitřní podmínky – cvičíme na lačno. Před cvičením je vhodné říci dětem, aby si došly na toaletu. Děti by měly být ve vnitřní pohodě. (Hájek, 1996)

Postup cvičení – cvičení obvykle řadíme od těch tělesných, přes dechová, k mentálním (např. relaxace). Relaxaci je možné vložit, kdykoliv by byly děti unavené. Během sestavy cviků by se měla procvičit páteř do předklonu, do záklonu a do stran. (Nešpor, 1998)

Správné provádění cviků – musíme děti postupně učit a to úměrně jejich schopnostem a dovednostem. Správné provedení je pomalé, s plným soustředěním na vnímání účinku. Zásadně cvičíme tak, že pohyb přizpůsobujeme dechu. Hlídáme, aby děti nezadržovaly dech. (Hájek, 1996)

V mateřské škole nepoužíváme indické názvy, ale cvičení pro děti pojmenováváme česky. S dětmi také cvičíme bez výdrže nebo výdrž zkracujeme. Určitě u dětí nepřepínáme schopnost soustředění. Cvičíme raději kratší dobu, třeba 15 minut. Délku ale můžeme přizpůsobovat zájmu dětí.

Při cvičení také můžeme využít dětskou představivost. Děti cvičení lépe pochopí, jestliže jim ho nejen vysvětlíme, ale i ukážeme na obrázku. Také musíme chápat, že děti vyžadují více pohybu než dospělý a tak zařazujeme spíše dynamická cvičení. Dále se podle Bihárské školy jógy v Indii nedoporučuje dětem před pubertou zařazovat cviky s obrácenou hlavou. Dalším doporučením může být zařazení hudebních nástrojů do cvičení.

Nejdůležitější je však pravidelnost cviků, která zvyšuje příznivé účinky cvičení. Nejlepší je cvičit s dětmi každý den v určitou dobu na obvyklém místě. (Nešpor, 1998)

Důležité je také v mateřské škole zařadit dechová cvičení – Pranajáma. Dech je totiž jednou z nejdůležitějších funkcí lidského těla ale také první důležitou součástí všech jogínských cviků. Dech je dán člověku od prvního okamžiku pozemského života, a přesto málo lidí dokáže správně dýchat. Dech je neocenitelnou blahodárností. Termín pranajáma můžeme přeložit jako řízení životní energie. Jogíni říkají, že lidský život je odměřen počtem dechů a proto čím pomaleji dýcháme, tím déle žijeme. Při silném a úplném výdechu pročistíme plíce a uvolníme každý plicní sklípek pro čerstvý vzduch. Dlouhým a dokonalým nadechnutím umožníme maximální okysličení krve. Kyslík projde celým lidským tělem ke každé buňce a zajistí správnou reprodukci. Současně projde tělem příliv životadárné energie, a tak je celý organismus udržován v dobré kondici. Není-li dokonalého a úplného vydechnutí, nemůže nastat ani dobré a hluboké nadechnutí. Naučíme-li se správně dýchat, můžeme pak dech efektivně využívat. (Zikešová, 2005)

Zároveň bychom měli procvičovat svaly potřebné k dýchání a dbát u dětí na správný rozvoj hrudníku, zakřivení páteře a postavení ramen. Děti navykáme, aby při rozvírajícím pohybu nadechovaly hrudník a při stahujícím se pohybu vydechovaly. Dechovou vlnu lze rozdělit do třech fází, podle toho, která část plic je zrovna v pohybu – dolní brániční dech, střední hrudní dech a horní podklíčkový dech. S malými dětmi se každopádně raději věnujeme rozvoji dýchání jako celku. Snažíme se děti vést k návyku na synchronizaci pohybu podle dechu. Abychom při nácviku měli kontrolu nad správnou synchronizací, můžeme během výdechu vydávat nějaký zvuk (foukat jako vítr, houkat jako sova, hvízdat jako meluzína atd.). (Hájek, 1996)

Technika dechu – nádech provádíme vždy nosem. Zevní vzduch totiž bývá nevhodný pro přístup do plic. Při nadechnutí nosem se tak většina nečistot zachytí na jeho sliznici. Nos je proto potřeba udržovat v neustálé čistotě a v nezahleněném stavu. Děti by se tak měly naučit správnému smrkání. Výdech potom provádíme nejčastěji nosem a někdy ústy. Je to dáno technikou jednotlivých cviků. Dětský dech by měl trvat – nádech i výdech každý 4 doby. Po zvládnutí dětského dechu můžeme prodlužovat až na 6 dob. Dětský dech by se v této poloze měl ponechat. (Zikešová, 2005)

Relaxace, která je také důležitou součástí jógy v mateřské škole, má význam pro uvolnění a odpočinek. Relaxace znamená tělesné i duševní uvolnění. Jejím prováděním uvolňujeme svalové napětí a zároveň i své napětí duševní. Oba typy spolu úzce souvisí. Je důležité se umět naprosto uvolnit. Jedná se o náležitost nejen tělesnou, ale i psychickou a duševní. Při dobře provedené relaxaci dochází k harmonickému uvolnění všech složek člověka. Uvolnění může být lokální – určité části těla, nebo celkové – používáme v závěru jógového cvičení. Způsob relaxace volíme v závislosti na předchozím cvičení a podle momentální situace. Pro nácvik relaxačních poloh je vhodné využít např. hadrovou panenku nebo cokoliv podobného s lehce pohyblivými končetinami. Tuto postavičku pak ukážeme dětem, položíme na zem a necháme děti pohybovat jejími končetinami. Vysvětlíme jim, že stejně bezvládné by měly být i jejich paže a nohy.

Možnosti relaxace:

Kontrast pohyb x uvolnění

- Protřepání – končetiny roztřeseme ve stoje nebo vleže a uvolníme.
- Zrychlující se pohyb a ,,vypnutí“ – např. pokrčujeme a napínáme nohy, po chvilce ohýbáme a narovnáváme i paže v loktech tak, že při pokrčení pravé nohy ohýbáme levou paži a naopak. Nakonec přidáme otáčení hlavou ze strany na stranu. Nakonec zastavíme pohyb a uvolníme se.
- Rotace a zastavení pohybu – např. v mírném podřepu rozkročném rotujeme trupem vpravo a vlevo, paže jsou uvolněné, odstředivou silou se vzdalují od těla. Pak pohyb zastavíme a zůstáváme v uvolněném stoji.
- Houpání - můžeme se ve stoje s výdechem předklonit a pohybovat tělem ze strany na stranu, paže visí volně. Zastavíme pohyb trupu a necháme paže dohoupat. Pak se s nádechem pomalu narovnáme obratel po obratli až nahoru, naposledy zvedneme hlavu.
- Rytmický pohyb – příkladem může být leh na zádech, s nádechem zvedáme a při výdechu pokládáme postupně jednotlivé končetiny až pětkrát dokola, nakonec během nádechu zvedneme všechny končetiny a současně s výdechem položíme.

Kontrast napětí x uvolnění

- Protažení do délky a uvolnění – např. ve stoji spojném s nádechem vzpažíme, postavíme se na špičky a vytahujeme se ke stropu. Při výdechu stojíme na celých chodidlech, vyvěsíme paže a předkláníme se.
- Statické napětí a uvolnění - opět příklad – v lehu na zádech se opřeme o lokty, předloktí míří vzhůru, s nádechem provedeme hrudní záklon s oporou o temeno hlavy a pokrčíme nohy v kolenou a chodidla tlačíme do podlahy. Hýždě se stále dotýkají podložky. Vydržíme 1-3 dechy a s dalším výdechem se úplně uvolníme.
- Rytmické napětí a uvolnění – například můžeme v lehu na zádech, vždy s nádechem zatneme pravou ruku do pěsti a při výdechu uvolníme. Dále pokračujeme prsty na pravé noze, povolíme, stejně prsty levé nohy a levá ruka do pěsti. Nakonec při nádechu stáhneme svaly obličeje do jakékoliv grimasy a s výdechem povolíme. (Hájek, 1996)

Dále můžeme zařadit do jógového cvičení také práci s prsty. Cvičení s prsty (mudry) totiž úzce souvisí s rozvojem jemné motoriky a s rozvojem řeči. Hmatáním a cítěním je trénována a aktivována činnost mozku. Poruchy učení u dětí bývají odstraňovány právě hrou prstů. Cvičení s prsty může být označeno jako čistý mozkový trénink. Zvláště pak pokud špičky prstů leží u sebe, ovlivňuje to pozitivně mozkové proudy. Tato ,,pohybová cvičení“, která uvolňují svalstvo ruky, napomáhají koordinaci pohybů a současně posilují schopnost dítěte kontrolovat tyto pohyby zrakem. Mnohé mudry synchronizují levou a pravou polovinu mozku a podporují paměť a také kreativitu.

Ruka jako součást pohybového systému představuje důležitou složku hybnosti. S dětmi můžeme zkusit tzv. automasáž. Propletené prsty protahujeme v dlouhé ose, jako bychom chtěli roztrhnout lano a to také nakonec učiníme. Zahákneme stejné prsty obou rukou a protahujeme a vystřídáme všechny prsty. Dále postupně vložíme mezi ukazovák a prostředník jeden prst opačné ruky za druhým a kroucením jej protahujeme a vytahujeme v polospirálách, opakujeme to i na druhé ruce. Poté můžeme ještě od zápěstí k prstům promasírovat prostory mezi kostmi, zvláště důkladně mezi palcem a ukazovákem. Nakonec dlaň promasírujeme palcem nebo středním kloubem ukazováku, zvláště se věnujeme palci nad zápěstím a drobným polštářkům pod prsty. (Homolková, 2012) Stejně jako u jógových cvičení můžeme spojit i hru s prstíky s různými říkadly, pohádkami nebo básničkami. Tuto aktivitu lze zařadit k jakékoliv činnosti.

Na konec můžeme zařadit do prostředí mateřské školy oční cviky. Člověk potřebuje zrak asi nejvíce ze všech tvorů. Orgány zraku se vyvíjejí v raném věku. V dnešní době působí na zrak mnoho škodlivých vlivů. Od nepřirozeného světla zářivek a výbojek až po škodlivé záření z televizí a počítačů. Tyto přístroje totiž nesvítí trvale, ale blikají. Zrakové orgány tohle rychlé blikání předávají mozku, ale nevnímáme jej, nervy očních však na něj reagují a dochází k rychlejšímu stárnutí očí. Jde totiž o podmínky nepřirozené a tak proti nim nemáme obranu.

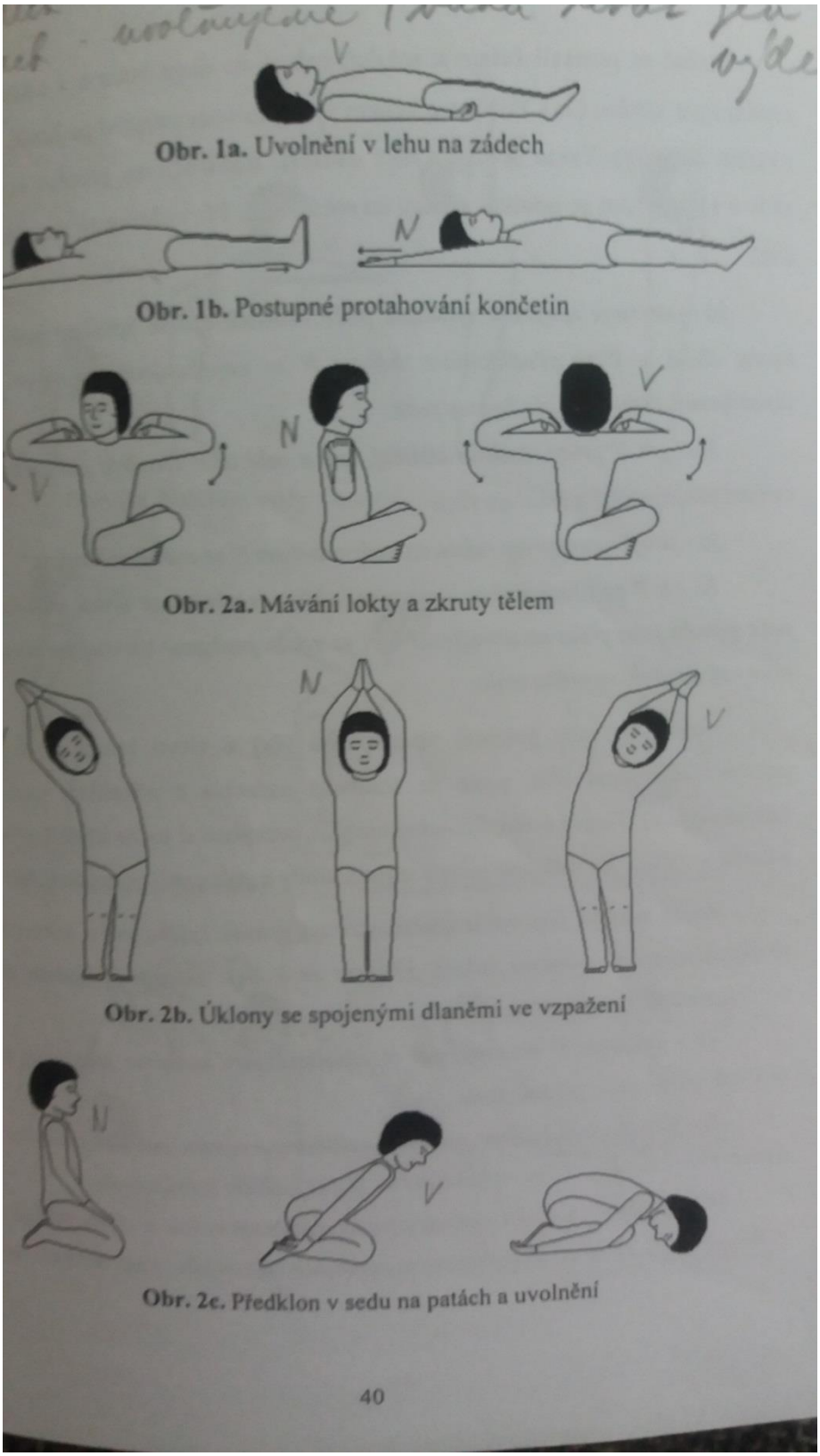
Před očními cviky odkládáme vždy brýle a po 1 – 3 cvičeních prohřejeme dlaně rukou třením o sebe. Misky z dlaní dáme přes oči a chvilku vnímáme teplo. Je také vhodné uvolňovat očí usilovným mrkáním. (Hájek, 1996)

2.4 Ukázky praktických cvičení s prvky jógy, které je možno využít v prostředí mateřské školy

Pohádka Sova a lovec (viz obrázek 1)

V daleké Indii žila jednou jedna sova a ta, jako všechny sovy, ve dne spala a v noci byla vzhůru. Bylo pozdní odpoledne a sluníčko svítilo nad obzorem, bylo teplo. Tahle sova ležela ve svém hnízdě pěkně uvolněná, měla zavřené oči a vůbec, ale vůbec se nehýbala. Spala totiž hlubokým spánkem. Měla uvolněné nohy, křídla měla uvolněná a celé její tělo uvolněné, i krk a hlava. Přicházel večer a slunce už zapadalo. Sova se probudila, začala se postupně protahovat. Protáhla si nohy, křídla a celé tělo, dokonce i krk.

Sova si pomalu sedla na větev a mohutným máváním křídel a kroucením si načechrala peří. Nad stromy mezi oblaky vykoukl měsíc a stříbřitě osvětloval krajinu. Najednou sova zaslechla zapraskání a skrčila se. Nastražila uši a zaposlouchala se do zvuků lesa. Bylo slyšet přibližující se kroky. Na mýtinu totiž přicházel starý poustevník. Všechna zvířátka ho znala a nikdo se ho nebál. Sova se tedy opět narovnala a poslouchala, jak poustevník vítá večer…..(Hájek, 1996)



Obrázek 1 – pohádka Sova a lovec (Hájek, 1996)

Ukázka prstových cvičení

Prsteník a malík odpočívá

Palce se dotýkají špičkami. Ke špičce palců připojíme i špičky ukazováků. Natažené prostředníky se dotýkají a prsteníky s malíky jsou ohnuté.

Účinek: Zklidnění nervové soustavy.

Okénko

Dotýkají se špičky palců a ukazováků a dlaně směřují od těla. Prsty jsou rozevřeny a palce a ukazováky tlačíme proti sobě.

Účinek: Posílení organismu.

Kruh

Palce natažené – ukazováky ohnuté, nehty se dotýkají bříška palců, poté ukazováky tlačíme na palce. Postupně procvičujeme všechny prsty.

Účinek: Zvýšení pohyblivosti prstů.

Tanec dlaní

Dlaně stiskneme k sobě a ruce protáčíme – prsty pravé ruky od těla a prsty levé ruky k tělu. Dlaně se zahřívají – tlačíme k sobě 10 x. Uvolníme.

Účinek: Pokrvení rukou. (Homolková, 2012)

Ukázka dětských mantrických vibračních slabik a hlásek:

A – vibrace břicha – může se použít jako teplý dech, kterým si děti zahřívají ruce

ÁCH – používáme ji jako údivu při včlenění do hry

U – vibrace hrudníku

HŮ – používáme např. jako opice při bušení do hrudníku – posilujeme průdušky

JŮ – používáme k vyjádření údivu

M – vibrace hlavy

HM - vibrace hlavy – používáme k vyjádření údivu

O – celková vibrace

I – vibrace očí

ČIM – posiluje oči

PÍ – posilujeme oblast hlavy – hlasy ptáků

R – vibrace pro aktivaci brzlíku – vrčení psa nebo tygra

VR – variace na R

KRÁ – hlas krákající vrány

HAM – vibrace posiluje srdce – ptáčkové zobají

HAF – vibrace uvolňující bránici

MŇAU – hlas kočky (Zikešová, 2005)

Ukázka procvičení očních svalů:

S nádechem soustředíme pohled nahoru a s výdechem zase dolů. Tento pohyb opakujeme 3x až 5x.

Kroužíme očima tak, že se s nádechem podíváme vzhůru a s výdechem otáčíme oči vpravo a dolů, s dalším nádechem pak pokračujeme vlevo. S dalším výdechem pak začínáme opisovat stejný kruh. Provedeme třikrát jedním směrem a potom třikrát opačným.

Oči opisují v prostoru tvar velkých tiskacích písmen a to nejprve písmeno ,,H“. Začínáme v levém horním rohu a končíme v pravém dolním. Dále písmeno ,,A“, kde začínáme vlevo dole a přes vrchol písmene končíme vpravo dole. Posledním je písmeno ,,K“, kdy začneme vlevo dole a ukončíme vpravo dole. Každé písmeno opakujeme třikrát. (Mihulová, Svoboda, 2008)

2.5 Jóga a kurikulární dokumenty předškolního vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání vznikl při zavádění nového systému kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Vznikl v souladu s novými principy kurikulární politiky, zformulovanými v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílé knize) a zakotvenými v zákoně o předškolním, základním, středním a vyšším odborném a jiném vzdělávání. Kurikulární dokument jsou vytvářeny na dvou úrovních a to na úrovni státní a školní. Státní úroveň představují Národní program vzdělávání (NV) a Rámcové vzdělávací programy (RVP). Zatímco NPV formuluje požadavky na vzdělávání, které jsou platné v počátečním vzdělávání jako celku, RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy, jako je právě předškolní vzdělávání. Školní úroveň představují školní vzdělávací programy (ŠVP), podle nichž se uskutečňuje vzdělávání na individuálních školách. ŠVP si vytváří každá škola sama podle zásad stanovených v příslušném RVP. (Smolíková, 2004)

„Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání děti předškolního věku. Tato pravidla se vztahují na pedagogické činnosti probíhající ve vzdělávacích institucích zařazených do sítě škol a školských zařízení.“ (Smolíková, 2004, s. 6)

Důležité je v tomto dokumentu stanovení rámcových vzdělávacích cílů:

1. **Rozvíjení dítěte a jeho učení**
2. **Osvojení základních hodnot, na nichž je založena naše společnost**
3. **Získání osobní samostatnosti a schopnosti projevit se jako samostatná osobnost**

Vzdělávací obsah je v RVP PV uspořádán do pěti vzdělávacích oblastí a to biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální. Tyto oblasti bývají pojmenovány:

1. **Dítě a jeho tělo**
2. **Dítě a jeho psychika**
3. **Dítě a ten druhý**
4. **Dítě a společnost**
5. **Dítě a svět** (Smolíková, 2004)

V rámci první oblasti **Dítě a jeho tělo** můžeme pomocí prvků jógy zabezpečit správné držení těla, zvýšit odolnost vůči nemocem, podporovat koncentraci a potěšení z pohybu a rozvíjet správné dýchání. Dítěti také pomáháme s orientací v prostoru a na ploše.

V oblasti druhé tedy **Dítě a jeho psychika** pěstujeme u dětí sebevědomí, sebedůvěru a odvahu. Rozvíjíme odpovědnost a učíme děti hrát fair, chovat se čestně a umět vyhrávat i prohrávat. Cvičením jemné motoriky, tedy jógou prstů pomáháme ovládat mluvidla a řeč. Také rozvíjíme fantazii.

V rámci další oblasti **Dítě a ten druhý** vytváříme situace pro vnímání a respektování druhých. Učíme děti respektovat odlišnosti druhých.

V předposlední oblasti **Dítě a společnost** nabízíme činnosti, které vyžadují spolupráci s kamarádem nebo ve skupině. Učíme děti vnímat a přijímat základní hodnoty toho společenství. Seznamujeme děti s pranostikami a říkadly.

V poslední oblasti **Dítě a svět** umožňujeme dětem estetický prožitek společně prováděným pohybem. Vybíráme pohybové činnosti v rámci ročního období. (Homolková, 2011)

3 Praktická část

3.1 Tematický blok č. 1

Název: **Seznámení a poznávání**	Měsíc: září

Úvod:

V měsíci září většinou přicházejí do mateřské školy nové děti, a tak je to většinou období seznamování a poznávání. Děti se učí nová jména kamarádů a nově příchozí děti se seznamují s režimem a zvyky v mateřské škole. Učitelé i děti si společně vytvářejí soubor pravidel. Děti se také učí nové písničky a říkanky.

K tomuto tématu bych doporučila zařadit hry s prsty, konkrétně pak hru s názvem **Palce si povídají**.

Popis – palce směřují špičkami k sobě a dlaně od těla, s nádechem tlačíme palce silně k sobě, ostatní prsty jsou napjaté, stlačeny k sobě a s výdechem uvolníme. (Homolková, 2012) U dětí tak podporujeme vytváření sociálních a společenských vazeb. Když si mohou povídat palce, mohou si povídat také děti.

K tomuto měsíci jsem vybrala pro děti jógové sestavy s názvem Pozdrav slunci, Mávání sluníčku a Máme rádi. Těmito sestavami lze zahajovat každodenní cvičení. Sestavy podporují vytváření pozitivních společenských vazeb mezi dětmi v mateřské škole a také jim dávají signály k nějaké činnosti, děti tedy lépe pochopí režim v dané třídě.

Motivace:

Pozdrav slunci

Teď se rovně postavíme a sluníčko pozdravíme,
dlaně otoč ke sluníčku,
spoj a dej je k srdíčku,
podívej se k nebi vzhůru.
Skloň se k zemi, úctu vzdej a chvíli se nehýbej.
Nahoru své ruce zdvihni – nad hlavou je spoj,
dej je dolů k srdci svému,
pozdrav slunce Harióm.

Mávání sluníčku

Zdvihnem jednu ručičku,

zamáváme sluníčku.

Druhou zdvihnem taky,

ahoj, slunce zlatý.

Máme rádi

Máme rádi Slunce, Zemi,

stromy, řeky, všechny tvory.

Zpíváme si ÓM, zní to jako zvon.

Kdo ještě neví, svět je plný dětí.

Šťastný ať je každý tvor,

všechny zdravím HARI ÓM.

Popis:

Pozdrav slunci

Stoj spatný. S nádechem vzpažíme zevnitř dlaněmi dovnitř. S výdechem spojíme ruce před hrudníkem. S nádechem vzpažíme, podíváme se za rukama a protáhneme celé tělo. S výdechem se předkloníme a chvíli vydržíme. S nádechem napřímit a ve vzpažení spojíme ruce. S výdechem spojené ruce spustíme před hrudník a skloníme hlavu.

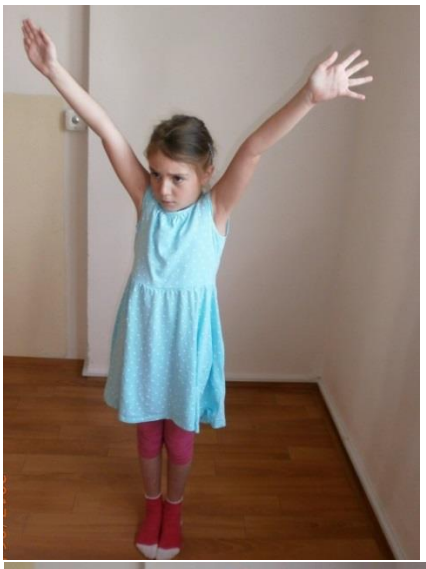
Mávání sluníčku

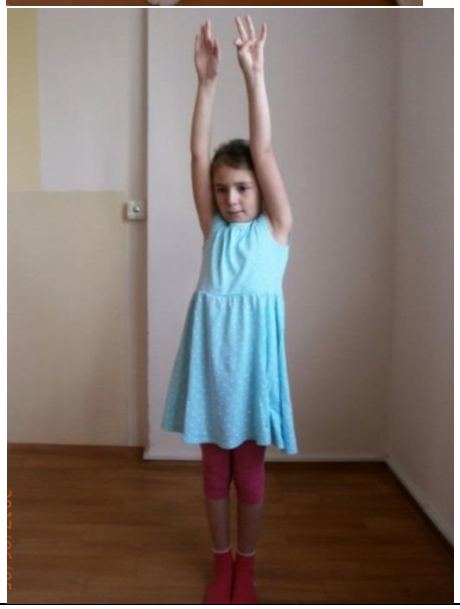
Stoj a vzpažíme jednu ruku, poté i druhou. Nakonec máváme zápěstím.

Máme rádi

Sed skrčmo zkřižný a ruce spojeny před hrudníkem. Vzpažíme, vytáhneme se z pasu, mírný záklon hlavy. Upažením připažíme a dlaně dáme na zem, předklon hlavy. Upažením vzpažíme a spojíme dlaně. Ruce kreslí vlnky a to směrem dolů. Upažením vzpažíme a položíme ruce na střed hrudníku.

Pozdrav slunci





Mávání sluníčku

Máme rádi

Fyziologický účinek:

Pozdrav slunci

Procvičení páteře. Celková aktivace organismu.

Mávání sluníčku

Procvičení zápěstí. Protažení prsních svalů. Aktivace organismu.

Máme rádi

Zpevňuje zádové svaly. Protahuje prsní svaly.

3.2 Tematický blok č. 2

Název: **Návštěva z lesa**	Měsíc: říjen

Úvod:

V tomto měsíci se v mateřských školách často zabývají lesem a plody podzimu. Učitelé chodí s dětmi na procházky, kde sbírají různé přírodniny, které se pak učí jak zrakově, tak i hmatově vnímat. Z těchto materiálů pak společně tvoří různé výrobky. Převažují také pohybové hry, které vyžadují více prostoru. Rozvíjí se hrubá i jemná motorika. Děti se seznamují s názvy listnatých a jehličnatých stromů a pojmenovávají lesní zvěř. Dále se učí význam lesa a jak ho chránit. Třídí odpad a seznamují se s pravidly, která souvisí s návštěvou lesa. Vytvářejí si pozitivní vztah k přírodě.

K tomuto bloku bych zařadila dechové cvičení s názvem **Sova**.

Popis: Sed zkřižný, bočními oblouky přes upažení vzpažujeme a připažujeme. Pažemi pohybujeme ,,jako pták“ v rytmu dechu. Posilujeme tím průdušky pomocí slabiky ,,HŮ“. (Hájek, 1996)

Pro děti jsem do tohoto bloku vybrala jógové pozice s názvem Srnka, Topol a Had. Jedná se o jednodušší pozice, které jsou pro děti zážívné a přirozené.

Motivace:

Srnka

Na louce si srnka leží,
kolem si to zajíc běží.
Odpočívat musí,
jak se řádně sluší.
Kopýtkama zakmitá
a už zase utíká.

Topol

Jsem vysoký, jménem Topol,
ve výškách, kde lítá sokol.
Větve plné listů mám,
na všechny se usmívám.

Had

Velké oči, tělo slizké,

je to ale zvíře blízké.

My se ho však nebojíme,

hada klidně uděláme.

Popis:

Srnka

Leh na břiše, lokty opřené o podložku. Hlava v dlaních a pohled upřeme na jeden pevný bod (pouze starší děti). Uvolníme tělo a střídavě skrčujeme přinožmo levou a pravou nohu.

Topol

Stoj rozkročný, vzpažit a spojíme dlaně. S výdechem se ukloníme vpravo, s nádechem zpět a totéž na druhou stranu.

Had

Leh na břiše a opřít o předloktí. Nádech, výdech sssss.

Srnka

Topol

Had

Fyziologický účinek:

Srnka

Procvičení kolenních kloubů a posílení svalů na nohou. Celkové zklidnění a podpora koncentrace.

Topol

Působí proti skolióze.

Had

Otevření hrudníku, zlepšení pružnosti páteře. Posílení zádových svalů.

3.3 Tematický blok č. 3

Název: **Podzimní radovánky**	Měsíc: listopad

Úvod:

V měsíci listopadu si děti všímají hlavně změn v přírodě a známek toho, že již přichází zima. Děti pouštějí draky. Mohou si také nějakého samy v mateřské škole vytvořit. Děti chodí na procházky a pozorují, jak se zbarvují listy a postupně opadávají. Děti se loučí s podzimem a jeho znaky. Také pozorují počasí, které je již studené a převládají vítr a déšť. Děti se učí pojmenovávat přírodní jevy.

Do tohoto bloku je vhodné zařadit dechové cvičení s názvem **Déšť**.

Popis: Ze stoje klesáme do dřepu a napodobujeme prsty a pomocí ,,ŠŠŠŠ" déšť. (Hájek, 1996)

Pro děti jsem vybrala tentokrát jógové pozice s názvem Duha, Drak a Ježek.

Motivace:

Duha

Prší, prší, venku leje,
nikdo se tu neusměje.
Potřebujem vzpruhu,
uděláme duhu.

Drak

Na nebi se všemu diví,
papírový nebo živý.
Na provázku letí drak,
tam ve výškách jako mrak.

Ježek

Píchá, píchá bodlináč,
je to také velký spáč.
Těší se na zimní spánek,
vzbudí ho jen jarní vánek.

Popis:

Duha

Sed, trup je vzpřímený. S nádechem upažením vzpažíme a paže nad hlavou spojíme. S výdechem pomalu připažujeme.

Drak

Klek na L/P. S nádechem vzpažíme, váhu dáme na přední nohu. Vystřídáme druhou nohu.

Ježek

Klek sedmo a hluboký ohnutý předklon. Čelo na zem. Položíme ruce na záda a zhluboka dýcháme.

Duha

Drak

Ježek

Fyziologický účinek:

Duha

Narovnává páteř. Aktivuje dolní fixátory lopatek. Protahuje prsní svaly. Harmonizuje hrudní dýchání.

Drak

Narovnává páteř.

Ježek

Protahuje bederní úsek vzpřimovačů páteře.

3.4 Tematický blok č. 4

Název: **Těšíme se na Vánoce**	Měsíc: prosinec

Úvod:

V tomto měsíci se v mateřských školách většinou věnují tématu Vánoc a čertů. Děti vyrábějí různé výrobky s motivy těchto svátků. Děti stříhají, lepí a malují. Pohybové hry mají téma pekla nebo betléma. Pořádají se různé besídky a děti navštěvují kina, divadla nebo knihovny. Zpívají se koledy a recitují básně. Děti se učí poznávat svátky a jejich význam. Děti si zkoušejí různé tradice a zvyky. Každá třída má většinou svůj stromeček, který si děti samy ozdobí.

Do toho bloku bych zařadila dechové cvičení s názvem **Anděl**. Tedy známou obměnu anděla ve sněhu.

Popis: V lehu pokrčmo mírně roznožném z připažení s nádechem přes upažení vzpažujeme a s výdechem zpět. Děti se opět učí synchronizovat pohyby paží s rytmem dechu.

Záměrně jsem tedy k tomuto bloku vybrala jógové pozice s názvem Hvězda, Svíčka a Ryba, které jsou typickým motivem Vánoc.

Motivace:

Hvězda

Hvězda krásná zářící
po nebi si plující
přináší nám po roce
zprávu, jsou tu Vánoce.

Svíčka

Na vánoce svítí svíčky,
ke světélku malé klíčky.
Teplo, domov, naděje,
každý se tu zahřeje.

Ryba

Rád daruji šupinu,

navštěvuji hlubinu.

K večeři na Vánoce,

co jsou zase po roce.

Popis:

Hvězda

Stoj rozkročný. Vzpažit zevnitř. Přeneseme váhu těla na pravou stranu, zvedneme levé chodidlo a zpět. Přeneseme váhu těla na levou stranu, zvedneme pravé chodidlo a zpět. Několikrát opakujeme.

Svíčka

Leh na zádech a rukama podložíme boky. S nádechem pomalu zvedneme nohy vzhůru. Snažíme se srovnat nohy kolmo k zemi. Dýcháme.

Ryba

Leh skrčmo. Spojíme k sobě chodidla a necháme kolena klesnout volně k zemi. Dlaně spojíme před hrudníkem a zavřeme oči.

Hvězda

Svíčka

Ryba

Fyziologický účinek:

Hvězda

Aktivuje hluboký stabilizační systém a svaly dolních končetin. Zlepšuje balanční schopnosti.

Svíčka

Posilujeme břišní a hýžďové svalstvo.

Ryba

Celkové zklidnění. Uvolnění kyčelních kloubů, protažení vnitřní strany stehen.

3.5 Tematický blok č. 5

Název: **Kouzelná zima**	Měsíc: leden

Úvod:

V období zimy chodí děti ven stavět sněhuláky, koulují se a kreslí do sněhu. V mateřské škole si povídají o zimních sportech a některé z nich i zkoušejí. Také se zmiňují pravidla, která se v zimě dodržují např. nestoupáme na zamrzlé vodní plochy, o kterých nic nevíme; bez dozoru, pokud je led na chodníku, jdeme pomalu a dáváme pozor; neshazujeme rampouchy a vždy se teple oblékáme (rukavice, čepice…). Děti si také mohou zkoušet různé experimenty a pokusy. Opět se poukazuje na změny v přírodě. Děti také mohou dávat krmení ptákům nebo lesní zvěři. Děti už se také těší na léto a povídají si o tom, zda pojedou na dovolenou. Loučí se se zimou vynášením Moreny.

Do tohoto měsíce bych zařadila uvolňovací cvičení, a to protřepání, které připomíná třes, když je někomu zima. Protřepání končetin můžeme provést ve stoje nebo v lehu na zádech. Chvěním uvolníme celé tělo. (Hájek, 1996)

Jógové pozice, které jsem vybrala k tomuto tématu, nesou název Strom, Palma a Sluníčko.

Motivace:

Básničky jsem opět vymyslela tak, aby se hodily k danému tématu.

Strom

Stojím, stojím, jsem pán strom,
je mi zima jako hrom.
Kabát bílý jako peří,
ano hurá, už tu sněží.

Palma

Hledím na vás z velké výšky,
nerostou však na mě šišky.
Vítr do mě naráží,
rostu hlavně na pláži.

Sluníčko

Promrzlý už jsem na kost,

zimy už tu bylo dost.

Maluju tu psaníčko,

ať už přijde sluníčko!

Popis:

Strom

Stoj spojný. Paže volně podél těla. Zvolna přeneseme váhu na pravou nohu. Levou nohu pokrčíme a chodidlo opřeme o vnitřní stranu pravého stehna. U dětí je důležité, aby si samy vybraly, do jaké výšky stehna chodidlo opřou. S nádechem upažením vzpažíme a paže nad hlavou spojíme.

Palma

Stoj spojný, dlaně na hrudníku. Pomalu zvedáme propojené ruce nad hlavu. Zvedáme paty od podlahy a zkusíme zůstat na špičkách.

Sluníčko

Stoj mírně rozkročný a ruce v bok. Nataženýma rukama jako paprsky vykroužíme kolem sebe velké zářivé sluníčko.

Strom

Palma

Sluníčko

Fyziologický účinek:

Strom

Posiluje zádové, stehenní a lýtkové svaly. Zlepšuje balanční schopnosti. Vyrovnává nervový systém.

Palma

Vyrovnává páteř. Zlepšuje balanční schopnosti. Posiluje lýtkové svaly.

Sluníčko

Vyrovnává nervový systém. Protahuje prsní svaly.

3.6 Tematický blok č. 6

Název: **Pan Masopust**	Měsíc: únor

Úvod:

V tomto období se většinou v mateřských školách koná masopust. Děti se seznamují se zvyky karnevalu a novými písněmi. Zkouší si hru na různé hudební nástroje a poslouchají různé hudební žánry. Děti tančí a rozvíjejí pohybové dovednosti. Vytvářejí výzdobu třídy a masky.

K tomuto tématu bych připojila hru s prsty s názvem **Kocouří drápy**.

Popis: Střídavě vysouváme prsty z pěsti. (Homolková, 2012)

K danému tématu jsem zvolila jógové pozice s názvem Kočka, Motýl a Lukostřelec.

Motivace:

Kočka

Masopust je zase tady,
já si s maskou nevím rady.
A co takhle za kočičku,
masku tu mám za chviličku.
Nejprve si zacvičíme
a potom to roztočíme.

Motýl

Masopust je zase tady,
já si s maskou nevím rady.
Křídla rychle nasadím,
jako motýl uháním.

Lukostřelec

Masopust je zase tady,
já si s maskou nevím rady,
Luk a šíp dám do dlaně,
lukostřelec je ze mě.

Popis:

Kočka

Vzpor klečmo. S nádechem prohnout páteř. S výdechem vyhrbit.

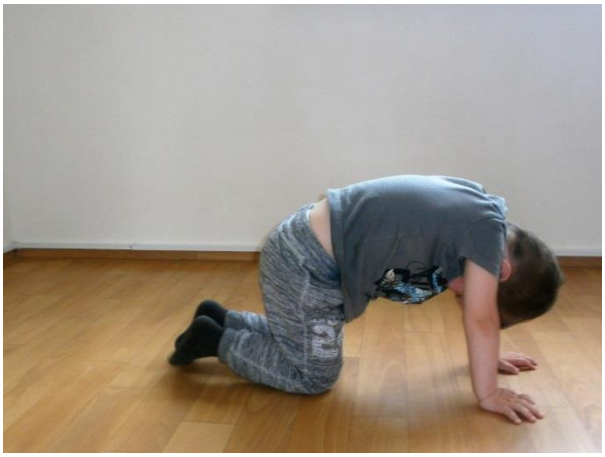
Motýl

Sed zkřižný skrčmo a ruce na kolena. Chodidla dáme k sobě, podržíme je rukama a lehce pohybujeme koleny nahoru a dolů.

Lukostřelec

Stoj rozkročný. Vytočíme špičku pravé nohy vpravo. Hlavu též otočíme vpravo. Dále napodobíme držení luku. S nádechem pomalu napínáme pomyslnou tětivu. S výdechem napneme ruku vpřed. Vystřídáme na druhou stranu.

Kočka



Motýl

Lukostřelec

Fyziologický účinek:

Kočka

Uvolnění páteře. Protažení vzpřimovače páteře (ve vyhrbení). Ovlivňuje kvalitu dýchání.

Motýl

Procvičení kyčelních kloubů a protažení svalů na vnitřní straně stehen.

Lukostřelec

Zlepšení soustředěnosti.

3.7 Tematický blok č. 7

Název: **Velikonoce jsou za dveřmi**	Měsíc: březen

Úvod:

V tomto měsíci se v mateřské škole povětšinou věnují tématu Velikonoc. Děti opět navštěvují různá představení. Seznamují se s tímto svátkem a jeho tradicemi. Zkoušejí si vyrábět pomlázku. Děti barví vajíčka a vyrábějí různé dekorace, kterými pak zdobí třídu. Ve třídě probíhá velikonoční úklid.

Další činností, kterou lze do tohoto tématu zařadit je hra s prsty s názvem **Zajíček**.

Popis: Přiložíme k sobě špičku palce, prostředníku a prsteníku, ostatní prsty jsou napjaté. (Homolková, 2012)

Jako vhodné jógové pozice jsem k tomuto tématu zvolila pozice s názvem Zajíc, Stůl a Kámen, který může sloužit jako dekorace na velikonoční stůl.

Motivace:

Zajíc

Jsem zvířátko ušaté,
taky trochu chlupaté.
K lesu to mám kousek,
na to vsadím fousek.
Plný košík vajíček,
přinese vám zajíček.

Kámen

V lesu tiše sedávám,
různé tvary střídávám.
Hladký, rovný, šišatý,
pozor také špičatý.

Stůl

Velikonoc čas je tu,

pomlázku si upletu.

A stůl krásně vyzdobím,

do vázy vše usadím.

Ještě trochu vajíček,

a nakonec zajíček.

Popis:

Zajíc

Klek sedmo, paže na kolena. S nádechem vzpažíme. S výdechem se zvolna předkláníme, až se čelem opřeme o podložku. Uvolníme celé tělo.

Kámen

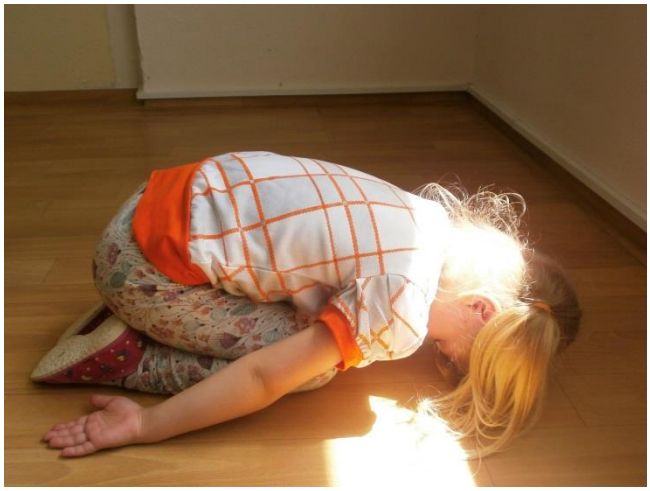
Klek sedmo. S výdechem se předkláníme, čelo položíme na zem a uvolníme se. Ruce leží podél těla otočené dlaněmi vzhůru.

Stůl

Vzpor vzadu sedmo. Pokrčíme nohy, odtlačíme se od dlaní a chodidel a zvedáme pánev nahoru (vzpor vzadu ležmo pokrčmo).

Zajíc

Kámen



Stůl

Fyziologický účinek:

Zajíc

Zklidňující účinky, zmírňuje únavu, prokrvuje oblast hlavy, působí proti zácpě. Protažení vzpřimovače páteře.

Kámen

Protažení vzpřimovače páteře.

Stůl

Posiluje svaly rukou i nohou, svaly pánve.

3.8 Tematický blok č. 8

Název: **Jaro je tu!**	Měsíc: duben

Úvod:

V měsíci dubnu se vítá jaro. Probírají se znaky jara a počasí. Děti se učí pojmenovávat květiny, keře a mláďata zvířat. V mateřské škole se zakládají vlastní zahrady. Dramatizují se různé pohádky. Učitelky opět chodí s dětmi na delší dobu ven, a to zajišťuje prostor pro náročnější pohybové aktivity. Vytvářejí se různé překážkové dráhy a pořádají soutěže.

Jako další činnost bych doporučila zařadit hru s prsty s názvem **Špetky a pusinky**. Protože jaro je měsícem lásky.

Popis: Z prstů obou rukou uděláme špetky, které se pak rytmicky dotýkají. (Homolková, 2012)

Do tématu mi přišlo vhodné zařadit jógové pozice s názvem Tulipán, Slunečnice a Zvadlá kytička.

Motivace:

Tulipán

Jaro přišlo k nám,
radost z toho mám.
Květiny jsou kolem nás,
všude tolik božích krás.
Pojď se honem přidat k nám,
uděláme tulipán!

Slunečnice

Stejně jako každý den,
otáčím se za sluncem.
Hlavu zlehka otočím,
tělo správně přetáčím.

Zvadlá kytička

Pomoc, prosím pomozte,

vodu ihned přineste.

Když se hodně zalévám,

hned se zase narovnám

Popis:

Tulipán

Sed zkřižný skrčmo L přes, připažíme. S nádechem upažením pokrčíme vzpažmo zevnitř a spojíme dlaně nad hlavou. S výdechem provedeme mírný úklon vpravo, nádech a vzpřim, s výdechem mírný úklon vlevo. Nádech, s výdechem pokrčíme upažmo, předloktí vzhůru. Nádech a s výdechem provedeme mírný úklon vpravo, nádech a vzpřim, s výdechem mírný úklon vlevo. S nádechem vzpřim a s výdechem připažíme.

Slunečnice

Stoj rozkročný, s nádechem skrčit upažmo poníž, prsty na ramena. S výdechem se otočíme na jednu stranu a s nádechem zase zpět. Vystřídáme obě strany.

Zvadlá kytička

Stoj mírně rozkročný a s výdechem skláníme hlavu. Zakulacujeme záda a pomalu jdeme do předklonu s pažemi volně svěšenými (pouze tam, kam to dětem půjde). S nádechem se pomalu vracíme do původního stoje.

Tulipán

Slunečnice

Zvadlá kytička

Fyziologický účinek:

Tulipán

Příznivý účinek na napřímení páteře. Protahuje prsní svaly. Posiluje šikmé břišní svaly a rotátory páteře.

Aktivuje dolní fixátory lopatek.

Slunečnice

Posiluje rotátory páteře a šikmé břišní svaly.

Zvadlá kytička

Procvičení páteře a uvolnění šíje. Protahuje vzpřimovač páteře a zadní svaly na nohách. Prokrvuje hlavu.

3.9 Tematický blok č. 9

Název: **Zvířata kolem nás**	Měsíc: květen

Úvod:

V tomto období si děti v mateřské škole povídají o zvířatech, a to jak o domácích, tak o hospodářských. Děti se je učí pojmenovávat. Navštěvují různé farmy, zoo a přírodní parky. Učitelé informují děti, k čemu se různá zvířata chovají, co nám dávají a jak se o ně staráme. V mateřské škole děti skládají puzzle se zvířaty, malují omalovánky s těmito motivy a kreslí, malují a vyrábějí různá zvířata. Také si mohou prohlížet různé encyklopedie a obrázkové knížky.

Dále můžeme zařadit dechové cvičení, kdy ve vzporu klečmo napodobujeme štěkot psa - ,,HAF“.

K tomuto tématu jsem vybrala jógové pozice s názvem Myška, Žabka a Jezevčík.

Motivace:

Myška

Jsem chlupatá maličká
a šedivá celičká.
Běhám rychle, to se ví,
vylézám, když všichni spí.

Žabka

Velké oči to já mám,
dlouhý jazyk užívám.
U rybníka, u bezu,
nejčastěji si lezu.

Jezevčík

Já dům snadno uhlídám,
kosti ty rád ujídám.
Malinkatý já jsem psík,
jmenuji se jezevčík.

Popis:

Myška

Podpor na předloktí klečmo. Jednu nohu zanožíme a protáhneme tak, aby byla protažena páteř.

Pro starší děti: Začneme jí kývat do stran. Vždy se na ni ze strany podíváme.

Žabka

Dřep. Kolena široce od sebe. Dlaně spojíme před tělem a lokty mírně tlačíme do stehen.

Jezevčík

Vzpor klečmo. Propneme nohy. Mírně pokrčíme lokty a ramena směřují od uší. Děti, mohou zkusit udělat klik.

Myška

Žabka

Jezevčík

Fyziologický účinek:

Myška

Aktivuje hluboký stabilizační systém, hýžďové svaly a přední pilovitý sval.

Žabka

Procvičení kyčelních kloubů.

Jezevčík

Podporuje smysl pro rovnováhu. Posiluje nohy, prsní svaly, břišní svaly, trojhlavý sval ramene a deltové svaly ramene.

3.10 Tematický blok č. 10

Název: **Moje město**	Měsíc: červen

Úvod:

V tomto měsíci si děti povídají o rodném městě. Navštěvují různé památky, chodí na procházky po okolí a pojmenovávají stavby. Učí se také něco málo o historii města. V mateřské škole si ukazují fotky a pohledy města. Děti se učí orientaci v prostoru. Také si vysvětlují pojmy vpravo, vlevo, před, pod, mezi… Pořádají se celodenní výlety. Děti se loučí s předškoláky.

Dále je možno zařadit dechové cvičení, kdy pomocí hlásky ,,Š“, napodobujeme zvuk jedoucího vlaku. Děti se mohou řadit za sebe a držet se rukama za ramena.

Do toho to bloku jsem vybrala jógové pozice s názvem Hora, Vlnky a Mlýnek.

Motivace:

Hora

Moje rodné město znám,
všechno tady prozkoumám.
Chci ho vidět z výšky,
tam kde rostou šišky.
Podívám se dolů,
pojď udělat horu!

Vlnky

Po řece se procházím,
o závod s ní uháním.
Velká nebo maličká,
pocákám vás celičká.

Mlýnek

Mlýnek ten je na maso,

mlýn zas trochu řemeslo.

Po kraji se projdu,

snad nějaký najdu

Popis:

Hora

Klek sedmo, trup vzpřímený, dlaně na kolena. S nádechem předpažíme a přejdeme do kleku.

S výdechem do vzporu klečmo a poté do vzporu stojmo. Děti stojí na špičkách, nenutíme na celá chodidla. Pohled směřuje k břichu. S výdechem zpět do vzporu klečmo. S nádechem klek a předpažíme a s výdechem přejdeme do výchozí polohy.

Vlnky

Leh. Leh skrčmo a zpět do natažení. Pomalu opakujeme.

Mlýnek

Sed zkřižný skrčmo, předpažit, spojit dlaně. Mírně se předkloníme a kroužíme trupem.

Hora

Vlnky

Mlýnek

Fyziologický účinek:

Hora

Uvolňuje a protahuje svaly na zadní straně nohou. Zpevňuje nožní klenbu a zápěstí. Prokrvuje hlavu. Odstraňuje únavu.

Vlnky

Zklidňující účinek.

Mlýnek

Má příznivý vliv na psychiku. Aktivace břišních i zádových svalů.

4 Diskuze

Během psaní této bakalářské práce jsem prostudovala mnoho publikací, které mě obohatily o velice zajímavé informace k tomuto tématu. Dále jsem navštívila lekce jógy, které mi byly velkým přínosem při psaní této práce.

Jógu jsem si vybrala také proto, že nabízí bohatou škálu cviků. Dále neobsahuje prvky dřiny, ani soutěživosti, a proto je to velice vhodný způsob pohybové aktivity pro děti předškolního věku. Jejím hlavním pozitivem je její zaměření na oblast nejen fyzickou, ale i duchovní, což vede k celkovému uvolnění. Navíc je již několik let prokázáno, že pravidelné cvičení jógy může pomoci při různých chorobách.

Ke každému cvičení je pořízena fotografie z praktické realizace v mateřské škole v Klatovech, kde jsem byla na souvislé praxi. Děti na fotkách jsou ve věku 3-6 let a různého pohlaví. Vybírala jsem takové pozice, aby děti bavily a byly úměrné k jejich věku. Některé pozice však byly pro mladší děti složité, např. drak, a proto jsem některé pozice záměrně upravila tak, aby jim vyhovovaly. Nejvíce náročné byly pro děti pozice, při kterých šlo o držení rovnováhy. Nejméně děti bavily pozice, při kterých nebyla vyvíjena žádná aktivita a delší dobu se relaxovalo, např. kámen. Velice je bavily pozice, se kterými se dříve nesetkaly, jako například hora. Již při focení jsme si přeříkávaly básně k daným pozicím. Milým překvapením bylo, že děti jóga natolik zaujala, že jsem přišla do mateřské školy s dětmi cvičit i další týden. Bylo to pro ně velmi zajímavé a hlavně nové. Děti ale přiznaly, že v některých pozicích se cítily příjemně, ale v jiných zase nepříjemně.

Dle mého názoru by bylo dobré do každodenního cvičení zapojit nějaký prvek jógy, ale zároveň si nemyslím, že by měla nahradit již zavedené a tradiční pohybové činnosti. Jóga je nový a dobrý způsob, jak děti přimět k pohybové aktivitě. Děti cvičení hodnotily pozitivně a aktivně se zapojily a to i přes to, že se s prvky jógy setkaly poprvé.

5 Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit soubor pohybových námětů s využitím prvků jógy pro děti předškolního věku. Vytyčený cíl byl splněn. Vytvořený soubor pohybových námětů by měl sloužit jako inspirace a pomůcka pedagogickým pracovníkům mateřské školy a také by měl podpořit pozitivní vztah dětí k pohybu. Prvky jógy mohou být zajímavým způsobem, jak dětem zpestřit pohybové aktivity probíhající v mateřské škole.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, a to teoretickou a praktickou. V teoretické části jsem popsala vývoj dítěte předškolního věku, a to z hlediska motorického, psychického a sociálního. Dále jsem seznámila čtenáře s tím, co to vůbec jóga je, s její historií a jejími hlavními cíli. Další kapitola se zaměřuje na důležité téma, a to jaké prvky jógy v mateřské škole lze využít, jak je praktikovat a čemu se při práci s nimi vyvarovat. Do práce jsem také vložila přímé ukázky činností s prvky jógy, které lze v mateřské škole využít. Poslední kapitola mé bakalářské práce se zabývá Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání, který je jeho neopominutelnou součástí.

Praktická část obsahuje deset tematicky motivovaných bloků cvičení řazených podle měsíců ve školním roce. Každý blok jsem strukturovala do tabulky, která obsahuje název a měsíc daného bloku. Dále obsahuje úvod a velmi důležitou motivaci. Motivací je zde báseň, která je vhodná k danému tématu. Básně jsem vymyslela tak, aby do daného tématu vhodně zapadaly a zároveň byly jednoduché pro děti předškolního věku. Také zde uvádím popis dané pozice nebo sestavy. Na konci tabulky jsou pak fotografie a fyziologický účinek cviku.

Za zmínku také stojí, že ne všechny pozice na fotografiích jsou bezchybné. Doporučením pro pedagogickou praxi je, že při cvičení je třeba děti obejít, zkontrolovat a případně opravit chyby či znovu vysvětlit a ukázat správné provedení. Pokud se s dětmi cvičí jógové pozice poprvé, je třeba je nejprve názorně ukázat, popřípadě vysvětlit, a až poté je vhodné přidat motivaci. Úměrně k věku volíme vhodné pozice a sestavy. Opět se přikláním k názoru, že děti musí cvičení hlavně bavit, lze tedy některé pozice vyřadit či přidat podle aktuálního zájmu dětí.

Na mou práci by se dalo navázat rozšířením tematických bloků o relaxační, dechová, prstová a jiná cvičení. Věřím, že má práce bude pomůckou a návodem, jak zařadit prvky jógy do prostředí mateřské školy.

6 Resumé

Cílem bakalářské práce je vytvoření souboru pohybových námětů s využitím prvků jógy pro děti předškolního věku, které mají sloužit jako pomůcka pedagogickým pracovníkům. Tato práce by měla podpořit pozitivní vztah dětí k pohybu.

V teoretické části jsou uvedeny informace o vývoji dětí předškolního věku a také poznatky z oblasti jógového cvičení. Jsou zde vymezeny základní pojmy. Dále se tato část zaměřuje na kurikulární dokumenty pro předškolní vzdělávání.

Praktická část nabízí deset tematicky motivovaných bloků cvičení řazených podle měsíců ve školním roce. Jako motivace zde slouží básně vymyšlené tak, aby zapadaly do probíraných témat. Bloky obsahují popis dané pozice nebo sestavy a také fyziologický účinek. Bloky jsou také doplněny fotografiemi, které byly pořízeny v mateřské škole.

7 Resume

The aim of the final work is to create a set of movement suggestions using yoga elements for preschool children. The file should to be used as a tool for pedagogical workers. This work should encourage a positive relationship of children to movement.

In the theoretical part are presented information about the development of pre-school age children as well as knowledge from the field of yoga exercises. There are the basic terms. Furthermore, this section focuses on curricural documents for pre-school education.

The practical part offers ten thematically motivated blocks of exercises sorted by months in the school year. As a motivation there are poems designed to fit into the topics discussed. Blocks contain a description of given position or set, as well as physiological effect. Blocks are also complemented by photographs taken at kindergarten.

8 Seznam literatury

HÁJEK, Pavel. *Hravá jóga: cvičení jógy pro děti mateřských škol a mladšího školního věku: [metodická příručka pro učitele MŠ, ZŠ a další zájemce o cvičení jógy s dětmi].* Plzeň: Pedagogické centrum, 1996.

HOMOLKOVÁ, Marie. *Jemná motorika aneb Hrajeme si s prstíky.* Plzeň: Krajské centrum vzdělávání a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky, 2012. ISBN 978-80-7020-181-7.

HOMOLKOVÁ, Marie. *Jóga v příbězích: podzim, zima, jaro*. Plzeň: Krajské centrum vzdělávání a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky, 2011. ISBN 978-80-7020-178-7.

KNAISLOVI, Ivana a Jan. *S jógou na cestě životem.* Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-745-1.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

LINDELL, Lucy, Giris RABINOVIČ a Narayani RABINOVIČ. *Kniha o józe: [kompletní průvodce].* České vyd. 2. Praha: Vašut, 2002. ISBN 80-7236-294-1.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte.* Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0870-1.

MIHULOVÁ, Marie a Milan SVOBODA. *Bála jóga: jóga pro děti , juniory a rodiče.* Liberec: Santal, 2008. ISBN 978-80-85965-57-5.

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

PETROVSKIJ, Artur Vladimirovič a kol. *Vývojová a pedagogická psychologie.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. Knižnice psychologické literatury.

SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004.

ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte.* Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0877-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

ZIKEŠOVÁ, Marcela. *Jóga nejen pro děti, aneb, Jak sluníčko pozdravit a dušičku pohladit.* Praha: Erika, 2005. ISBN 80-7190-662-X.