



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

PROFESIJNÝ A KARIÉROVÝ RAST
pkrmpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Petronela Pospíšilová

Aplikácia jógových prvkov v pohybových aktivitách detí v materskej škole

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Osvedčená skúsenosť odbornej praxe

Nitra, 2012

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,
850 01 Bratislava

Autor OPS/OSO: Petronela Pošpišilová

Kontakt na autora: Materská škola Hospodárska 7, 94901 Nitra
nelapospisilova@gmail.com

Názov OPS/OSO: Aplikácia jogových prvkov v pohybových aktivitách detí v materskej škole

Rok vytvorenia OPS/OSO: 2012

Odborné stanovisko vypracoval:

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov. Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

Edukačná aktivita, hra, jogový prvok, dýchanie, relaxácia, motivácia rovnováha, pohyb, školský vzdelávací program (ŠkVP)

Anotácia

V práci predstavujem spôsob využitia jogových prvkov v edukačných aktivitách detí predškolského veku ako metodickú pomôcku na vytváranie takýchto celkov s ohľadom na zásady psychohygieny a špecifickosť tejto vekovej skupiny. Materiál je využiteľný aj pre prvý stupeň zakladaných škôl. Projekt aplikácie jogových prvkov je zaradený ako vlastný cieľ našom ŠkVP

OBSAH

Úvod

1 Pohybové aktivity v materskej škole

1.1 Vlastné ciele z oblasti projektu v ŠkVP

1.2 Charakteristika projektu: „Jobi cvičí jogu“

2 Jogové prvky v aplikácii detskej jogy

2.1 Základné jogové pozície pre deti

2.2 Motivácia pri pohybových aktivitách

2.3. Dych ako základ cvičenia

3 Štruktúra edukačnej aktivity

3.1 Edukačná aktivita č.1

3.2 Edukačná aktivita č.2

Záver

Zoznam príloh

ÚVOD

Podnetom pre napísanie tejto práce bolo to, aby som motivovala učiteľov materských a možno aj základných škôl k realizácii inovatívnych prvkov v edukačnom procese na školách v oblasti rozvoja psychomotorických kompetencií detí. Chcem ich poukázať na skutočnosť že všetko nové je obohacujúce a veľmi podnetné pre deti ale aj učiteľov.

Vychádzala som zo skúseností a z praxe, ktorú realizujem na materskej škole už dlhé roky. Projekt aplikácie jogových prvkov máme zapracovaný v školskom vzdelávacom programe, kde je vpracovaný ako vlastné ciele školy .Dlhodobá koncepcia materskej školy je zameraná na smerovanie k správne životnému štýlu, v duchu hodnôt tvorivo humanistickej výchovy. V dlhodobom zameraní školy sme sa sústredili na skvalitnenie života detí s kreatívnym akcentovaním zásad podpory a rozvoja zdravia.

S takýmto zámerom realizujem v proces edukácie cvičenia s inovatívnymi prvkami počas celého roka .Sú využívané v jednotlivých pohybových aktivitách detí počas celého dňa. Dva krát do roka usporadúvam cvičenia rodičov s deťmi v profesionálnom v prostredí aerobikovo-jógového štúdia. Podnetným spôsobom sa tým sa rozvíja spolupráca rodiny a školy

Cieľom mojej práce je poukázať na fakt ako jednoducho aplikovať takéto inovatívne prvky v bežnom procese edukácie a zároveň tak rozvíjať základné kompetencie detí špecifickým spôsobom spolu s kompetenciami učiteľa materskej školy. Predkladám jednoduchý návod na zostavenie takejto edukačnej aktivity s využitím jogových prvkov .

Práca je rozdelená do troch kapitol .Prvá je všeobecná ,ktorá ukazuje možnosť vpracovania takýchto aktivít formou projektu do školského vzdelávacieho programu , druhá , konkrétna ktorá, charakterizuje vhodnosť jogových prvkov pre deti predškolského veku a mladšieho školského veku a zoskupuje základné cvičebné prvky a tretia je návodom na realizáciu edukačných aktivít .

1 POHYBOVÉ AKTIVITY V MATERSKEJ ŠKOLE

Dieťa predškolského veku je plné energie, ktorú musí niekde zúžitkovať, najčastejšie sa to deje prostredníctvom telesných cvičení, ale aj v spontánnej pohybovej aktivite. Telesné cvičenia v materskej škole sa dejú a uskutočňujú v organizovaných formách ako je ranné cvičenie, edukačné aktivity, telovýchovné chvíľky. V našom vzdelávacom programe máme zapracovaný projekt „Jobi cvičí joga“ ako vlastné ciele v ŠkVP

1.1 Vlastné ciele z oblasti projektu v školskom vzdelávacom programe

Náš ŠkVP sme rozšírili o rôzne spôsoby práce, poznatky a skúsenosti a edukačnými aktivitami v dvoch oblastiach :

- Skvalitnenie života detí s kreatívnym akcentovaním zásad podpory a rozvoja zdravia.
- Ekovýchova v prepojení so zásadami THV

Všeobecný cieľ a zameranie projektu „Jobi cvičí joga“:

Je utvárať pevný základ celoživotného postoja k pohybovým aktivitám a cvičeniu, rozvíjať tým individualitu a prosociálne správanie dieťaťa a nenahraditeľné vôľové vlastnosti pre život.

Rozvíjať zmysel pre pohyb ako prirodzenú súčasť života, realizovať pravidelné cvičenia v materskej škole. Podporovať národného programu prevencie obezity (schválený vládou SR r.9.1.2008) Plniť úlohy vyplývajúce z koncepcie environmentálnej výchovy a vzdelávania schválené vládou SR uznesením č.846/1997 (Enviroprojekt) a v neposlednej rade sa zamerať aj na Národný plán k ľudským právam na roky 2004/2014

Cvičenie sa realizuje v triede staršej vekovej skupiny 5-6 ročných detí priebežne počas celého v pohybových a relaxačných cvičeniach, v telovýchovných chvíľkach a edukačných aktivitách. Ciele úlohy a námety čerpám z metodického materiálu, kníh, internetových zdrojov pomôcok, nosičov, ktoré sú súčasťou projektu. Úlohy a ciele plánujem do procesu výchovy a vzdelávania podľa odporúčaných časovo-tematických plánov aktivít.

Cieľom aktivít je:

- zlepšiť koncentráciu a motorické zručnosti
- rozvíjať uvedomovanie si vlastného tela

- spevnenie a uvoľnenie svalov
- zlepšenie schopnosti vizualizácie, empatie
- lepšie prekrvenie, lepšia kondícia / striedanie napätia a uvoľnenia/
- silné, flexibilné svaly, dobrá motorika
- zábava, zvedavosť, sebadôvera
- vonkajšia a vnútorná rovnováha
- tréning mozgu /každý telesný cvik ja súčasne aj cvikom duševným/
- rozvinúť uvedomovanie si vlastného tela cez pohyb a relaxačné cvičenie

Kognitívny cieľ: rozvíjanie schopností a využívanie základných poznatkov v návaznosti na základnú školu

Psycho-somatický cieľ: rozvíjanie orientácie v priestore v spojení s perceptuálno-motorickej koordinácie

Afektívny cieľ: kognitívnu sféru poznávania a oboznamovania realizovať na základe emócií, citov, motivácií a hodnôt

Základné pojmy: poloha, relaxácia, dych , uvoľnenie, rovnováha, sebadôvera, napätie, vlastné telo, empatia, balans, vnímanie, pohyb, vizuallizácia

Pohybové činnosti: Ranné cvičenia, edukačné aktivity, relaxačné chvíľky

1.2 CHARAKTERISTIKA PROJEKTU „JOBÍ CVIČÍ JOGU“.

Projekt Jobi cvičí jogu je zameraný na aktívnu účasť detí na ochrane svojho zdravia , motivácia k správnej výžive, a k psychickej rovnováhe učiteľky snažia hrovou formou o dynamický pohyb komplexne, rozvíjanie psychomotorické zručnosti a koordináciu pohybu.

Cvičenia sú zamerané na správne motorické návyky detí a dosiahnutie správneho držania.

V čase televízií, videa a počítačových hier je to stále obtiažnejšie. Deti sa potrebujú hrať

a pohybovať, preto je potrebné upraviť aplikáciu jogových prvkov do formy hry. Hra

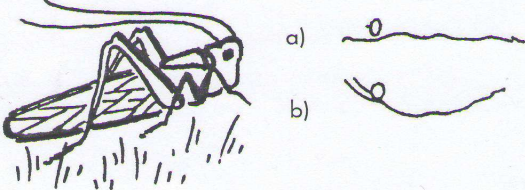
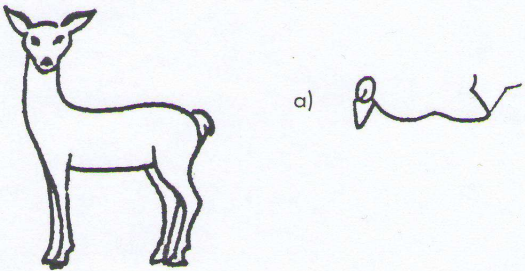
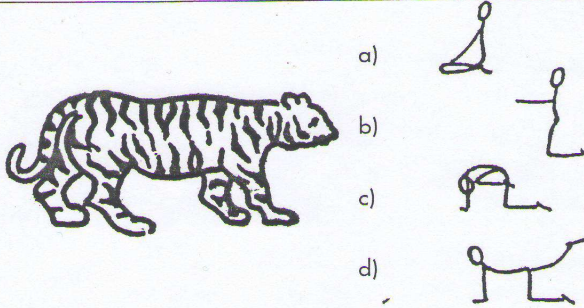
napomáha správne použiť jogové prvky v cvičení a tým sa zvýšiť účinky prvkov v cvičeniach

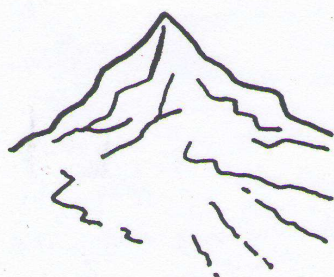
Časová náročnosť: Projekt plynie počas celého roka v edukačných aktivitách 16x do roka a priebežne v menších cvičebných jednotkách podľa uváženia.

2 JOGOVÉ PRVKY V APLIKÁCII DETSKEJ JOGY

Deti majú blízko k cvičeniu jogových prvkov, pretože napodobňujú okolitý svet a predstavujú časť jeho bytia. Pozorovanie deti provokuje, posilňuje a aktivuje. Pozorovaním okolitého sveta, zvierat a prírodných javov vznikali prvé pozície. Pozície v detskej jóge sú jednoduché a v spojení s dýchaním, motiváciou a relaxáciou majú vynikajúce účinky na fyzické a psychické zdravie. Prikladám dôležitosť správneho dýchania, lebo deti často nevedia správne dýchať. V tejto časti predstavím základné jogové pozície pre deti, ktoré môžete ľubovoľne nakombinovať, spojiť ich nosným príbehom s poučením a využívať v telovýchovných edukačných aktivitách. Rozdelené sú do pozícií, motivácie, ktorá je pre deti predškolského a mladšieho školského veku dôležitá a dýchania.

2.1.ZÁKLADNÉ JOGOVÉ POZÍCIE

	<p>Kobylka – šalabhásana</p> <p>a) ľah na brucho, vzpažiť s dlaňami na podložke,</p> <p>b) s nádychom dvíhať súčasne trup i nohy, kolísanie vpred a vzad na brucho, * po kobre a kobylke je vhodná relaxácia v ľahu na chrbte s pokrčenými nohami. Bedrá tlačíme na podložku.</p> <p>Účinky: Posilňuje svalový korzet chrbtice. Stimuluje činnosť vnútorných orgánov. ! Necvičiť pri srdcových ochoreniach.</p>
	<p>Srnka – mragásana</p> <p>a) ľah na brucho, dlane podopierajú hlavu. S normálnym dychom uprieť pohľad vpred a striedavo kývať v pomalom tempe nohami. Stehná zostávajú na podložke.</p> <p>Účinky: Velmi dobre pôsobí na chrbticu. Pružnosť kolenných kĺbov. Koncentrácia. Proti žalúdočným ťažkostiam. Relaxačná poloha.</p>
	<p>Tiger – vjagrásana</p> <p>a) Sed na päty,</p> <p>b) ľahom sedacieho a stehenného svalstva kľak s predpažením a nádych,</p> <p>c) s výdychom oprieť dlane o podložku, vyhrbif chrbát a oprieť sa čelom o koleno pokrčenej nohy,</p> <p>d) s nádychom tú istú nohu zanožiť, chrbát prehnúť, nohy striedať.</p> <p>Účinky: Podobný účinok ako pri mačke. Upravuje polohu panvy. Posilňuje sedacie a brušné svaly a svalstvo okolo hornej časti chrbtice. Umožňuje uplatniť plný jogový dych.</p>



a)



b)



c)



Hora – suméruásana

- a) Sed na päty, ruky na kolená,
b) dlane položiť pred kolená a cez klak dvíhať sedáciu časť hore,
c) nohy sú vystreté, váha tela spočíva na chodidlách a dlaniach.

Hlava voľne spustená, pohľad smeruje k pupku.

Účinky:

Prekrvuje hlavu a mozog.

Odstraňuje únavu a bolesti chrbta.

Uvoľňuje celú chrbticu. Posilňuje svaly rúk.

Natahuje svaly na zadnej strane nôh.

! Necvičiť pri vysokom krvnom tlaku, závratoch a glaukóme.



a)



Vrania chôdza

- a) Drep na špičkách, ruky v bok alebo na kolená, trup vzpriamený.

V tejto polohe chôdza, trup ostáva vzpriamený.

Koleno pri každom kroku pritláčať o zem,

* uvoľnenie v ľahu na chrbte.

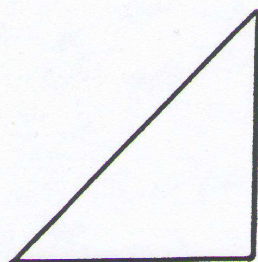
Účinky:

Prekrvuje prsty nôh a chodidlá.

Prevenca proti plochej nohe.

Posilňuje kolenné a bedrové kĺby.

Prehrieva celé telo.



a)



b)



Trojuholník – trikonásana

- a) Mierny stoj rozkročný,

- b) s výdychom úklon vľavo postupne od krčnej chrbtice.

Ľavá ruka sa posúva k členku ľavej nohy, pravá ruka nahor do podpažia.

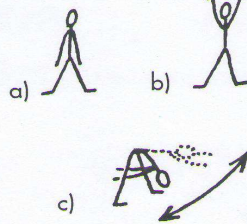
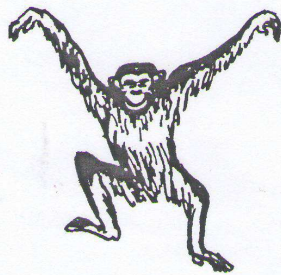
Pohľad k pravému laktu, trup nepredkláňať.

S nádychom späť a na druhú stranu.

Účinky:

Veľmi účinne vyťahuje skrátený štvorhlavý bedrový sval, svaly vnútornej strany stehien a väzy bedrových kĺbov.

Proti skolióze.



Uttith lolásana

- a) Širší stoj rozkročný, ruky voľne pri tele,
 b) s nádychom uvoľnene vzpažiť so sklopeným zápästím,
 c) s výdychom predklon. Rukami šviháť v rytme dychu vpred maximálne do výšky vodorovného predklo-
 nu a vzad pomedzi nohy. Trup a hlava sú úplne uvoľnené. Po 10 opakovaniach s nádychom vzpa-
 žiť a s výdychom pripažiť.

Účinky:

Stimulácia celého tela. Uvoľňuje bedrové a ramen-
 né kĺby. Posilňuje svaly chrbta. Prefahuje svaly na
 zadnej strane nôh. Odstraňuje únavu.

! Necvičiť pri vysokom krvnom tlaku a závratoch.

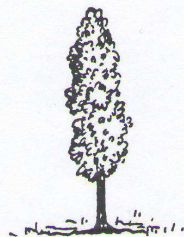


Orol - garudásana

- a) Stoj spojný, pohľad uprieť na jeden bod pred
 sebou.
 Ruky upažiť a pred hrudníkom prekrížiť lakte (ľavé
 predlaktie pod pravé) a potom aj ruky tak, aby sa
 dlane spojili.
 Súčasne prekrížiť pravé stehno cez ľavé a pravé
 chodidlo zozadu okolo ľavého lýtka.
 Chrbát je rovný, hlava vzpriamená.
 Výdrž a návrat do stoja.
 Opakovať na obe strany.

Účinky:

Cvičenie koncentrácie a zmyslu pre rovnováhu.
 Precvičuje svaly celého tela.

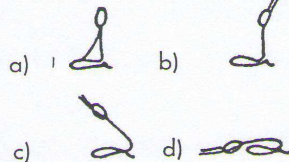
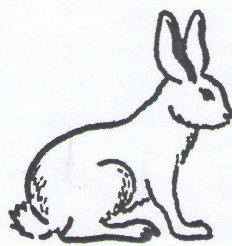


Strom - ek pad utthánásana

- a) Stoj spojný, pravé chodidlo oprieť o ľavé stehno
 z boku.
 Dlane spojiť pred hrudníkom.
 Pohľad smeruje na jeden pevný bod pred sebou.
 Návrat do stoja spojného.
 Nohy vystriedať.

Účinky:

Cvičenie koncentrácie.
 Upokojuje a dodáva sebavedomie.

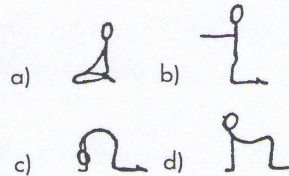


Zajačík – šašankásana

- Sed na päty, chrbát rovný, plecia uvoľniť smerom dolu,
- s nádychom vzpažiť s dlaňami vpred,
- d) s výdychom, natiahnutými rukami a rovným chrbtom uvoľnený predklon, čelo na podložku.
S nádychom a rovným chrbtom späť, s výdychom do pozície a)

Účinky:

Uvoľnenie a relaxácia, nácvik brušného dýchania (kontrola rukami učiteľa v oblasti ľadvín).
Protí únave, nervozite a zápche.
Relaxačná poloha.

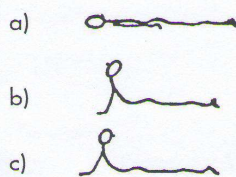
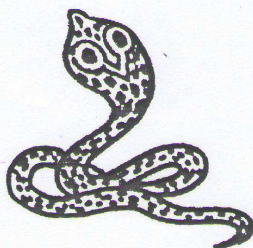


Mačička – mardžari

- Sed na päty, chrbát rovný, plecia uvoľnené, ruky voľne na kolenách,
- s nádychom klak a predpaženie (nepomáhať si predklonom ani švihom!),
- s výdychom oprieť dlane o podložku a chrbát vyhrbiť,
- s nádychom opačné prehnutie s pohľadom nahor.

Účinky:

Nácvik plného jogového dychu.
Posilňuje svalstvo pozdĺž chrbtice, zlepšuje jej pohyblivosť v predo-zadnom smere.
Posilňuje brušné a sedacie svaly.



Kobra – trijak bhudžangásana

- Ľah na brucho, ruky vedľa tela dlaňami nadol, nohy oprieť o prsty,
- s nádychom dvíhať trup, podoprieť sa rukami, pohľad nahor. Pupok ostáva na podložke!
- S výdychom otočiť trup a hlavu vpravo (v ďalšom cviku vľavo), pohľad k pätám s nádychom návrat do polohy b), s výdychom návrat do polohy a).

Účinky:

Posilňuje chrbtové svalstvo. Preťahuje chrbticu. Stimuluje tráviaci systém. Protí skolióze a kyfóze.
! Necvičiť pri vredoch žalúdka, kýle a Basedowovej chorobe, tiež pri ochoreniach srdca!

Takýmto spôsobom som vám chcela poskytnúť ucelený zdroj základných pozícií, nakoľko je veľmi obtiažne takéto materiály nájsť. Publikácia, z ktorej vám ukážky uvádzam bola schválená MŠ SR ako metodický materiál 1995.

2.2. MOTIVÁCIA PRI JOGOVÝCH AKTIVITÁCH

Pri pohybových činnostiach s deťmi osobne preferujem rôznorodosť a zakaždým sa snažím vnieť novú alebo dlho nepoužitú motiváciu, prípadne motivácií niekoľko, podľa situácie. Najznámejším druhom motivácie pri akomkoľvek cvičení je hlas učiteľa, dávajúci inštrukcie zároveň s príkladom fyzického pohybu, ktorý deti napodobňujú. Iba s týmto však u predškolákov a detí mladšieho školského veku detí nevystačíme. Pokúsim sa tu možnosti motivovanie umelo rozškatuľkovať, aj keď som skôr priaznivcom kombinácií niekoľkých týchto spôsobov.

Motivácia zvukom hlasu

Okrem inštrukcií k práci možno motivovať detskú pozornosť rozprávkou, poviedkou, bajkou, príbehom (ktorý prakticky hráme a deti sa vžívajú do postáv, deja, situácie). Ďalšie, pre najmenej deti najvhodnejšie motiváciou, sú básničky a riekanky - pohyb v rytme je veľmi dôležitý, ľahšie zapamätateľný sú krátke a tým nenáročné na výdrž. Podobná je aj motivácia pesničkou, ktorú odporúčam všade, kde je to možné hlavne pri činnosti nenáročnej na premýšľanie.

Motivácia príkladom

Už som vyššie spomenul cvičenie zároveň s deťmi, v niektorých výnimočných prípadoch sa dokonca oplatí preháňať, aby deti pochopili. Ale predvádzať môže aj niektoré z detí, ktoré dobre dané cvičenie správne prevádza alebo v inom prípade sa v tomto postupne deti striedajú a každé sa tak na chvíľku stáva dôležitým a pre kolektív nepostrádateľným.

Motivácia hudbou

Pre deti musíme hudbu vyberať, najlepšie tematicky a rytmicky ladenú pre činnosti, ktoré budeme aplikovať. Rytmická hudba pre pohyb v rytme je veľmi dôležitá podobne ako pre záverečné uvoľnenie je vhodná relaxačná hudba veľmi dobrým pomocníkom.

Obrázková motivácia

Je deťmi prakticky veľmi obľúbenou. Používame tematicky ladené obrázky k vyprávanému príbehu alebo k používaným cvikom, polohám. Osvedčené sú napríklad laminované obrázky pozícií, zvieratká, farebné motýle na koncentráciu pohľadu pri balančných cvikoch, motivačné obrázky k príbehom, encyklopédie, vlastné výkresy detí, fotografie alebo akékoľvek iné pomôcky s obrázkami.

Obrázkovú motiváciu odporúčam kombinovať s motiváciou príkladom: sme v skupinke kruhovo rozmiestnení po obvode miestnosti, uprostred sú napríklad CD s nalepenými obrázkami lícom dole. Prvé dieťa otočí jeden obrázok a predvedie cvik alebo techniku, ktorá je tam

symbolicky vyobrazená a ostatné deti pracujú podľa neho. Rovnako tak postupne ďalšie, kým sa všetky nevystriedajú.

Názorné predmety

Plyšové zvieratká, maňušky, bábky, hračky zvieratiek a postavičiek, relaxačné handrové bábiky a iné. Nepohyblivé predmety symbolizujú nejaký cvik alebo, pohyblivé predmety môžu pomôcť s predvedením očakávaného pohybu. Príklad s relaxáciou:

V ľahu na chrbte keď pridvihnete dieťaťu niektorú končatinu a pustíme, mala by "spadnúť" späť a neklásť nijaký odpor. Toto je možné krásne predviesť na handrovej bábike alebo maňuške. Je to jednoduchšie previesť príklad ako ťažké vysvetľovanie.

2.2.DYCH AKO ZÁKLAD CVIČENIA

Dych nás sprevádza životom od jeho začiatku až po koniec. Dýchame, inak by sme nežili. Dych potrebujeme ako pohon nášho tela. Správne dýchanie je prostriedkom proti únave, napätiu a stresu.

Dolné bráničné dýchanie

Pri cvičení vedieme deti ku kľudnému dýchaniu nosom.

Existujú jogové polohy, ktorých vplyvom sa nám dýchanie v určitom mieste zdôrazní. Ukážem najprv jednoduché, dostupné aj malým deťom. Vhodné je aplikovať ich po sebe po jednej z každej základnej oblasti. Ak potrebujeme v niektorom časti trupu dychovú aktivitu vylepšiť, predĺžime v patričnej polohe dobu výdrže.

Príklady bráničného dýchania:

V sede na päťách sa oprieme sa o predlaktia, lakte sa dotýkajú kolien a hlava je v miernom záklone. Jedná sa o polohu prikrčeného zajačika. Zostaneme vo výdrži, dych sa samovoľne zdôrazní v dolných hrotoch pľúc. Zajačik sa opatrne rozhliadať v prikrčenia môže, krútiť v prikrčenia môže, krútiť očami alebo vnímať dychové pohyb



zajac

V ľahu na chrbte s natiiahnutými alebo pokrčenými nohami pri výdychu rukami priťahujeme pokrčenú nohu k telu a počas nádychu ju vraciame do východiskovej polohy. Vykonávame striedavo jednou a druhou nohou v rytme dýchania. Jedná sa o veternú polohu



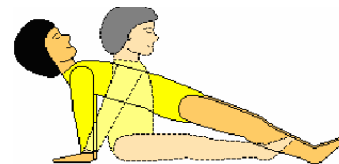
veterná poloha

V ľahu na chrbte pritláčame rukami kolená pokrčených nohách hrudi a tým blokujeme brucho . Sledujeme oblasť bedier, ako sa s nádychom rozpína, pri výdychu zmršťuje.



veterná poloha

V sede s natiahnutými nohami sa oprieme o ruky za telom S nádychom narovnáme trup do jednej priamky s nohami, hlava je v predĺžení trupu. vraciame sa päť pri výdychu. Tiež je možné v dosiahnutej krajnej polohe zostať vo výdržu a precit'ovať brušný dych.



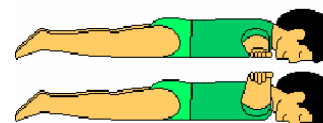
doska

Stredné hrudné dýchanie:

Medzirebrové svaly sa po celom obvode hrudníka pri nádychu rozpínajú do všetkých strán a pri výdychu zmršťujú smerom do stredu.

Príklady stredného hrudného dýchania :

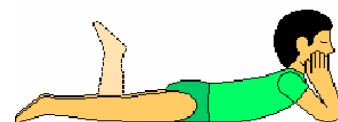
V ľahu na bruchu položíme čelo na podložku a upažíme. Počas nádychu zdvihne paže od podložky, čelo je stále na zemi. S výdychom ruky pokladáme späť na podložku. Snažíme sa, aby upažené paže boli stále v jednej priamke alebo mierne šikmo vpred, nemali by sa približovať dozadu k telu. V inej variante môžu byť upažené paže ohnuté v lakt'och, chrbty rúk sa dotýkajú dolného okraja lopatiek. S nádychom zdvihne lakte a výdychom späť.



let

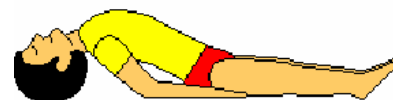
V ľahu na bruchu zdvihne hornú časť tela od podložky a oprieme sa o lakte, brada je v dlaniach.

Môžeme striedavo skfčať a napínať nohy v kolenách (jednu napínáme a druhú zároveň pokrčíme), pre vnímanie rozpínanie a zmršťovanie hrudníka .



srnka

V ľahu na chrbte sa oprieme o lakte do polosedu, zdola nahor posunieme postupne prehneme chrbticu do záklonu a zakloníme aj hlavu. Posunieme lakte smerom k nohám tak, aby sa temeno hlavy dotklo podložky. Vnímame rozpínanie a zmršťovanie hrudníka.



ryba

Porovnanie brušného a hrudného dýchania:

Položíme dľaň dominantnej ruky na spodný koniec hrudnej kosti (kde sa nám zbiehajú dolnej rebrá) a druhú dľaň položíme na pupok Sledujeme zdvíhanie a klesanie



kontrola dýchania

dlaní počas dychových pohybov a porovnáme si ich. Precítim rozdiely intenzity pohybu a uvedomíme si aj časovú postupnosť zdvíhanie a klesanie dlaní. Začínáme si tak uvedomovať svoju dychovú vlnu.

Horné podkl'účne dýchanie.

Je zamerané na dýchanie v horných hrotoch pľúc. Pomáhajú mu svalové skupiny oblasti kľúčnych kostí. Táto časť dychovej vlny býva ťažko zistiteľná a ventiluje pľúca najmenej, je však dôležitá.

Príklady horného podkl'účneho dýchania:

V stoji pri nádychu vzpažíme, paže sa dotýkajú hlavy, dlane smerujú vpred alebo proti sebe. S nádychom sa vyťahujeme nahor za prstami rúk, výdychom uvoľňujeme napätie. Pripažíme s výdychom a precítuje všetky namáhané svaly. V inej variante tohto cvičenia pokrčíme paže a chytíme sa za opačnej lakte. Môžeme praktizovať aj striedavo na jednu a druhú stranu.



V sede na päťkách sa s výdychom predkloníme a oprieme hlavu o zem. Počas nádychu zdvihne zadok od piet a gúľame hlavu na temeno.

Môžeme sa opierať o dlane. Pri výdychu sa vraciame do predchádzajúcej polohy a s nádychom sa zdvihne do vzpriameného sedu.



Porovnanie horného a hrudného dýchania:

Položíme dľaň dominantnej ruky na hrud' tak, že palec spočíva na jednej kľúčnej kosti

ukazovák na druhej. Druhou dľaň umiestnime na dolný koniec hrudnej kosti (kde sa nám zbiehajú dolnej rebrá). Sledujeme pohyby hrudníka pomocou dolnej dlane a pohyby kľúčnych kostí palcom a ukazovákcom hornej ruky. Porovnáme si ich. Precítite rozdiely intenzity pohybu a uvedomíme si aj časovú postupnosť pohybov. Uvedomujeme si tak hornú časť dychovej vlny.



Kontrola dýchacích pohybov

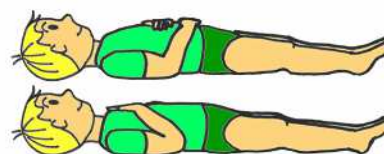
Veľmi dôležité je dýchanie počas cvičenia. Nádychy a výdychy sa prevádzajú zásadne nosom. Kontrolu nad takýmto dýchaním je možné prevádzať len s motiváciou, pretože deti tejto vekovej skupiny to tak najlepšie vnímajú a naučia sa.

Príklady kontroly dýchacích pohybov:

Ľah na chrbte; najlepšie viditeľné dýchacie pohyby na prednej strane trupu sú v ľahu na chrbte. Pripravíme pre každého tri ľahké predmety (tu napríklad z výrobky z papiera - čiapku, lodičku a motýľa). Položíme na oblasť pupku čiapku , na zbiehajúce sa dolné rebrá lodičku a na oblasť kľúčnych kostí motýľa a vplyvom dýchanie sa tieto predmety pohybujú – dvíhajú sa a klesajú. Predmet najbližší hlave je najmenší a najvzdialenejší od hlavy je najväčší. Pre lepší prehľad je možné podložiť hlavu. Aj ležiace dieťa môže pohyb kontrolovať svojím pohľadom. Skúsenejšie deti môžu kontrolovať dýchacie pohyby položením dlane na jedno z vyššie uvedených miest, alebo na dve zároveň. V tomto prípade je vhodné vnímať pohyby trupu pomocou dlaní pri zatvorených očiach.



mladšie deti



staršie deti

Ľah na bruchu ; Najmenej viditeľné bývajú dýchacie pohyby na chrbte, kontrolovať ich môžeme v ľahu na bruchu. Kontrolované miesta sú proti kontrolným miestam na prednej strane trupu - bedrovú časť chrbta, dolná konca lopatiek a šije



kontrola dýchania

3. ŠTRUKTÚRA EDUKAČNEJ AKTIVITY

Detskou jogou môže byť určitá forma hravo poňatého pohybového cvičenia s jogovými prvkami . Môžu jej tiež byť dychové techniky zaraďované počas cvičenia . Môže to byť práca s prstami, očami, rovnováhou, myslí, sústredením, presnosťou ale môže to byť toto všetko dohromady .

Začínáme rozvíjať aj správne dychové návyky počas pohybu. Viac času trávime pri činnosti v nízkyh polohách (napr. na štyroch) ako v stoj. Používame krátke zostavy s riekankami cvičíme so spevom alebo s rozprávaním.

Takéto cvičenia sa realizujú aj v kratších cvičebných jednotkách ako sú relaxačné chvíľky, ranné cvičenia, telovýchovné chvíľky. Cvičí sa vždy len časť z edukačnej aktivity, alebo obľúbené cviky, hry a cvičenia na riekanky .

Edukačná aktivita sa delí na tri časti: úvod (privítanie, rozohriatie cca 10min) , hlavná časť (20min), záver (10 min) . Čas nie je rozhodujúci, edukačné aktivity v materskej škole nie sú časovo ohraničené estetická chvíľka môže byť uskutočnená aj v poludňajších hodinách. Riadime sa dodržiavaním metodických postupov v predprimárnom vzdelávaní a psychohygieny dieťaťa.

3.1.EDUKAČNÁ AKTIVITA č. 1

Edukačná aktivita je štruktúrou zameraná len na deti a je bežnou edukačnou aktivitou zaradovanou v plnení projektu „Jobi cvičí jogu“. Takýchto edukačných aktivít je 16 v celom školskom roku. Na záver školského roka organizujeme cvičenie vo dvojiciach a to aj s rodičmi. Takáto aktivita bude popísaná ako edukačná aktivita č. 2.

Vzdelávacie cieľ:

Učiteľka si vždy stanoví vzdelávacie cieľ, ktorý chce vo svojej činnosti s deťmi dosiahnuť. Cieľov môže byť aj viac a môžu sa vzájomne dopĺňať .

- Balančné pozície
- Rozvíjať vedomé uvoľňovanie vlastného tela
- Spevnenie a uvoľnenie svalov
- Zvyšovanie pohyblivosti chrbtice
- Zlepšenie schopnosti vizualizácie, empatie, spolupráce
- Nácvik dolného bráničného dýchaní

Úvodná časť:

Úvod vždy patrí privítaniu. Najlepšie je, keď sa deti posadia do kruhu na podložky, aby na seba dobre videli a aby sa mohli pozdraviť s kamarátmi.

Ahoj deti , ako sa dnes máte?

Vítam vás na cvičení

Teraz sa rovno posadíme a

a na cvičenie sa naladíme

Kým sa dáme do cvičenia

Zaspievame 3x hammmmmmm

Pošúchame si ruky vytvoríme si teplo, prikryjeme si oči, chvíľku vydržíme, oči odokryjeme a usmejeme sa na všetkých ☺

Tento úvod nás všetkých pripraví na cvičenie a koncentruje pozornosť na seba samých.

Rozohriatie, rušná časť:

Po úvodnej časti sa rozohrejeme rozcvičkou, tvoria ju známe cvičenia, doprevádzané hudbou, alebo sú to riekanky, ktoré deti dobre poznajú. Všetky cvičenia sú jednoduché a nevyžadujú žiadne protipozície (to sú cviky na vyváženie niektorých pozícií)

Pozdrav slnku 1

Cvičí sa vždy s pravidelným nádychom a výdychom, zahrieva organizmus

Hneď sa rovno postavíme
a slniečko pozdravíme



stoj spojný, ruky sú pri tele

Dlane otoč k slniečku



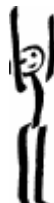
*dlane otočíme dohora, a cez rozpaženie dvíhame
do vzpaženia, nádych*

Spoj ich a daj k srdiečku



*spojené dlane pritiahneme s výdychom na stred
hrudníka*

Pozri hore na oblohu



pohľad nahor , nádych

Potom k zemi, úctu vzdaj
A chvíľku sa nekývaj



hlboký predklon , výdych

Hore svoje rúčky zdvihni
Nad hlavu ich daj



*cez guľatý chrbát stoj rovný
nádyhom ruky do vzpaženia*

Potom dole k srdcu svojmu
Pozdrav Slnko vitaj nám!



s výdychom dlane spojené na stred hrude

Slonia rozcvička

Pozrite sa to je on



Veľavážený pán slon!

napodobni sloniu chôdzu

Po ráne si dáva sprchu



uvolnený chrbát , spustené , uvoľnené ruky

Postrieka sa pekne z vrchu



napodobňujú sprchovanie

Urobí dve poklony



predklon vpravo k nohe

pre ľudí



aj pre slony



úklon vľavo k nohe

Precvičí si obe uši
Pozri, ako, mu to sluší



cez rozpaženie sa chyt' za uši

Pozrie tam a pozrie sem



pohľad vpravo, vľavo

Pozrie rovno za nosom



pohľad rovno

A jak dupe pozrime sa
Až sa celá zem otriasa



dupot nohami

Pozor ! bude famfára:



v predklone prekrížiť ruky a jednou si chytiť nos

Tramtarará, tramtará



postaviť sa a ruky dvihnúť hore

Hlavná časť:

Necháme znieť je príjemnú relaxačnú hudbu, deti sú usadené, alebo ležia na podložkách. Tu prichádza čas na príbeh, krátku rozprávku, príbeh, bájku, ktorá je rozprávaná nie čítaná, aby bol lepší kontakt s deťmi. Vždy keď sa v texte objaví odkaz na pozíciu učiteľka, alebo vedúce dieťa pozíciu zacvičí a ostatní ju zopakujú napr: posadíme sa ako zajačik v príbehu; sadnite si na päty s nádychom vzpažte a s rovným chrbtom uvoľnený predklon, ako ja ...ano, tak je to správne.

O tigrovi

Oliver mal trošku iné detstvo ako ostatní chlapci v jeho veku. Býval v maringotke a s cirkusom jazdil po celom svete. Mal prísnych rodičov a tí mu žiadne lapajstvá len tak neodpustili. Každý deň musel v maringotke upratovať a nacvičoval veľmi ťažké akrobatické kúsky, ktoré potom predvádzal v cirkusových predstaveniach. Tiež sa staral o malé zvieratká - papagájov, zajačikov, opičky a psíkov. Kfmlil ich, čistil kliecky a pomáhal s ich výcvikom. A keď na nejakú povinnosť zabudol, alebo keď sa mu to nechcelo robiť, vždy ho rodičia potrestali. Preto bol najradšej medzi zvieratkami ako pri ľuďoch. Najviac sa mu páčil tiger Leo a jeho tigria žena Sára ktorý sa mali radi. Leo bol vycvičený, poznal Olivera a tak chlapec mohol k nemu ísť veľmi blízko a pozoroval ho cez okienko v ohrádke.. Sára bola opatrnejšia a moc sa k ľuďom nepribližovala, ale Olivera mala moc rada, pretože jej často priniesol nejaké dobroty.

Ale poslednú dobu Sára oddychovala viac ako inokedy. Chodila rozvážne a keď sa s ňou chcel Leo hrať, ľahla si na chrbát a vyhrievala sa na slniečku a tvárila sa, ako keby sa chce hrať. Oliver si všimol, že Sára pribrala. Bolo jasné, že bude mať bábätko, tak teraz bol Oliver pri tigrích klieckach každú voľnú chvíľku. Často jej rozprával o svojich prianiach a sťažoval na svoje trápenia.

Teraz mal aj Oliver dobrú náladu, pretože sa veľmi tešil na tigrie mlád'atká.

Narodili sa dve, Mimi a Tom. Sára bola vzorná maminka a starala sa o svoje mlád'atká, chránila ich, kfmila olizovala svojim veľkým jazykom a Oliverovi prišlo niekedy aj ľúto, že o neho sa takto nikto nestará.

Raz, keď sa Oliverovi nechcelo upratovať a rodičia ho znovu veľmi vyhrešili, utekal s plačom ku kliecke. Ale čo to? Dne tu nie je tak ako inokedy, tigrie mlád'atká sa bili, Tom hrýzol Mimi do ucha. V tom vybehla ich matka Sára, chytí Toma za kožu, zodvihne ho do vzduchu a poriadne s ním zatrasie. Tom sa zľakol, zakňučal a schúlil sa do kľbka. Svoju sestričku Mimi radšej nechal už na pokoji.

Oliver bol prekvapený, že aj Sára, taká dobrá mamička trestá svoje dieťaťko. A vtedy si Oliver uvedomil, že ani on nesmie rodičom odvrávať a stále byť nahnevaný. To čo mu rodičia stále hovoria, ale aj to keď ho hrešia musí prijať a urobiť tak ako to chcú a až vtedy bude šťastnejší.

Odvtedy Oliver svojich rodičov vždy poslúchal a keď vyrástol, našiel si dobrú manželku a spolu s láskou vychovávali svoje deti.

Príbehy čerpám z knihy Jóga hry a pohádky alebo z Ezopových bájok. Využívame ešte aj webové stránky zaoberajúce sa detskou jogou. Mnohé námety sú v časopisoch o joge.

Téma na zamyslenie:

V každom príbehu je téma na zamyslenie sa, sú smerované k rozvoju prosociálnych vzťahov, poznávania a oboznamovania sa realizovať na základe emócií, citov, motivácií a hodnôt. Prekážky ktoré v živote prekonávame nám pomáhajú byť silnými múdrymi. Je dôležité poslúchať svojich rodičov, lebo oni nás majú radi a chcú nám pomôcť naučiť sa správne žiť.

Pozície:

Vták psík okienko zajac tiger dieťa opica slnko

Život v manéži:

Miestnosť premeníme na cirkusovú manéž. Deti cvičia rôzne cviky, môžeme si pustiť aj veselú hudbu.

Cvičenie na prekážkovej dráhe:

V zadnej časti miestnosti je pripravený relaxačný chodník, ktorý je variabilný a každú edukačnú aktivitu iný. Sú v ňom kombinované akupresúrne kamene a podložky, kužele s tyčami na preliezanie a preskakovanie, lano, krúžky, rebrík, drevené poglobule, sáčky s pieskom, kužele na hlavu na tréning balancu. Sú zostavené do tvaru kruhu. Táto časť cvičenia je zábavnou formou prevádzané prúdové cvičenie. Variabilita a obmeny sú dané podľa témy edukačnej aktivity. Deti majú veľmi radi tento druh cvičenia a je vhodný práve po kludnej časti. Nepodporujeme súťaživosť, každý cvičí v rámci svojich možností a zaslúži si pochvalu a ocenenie.

Tiger v cirkuse: skoky, preskoky, preliezanie, chôdza

Hra s padákom v priestore; Na tému príbehu je možné obohatiť cvičenie aj o zábavnú formu hry. Veľký padák akoby vytvorí manéž a deti sa s ním hrajú. Točia ho nadvihujú, prevažujú v ňom loptu a podobne.

Cvičenie rovnováhy na štyroch

Lezenie so záťažou, vrecká naplnené pieskom

Pomalé dvíhanie končatín

Dvíhanie súbežných končatín

Kôň mimochodník: ľavá ruka, ľavá noha



Pomalé dvíhanie končatín, (foto: Martišová, E., 2011)

Záverečná časť , relaxačná

Relaxačné a dychové cvičenia sú zaradené po každej rušnejšej časti, dôraz sa kladie hlavne na správny nádych bez dvíhania ramien, rovný chrbát a plynulý, dlhý výdych. Dýchanie sa uskutočňujeme výlučne nosom. Je potrebné deťom povedať, aby si pred cvičením vyčistili nosnú dutinu .

Posledná časť je zameraná na opakovanie a relaxácia. Je prevádzaná na podložkách a deti sa hrajú s kartičkami na ktorých sú jogové pozície nakreslené, ale aj odfotené ako súčasť prírody(strom, zvieratká, slnko, mesiac, hviezdy)

Yobi balí kufor a ide do iného mesta: hra č. 3, príloha č.1 so zakrytými pozíciiovými kartami

Hra – variant 3: „ Malá Yobi si balí kufor“

Cieľ tejto hry: Hráči musia „zbalit“ jogové cvičenia do kufra Malej Yobi v správnom poradí. Tiež si musia zapamätať poradie jogových cvičení a aj to ako cvičenia spraviť. Táto variant hry učí schopnosti koncentrovať sa zlepšuje pohyb. Tiež podporuje deti, aby sami

praktizovali jogové cvičenia. Priebeh hry: Najprv oddel'ite obrázkové kartičky od cvičebných kartičiek. Stranou odložte obrázkové kartičky. Dobre premiešajte cvičebné kartičky a dajte ich na kopu. Prvý hráč si zoberie cvičebnú kartičku a vytvorí vetu. Napríklad: Malá Yobi balí „Slnko“ do svojho kufra. Potom, ako hráč vyslovil svoju vetu, urobí cvik a otočí kartičku. Ostatní hráči potom spoločne urobia cvik „Slnko“ a zapamätajú si ho. Pred tým ako si môže ďalší hráč zobrať kartičku, musí zopakovať posledný cvik, bez pozerania sa na kartičku. Napríklad, „Malá Yobi“ balí „Slnko“ do svojho kufra a aj „Strom“. Ak hráč zabudol poradie cvikov, alebo neurobí cviky správne, vypadáva z hry. Víťazom je posledný hráč, ktorý zostal v hre.

Lahký variant: Nechajte kartičky obrázkom hore, aby sa hráči mohli na ne pozrieť v prípade, že nebudú vedieť predviesť cvik.

Estetická chvíľka

Obrázok tigra. Deti si ho môžu vyfarbiť farbami na sklo a doma zalepiť na okno. Obrázok im bude pripomínať vnútornú silu chlapca Olivera , ktorú môže nájsť vo svojom vnútri každý z nás. V následnej výtvarnej činnosti, v ktorej doznievajú v deťoch pocity a dojmy z cvičenia a príbehu je dobré pracovať pri tichej hudbe a príjemnej atmosfére. Z mojej skúsenosti je dobré deťom dávať prácu aj domov , jednoduché mandaly, vystrihovačky a skladačky s motívom daných príbehov vždy deti zaujali a pomohli doma reprodukovať zážitky z celého dňa ale aj spolupracovať v rodine .



obrázok tigra na vymal'ovanie, príloha č.2

Záver

Na záver prevádzame sumatívne hodnotenie cvičenia, pocitov .Zopakujeme poučenie z príbehu a inšpirujeme deti aby si zacvičili doma jednotlivé jogové pozície aj doma s rodičmi
Pomôcky: podložky , padák , predmety na prekážky , obrázok tigra

Aktívna spolupráca detí:

Môžeme sem zahrnúť upratovanie pomôcok, obrázkov , aktívny podiel na utváraní vlastného príbehu (vrela odporúčam) a využitie fantázie a dôvtipu detí. V týchto posledných prípadoch samostatnej práce sa môžeme stať iba strážcovia hraníc, kam je možné ísť, a deti sa pravidelne striedajú a pracujú tvorivo, Je to jedna z najlepších vecí, ktorú môžeme deti naučiť a nie vždy sa jej podarí opakovať, vždy to závisí od momentálnej situácie v skupine.

3.2.EDUKAČNÁ AKTIVITA Č .2

V tejto EA uvádzam možnosť spoločného cvičenia detí rodičmi . Je tu umocnený pocit z cvičenia práve prítomnosťou rodičov a snahou detí naučiť ich to , čo sa ony sami naučili.

Počas cvičenia deti zažívajú pocity radosti a spokojnosti,. Takéto cvičenia patria k záverečným ukázkam na konci školského roka.

Cvičenie s rodičmi vo dvojiciach – záverečná edukačná aktivita

- Spevnenie a uvoľnenie svalov
- Zábava, zvedavosť, sebadôvera
- Rozvinúť uvedomovanie si vlastného tela cez pohyb a relaxačné cvičenie

Úvodná časť:

Sústredíme deti v jednej časti miestnosti riekankou s vykonávaním pohybov.

Za ruky, za ruky, poďte všetci k nám,

ty si môj kamarát, tak ti ruku dám! / stojíme v kruhu a chytíme sa za ruky/

Hneď sa rovno posadíme a srdiečka otvoríme.

Očká pekne zatvoríme, na cvičenie sa naladíme.

Kým sa dáme do cvičenia, zaspievame 3x hmmmmmm

Pošúchame si ruky vytvoríme si teplo – prikryjeme si oči, chvíľku vydržíme , oči odokryjeme a usmejeme sa na všetkých ☺

Zoznámenie: Jogová masáž

Toto cvičenie sa prevádza vo dvojici rodič dieťa. Dieťa masíruje rodiča alebo naopak

- masírovanie pravého a ľavého chodidla

- masírovanie pravej a ľavej ruky, potľapkanie a pochvala, som dobrý
- pomasti si bruško akoby si čosi dobré zjedol
- pomasíruj krk a šiju
- pomasíruj tvar akoby si sa umýval
- a vydýchni do rúk na slabiku HA

Rozohriatie, rušná časť

Hra: Na leva (popis je uvedený v EA č.1)

Beh: naháňačka – kamarát naháňa kamaráta, dychové cvičenia

Rozcvička na podložkách: Tanečná kreácia: Ide, ide slon...(CD Podhradská a deti)

Hlavná časť:

Dychové cvičenie: Dychové ukladňujúce cviky, lokálne dýchanie

Pozdrav slnku 1, Pozdrav slnku 2

Cvičenie vo dvojiciach:

- Prechádzanie dvoj-radom a dotýkanie sa prechádzajúceho bránou , (foto: Pospíšilová, P., 2011)



- Sed v rade za sebou a húpanie sa v rytme hudby, vpred, vzad, do strán (foto: Pospíšilová, P., 2011)



- okienko vo dvojici – chytenie sa za ruky cez okienko (foto: Pospíšilová, P., 2011)



d) lietadielko s pomocou druhého (foto: Pospíšilová, P., 2011)



e) dieťa, a jemný sed na chrbát rodiča , (foto: Pospíšilová, P., 2011)



f) ťažšia forma , jašterica – prehnutie sa na chrbte dieťaťa, (foto: Pospíšilová, P., 2011)



g) kobyłka, s pomocou druhého s ťahom rúk vzad, (foto: Pospíšilová, P., 2011)



h) Didaktická hra na podložkách: Čarovné vrecúško: rodič vytiahne Jobi pozíciu a dieťa ju zacvičí aj s rodičom, (foto: Pospíšilová, P., 2011)



Záverečná časť, relaxácia

Prstové cvičenie: SA TA MA NA č.6 CD **CHILRREN BEYOND**, na zlepšenie pozornosti a sústredenia; znie hudba na dané slabiky a deti sa na pravej ruke dotýkajú palca a ukazováka

SA, palca a prostredníka TA, palca a porsteníka MA palca a malička NA. Neskôr sa pohyby robia súčasne na oboch rukách súčasne. Cvičí sa tým psychomotorika a podporuje činnosť mozgu.

Záverečná hra podľa výberu detí. Deti si určia hru ktorou sa chcú zabaviť na záver edukačnej aktivity .

Relaxácia v ľahu na chrbte: rodič dieťaťu masíruje chrbát, kreslí rôzne grafické znaky písma (čiary, kruhy, vlnovky, horný – dolný oblúk)

Pomôcky: podložky, obrázkový materiál, JOBI, padáka ,CD relaxačná hudba obrázky

ZÁVER

Je veľa možností ako zaujímavo a kvalitne pracovať s deťmi v materskej škole. Túto moju overenú pedagogickú skúsenosť ponúkam širokej pedagogickej verejnosti. Deti si ani neuvedomujú, že si prostredníctvom hry a ponúkaných aktivít osvojujú základy správneho držania tela, cvičia si vonkajšiu a vnútornú rovnováhu, flexibilitu, trénujú mozog. Dokazujú to aj najnovšie výskumy z neuropsychológie. Ak sa rozhodnete zaraďovať jogové prvky do vašich edukačných aktivít, táto práca by vám mala byť oporou, nakoľko metodického a odborného materiálu z oblasti detskej jogy je veľmi málo. Aktivity sú zostavené podľa osobitostí detí predškolského veku. Metodické pomôcky s ktorými pracujeme sú veľmi ťažko hľadané z rôznych katalógov, internetových kníhkupectiev a osobne. Ale aj napriek zvýšenému úsiliu sa nám podarilo zozbierať bohatú zásobu metodických zdrojov a pomôcok. Zaradenie jogových prvkov prostredníctvom nášho interného projektu „Jobi cvičí jogu“ do školského vzdelávacieho programu nám pomáha netradičnou formou plniť vlastné zameranie našej materskej školy.

Dúfam, že táto moja osvedčená pedagogická skúsenosť osloví niektorých pedagógov a využijú materiál aspoň ako oživenie pohybového programu detí materských škôl.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

Bannenberg,T.2011.Jóga pro děti.1.vydanie Computer press, a.s. 2011 ISBN:978-80-251-3406-1

Gaudingová, M.2011.Mandaly od A do Z .1.vydanie. Godsfield Press. 2011 ISBN: 987-80-7359-322-3

Joga dnes, štvrťročník , Vydavateľ, Power Joga Akadémie s.r.o. ISSN: 1804-4840

Kolektív autorov .2011 Metodika predprimárneho vzdelávania. 1.vydanie. Expressprint s.r.o. 2011 ISBN: 978-80-968777-3-7

Krejčík,V.2009. Jóga v rytmu života.1. vydanie. Euromedia Group,k.s.-IKAR ,2009 ISBN: 978-80-249-1205-9

Luhanová, H. 2011.Lali cvičí jógu. 1. vydanie Nakladateľstvo LIKA KLUB, s.r.o. 2011 ISBN: 978-80-86069-58-6

ROKUS, Prešov. 2003 ISBN: 80-89055-33-8

Nováková, M. 1995. Jogové aktivity. 1.vydanie. Pamiko spol.s.r.o.1995 ISBN: 80-85660-05-9

Rojová, V.2011 Joga, hry a pohádky. 2.vydanie. Portál, 2011 ISBN: 978-80-7367-924-8

<http://www.jogasdetmi.cz./o-nas/>

<http://www.jogadeti.eu/>

<http://www.hravaslovincina.wz.cz/ezop.htm>

<http://www.jogadeti.eu/psycho.pdf>

Zoznam príloh:

Príloha č.1: Zásobník hier „Jobi cvičí jogu“, hry s jogovými karičkami

Príloha č.2: Obrázkový materiál

Príloha č.3: Zásobník riekaniek a básni na pozície

Príloha č.1

Zásobník hier „Jobi cvičí jogu“ ,hry s jogovými karičkami

Počet hráčov: 1-2 hráči, alebo viac, záleží to od varianty zvolenej hry

Obsah: 58 kariet (29 párov)

29 „ Malá Yobi“ cvičebných kartičiek (jogové pozície), 29 spájacích (t.z. patria k sebe - rovnakých) obrázkových kartičiek Návod na hry Vzdelávací cieľ: Zlepšiť koncentráciu a motorické zručnosti Rozvinúť uvedomovanie si vlastného tela cez pohyb a relaxačné cvičenie Spevnenie a uvoľnenie svalov Zvýšiť flexibilitu

Pokyny: Jogové cvičenia sú viac ako len telocvik. Jogové cvičenia majú prínosný vplyv na celé telo, špeciálne na endokrinný a nervový systém. Niektoré z cvičení upevňujú vôľu a zlepšujú rovnováhu, iné zvyšujú flexibilitu chrčtice a napínajú celé telo. Cvičenia „Malá Yobi“ pomôžu uvedomovať si lepšie vlastné telo obom, aj deťom aj dospelým, a tiež pomôžu lepšie spoznať svoje vlastné telo.

Hra – variant 1: Pamäťová hra „ Malá Yobi“

Počet hráčov: 2 alebo viacej

Cieľ tejto hry: Nájsť zhodnú obrázkovú kartu pre každé „Malá Yobi“ jogové cvičenie. Vizuálna asociácia vytvorená spájaním obrázkových kartičiek jogových cvičení pomáha hráčom zapamätať si jogové cvičenia pre neskoršie potreby Začatie hry: Pomiešajte kartičky a dajte ich obrázkom dolu na stôl alebo na dlážku. Hra sa hrá rovnakým princípom ako klasické pexeso. Priebeh hry: Jeden hráč, napríklad najmladší hráč, začne otočením 2 kartičiek. Ak nájde pár, môže urobiť cvičenie znázornené na kartičkách. Ostatný hráči ho musia napodobniť. Alternatíva – len hráč robí cvičenie. Ak je schopný urobiť dané cvičenie, môže otočiť ďalšie 2 kartičky. Ak nie je hráč schopný predviesť cvičenie, môže ho predviesť iný hráč. Tento hráč potom otočí ďalšie 2 nové kartičky. Víťazom je hráč s najväčším počtom kartičiek na konci hry.

Hra – variant 2: „Sprav Malá Yobi“

Počet hráčov: 2 alebo viacej

Cieľ tejto hry: Hráči hľadajú kartičky, aby spojili jogové cvičenia a pokúsia sa urobiť cvičenie znázornené na kartičkách. Tento variant hry podnecuje deti a učiteľov k pohybu vo viacerých jogových pozíciách zábavným spôsobom. Priebeh hry: Umiestnite všetkých 58 kartičiek obrázkom dolu do stredu ako v pamäťovej hre „Malá Yobi“. Každý hráč v poradí otočí 2

kartičky, začínajúc najmladším hráčom. Ak nájde hráč rovnaký pár, môže si niekoho vybrať a predviesť s ním cvičenie znázornené na kartičke a potom otočí ďalšie 2 kartičky. Ak nenájde ďalší rovnaký pár, na rade je ďalší hráč. Víťazom sa stáva hráč s najväčším počtom párov.

Hra – variant 3: „Malá Yobi si balí kufor“

Počet hráčov: 2 alebo viac

Cieľ tejto hry: Hráči musia „zbalit“ jogové cvičenia do kufra „Malej Yobi“ v správnom poradí. Tiež si musia zapamätať poradie jogových cvičení a aj to ako cvičenia spraviť. Táto variant hry učí schopnosti koncentrovať sa zlepšuje pohyb. Tiež podporuje deti, aby sami praktizovali jogové cvičenia. Priebeh hry: Najprv oddel'te obrázkové kartičky od cvičebných kartičiek. Stranou odložte obrázkové kartičky. Dobre premiešajte cvičebné kartičky a dajte ich na kopu. Prvý hráč si zoberie cvičebnú kartičku a vytvorí vetu. Napríklad: „Malá Yobi“ balí „Slnko“ do svojho kufra. Potom, ako hráč vyslovil svoju vetu, urobí cvik a otočí kartičku. Ostatní hráči potom spoločne urobia cvik „Slnko“ a zapamätajú si ho. Pred tým ako si môže ďalší hráč zobrať kartičku, musí zopakovať posledný cvik, bez pozerania sa na kartičku. Napríklad, „Malá Yobi“ balí „Slnko“ do svojho kufra a aj „Strom“. Ak hráč zabudol poradie cvikov, alebo neurobí cviky správne, vypadáva z hry. Víťazom je posledný hráč, ktorý zostal v hre.

Lahká varianta: Nechajte kartičky obrázkom hore, aby sa hráči mohli na ne pozrieť v prípade, že nebudú vedieť predviesť cvik.

Príloha č. 2

Obrázky na estetickú chvíľku

Obrázok č.1



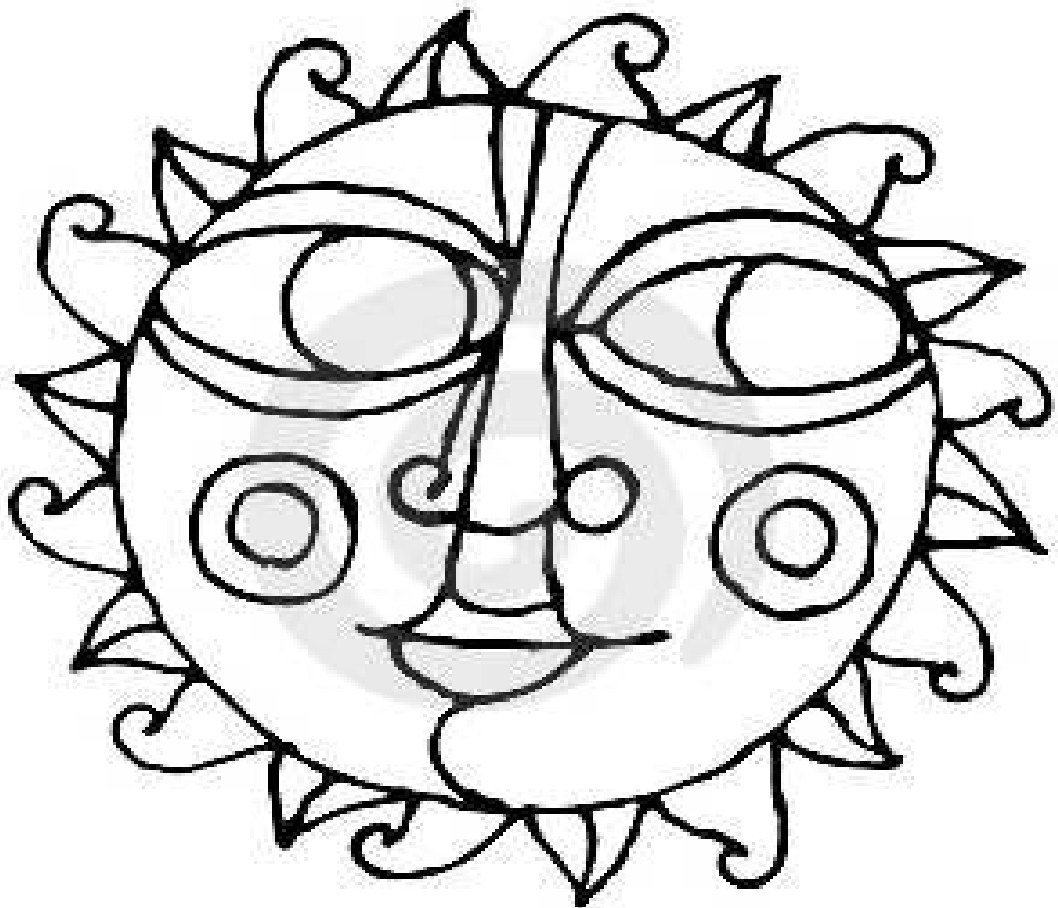
Obrázok č.2



obrázok č.3



Obrázok č.4



Príloha č.3

Riekanky a básne na pozície k „Jobi cvičí jogu“

To je Jobi, ktorú baví
Cvičiť jogu pre svoje zdravie
Joga, tá je skrátka príma
Aj keď niekedy je drina .

Chceš sa k Jobi pozrieť
stačí so zvonkom udrieť
Vzpažím ruky bim- bam
hlavu do strán rozkývavam

Jobi má dnes veľký deň
splnil sa jej krásny sen
má už tortu, na nej sviečky
čo je v darčku od babičky?

Na torte je sviečok päť
Sfúknuť dokážem ich hneď
Nádych nosom, výdych pusou
Plamene sa strachom trasú!!!

Pomôžeš Jobi sfúknuť sviečky na torte?
Pekne jednu sviečku po druhej .
Dokážeš fúkať aj nosom?
Skús to!

Posadím sa na päty
Urobíš také aj ty?
Pozri, štyri nohy mám,
Prepnem ich a narovnáam,
Zadoček až do nebies
Pretiahnem sa ako pes.

PES

Každá mačka veľmi rada,
Pretiahne sa, vyrovná sa.
Nehrbí sa, kukne k brušku ,
Zjedla ráno malú myšku.

MAČKA

Na miesto nôh máme kmeň
A korene v zemi ,
Stáť rovno a nespadnúť,
Vieme ako stromy

STROM

Ja keď spojím nohy,
K lietaniu mám vlohy
Ako motýľ lietam svetom,
Mávam s krídlami, tam dolu deťom.
Polet' aj ty, neváhaj, krídlami tiež zamavaj!

MOTÝĽ

Čmeliak bzučí hlboko ,
Až sa všetko chveje ,
Zavri oči , nadýchni
A bzuč si smele.

ČMELIAK

Keď semienko zasadím

Do drepu sa posadim.
Zopnem ruky vcukuletu ,
Mami pozri , ja ti kvitnem

SEMIENKO

Ruky ako lúče
Z neba na zem svieti
Žiarim ako sniečko
na rozkvitnuté kvety.

SLNKO

Keď je kobra zvedavá,
Hlavu a trup zdvihne,
Rozhliadne sa, zasyčí ,
A potom si ľahne.

KOBRA

Kameň, ten sa ani nehne,
Leží si jak skrčený .
Zavri oči, oddýchni si ,
Relaxuj po cvičení.

KAMENĚ