



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Európska únia
Európsky sociálny fond

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

JOGA PRE DETI PREDŠKOLSKÉHO VEKU

MÁRIA VARGOVÁ

2014

MOTTO:

**„KTO SA USILUJE O DOBRO PRE DOBRÝ CIEĽ,
NECH SA OŇ USILUJE DOBRÝMI PROSTRIEDKAMI.“**

Meno autora: Mária Vargová
Názov publikácie: Joga pre deti predškolského veku
Recenzenti: Marta Macáková, PaedDr. Lívia Fenyvesiová, PhD.
Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum
Rok vydania: 2014
ISBN: 978-80-565-0023-1

OBSAH

ÚVOD	5
PRVÁ ČASŤ: TEORETICKÁ	6
1.1 Definícia jogy	6
1.2 Aplikácia jogy v materskej škole	7
1.3 Metódy pri osvojovaní lokomočných zručností	11
1.4 Pozitívne účinky cvičenia jogy	13
DRUHÁ ČASŤ	15
2.1 Motivačné cvičenia	15
2.2 Masáže vo dvojici	31
2.3 Uvoľnenie jogou	35
2.4 Fotografie detí pri cvičení jogy	38
ZÁVER	46
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	48

ÚVOD

Deti predškolského veku sa na rozdiel od dospelých nedokážu dlhodobo sústrediť na žiadne cvičenie. Jogová aktivita vychádza z tejto skutočnosti. Ich nestálu pozornosť sa učiteľka snaží zaujať krátkymi a nenáročnými zostavami. Cvičenie je dynamické a jednotlivé aktivity sa neustále menia. Po každej polohe sa uskutoční krátka relaxácia, aby sa svalstvo tela uvoľnilo a pripravilo na vykonanie ďalšieho pohybu. Čím je dieťa staršie, tým ľahšie dokáže pracovať s jemnejšími pohybmi, je sústredenejšie, šikovnejšie, dokáže už plynulejšie koordinovať pohyb s dychom. Deti sa na jogových aktivitách nenudia. Prirodzený pohyb s jogovými prvkami je pre ne príjemnou hrou i rozptýlením.

Jogová aktivita pozostáva z jednotlivých dychových cvičení, zaujatia rôznym spôsobom motivovaných jogových pozícií a relaxačných polôh, spievania, riekaniek, hrania rozprávok, tvorivej dramatiky, kreslenia, precvičovania cvičení na prevenciu plochých nôh, počúvania relaxačnej hudby, vzájomných masáží. Kombináciou dychových cvičení s cieľným pohybom sa deti postupne zdokonaľujú v rôznych oblastiach, ako napríklad v jemnej motorike, upevňujú si očné svaly, uvedomujú si a precitujú celé svoje telo, nadobúdajú schopnosť hravou formou udržiavať rovnováhu, schopnosť sústrediť sa a viesť s presnosťou svoj pohyb. Sledovaním učiteľky sa učia aj názvy jednotlivých častí tela a ich funkcie.

V prvej časti publikácie uvádzame základné teoretické informácie o joge.

V druhej časti uvádzame praktické odporúčania, príklady cvičení, masáží a fotografie detí pri cvičení.

1 TEORETICKÁ ČASŤ

1.1 Definícia jogy

Definícia **jogy** vyjadruje disciplínu tela, mysle, emócií a rozumu. Je v nej zahrnutá aj nevyhnutnosť výcviku. Pataňdžalí vo svojich veršoch o kráľovskej joge definuje jogu takto: „Ovládať funkcie mysle – to je joga.“ Doslova joga znamená rovnováhu, vyrovnanosť, súlad, harmóniu (Bronislawská, 1991).

Joga je rozčlenená na viacero subsystemov. Sú to napr. „Biram joga, Vini joga, Iyengar joga, Dance joga, Sivanaanda joga, Kundalini joga“. U nás je najzaužívanejšia HATHAJOGA. Cieľom hathajogy je prečistenie a ozdravenie celého organizmu, zvýšenie jeho celkovej zdatnosti a vnímavosti (Polášek, 1988). Hathajoga sa stala veľmi populárna na celom svete. Namiesto slova hathajoga sa dnes často používa názov joga, a to aj v samotnej Indii, kde sa táto časť pôvodného učenia pre svoje priaznivé zdravotné účinky stále teší veľkej obľube. Je to dômyselný systém, ktorý obsahuje všestranné praktické návody, ako sa postarať o svoje zdravie vlastným pričinením. Majstri jogy v indickom stredoveku vytvorili ucelený cvičebný systém ako súčasť a doplnok meditačnej jogy. Jej technika vychádza zo somatickej roviny, preto sa nazýva joga tela. Vyznávali hlavnú zásadu zharmonizovania tela. Zamerali sa najmä na rozvinutie cvikov a cvičebných zostáv na podporu trávenia a látkovej výmeny. Metódy hathajogy sa v posledných desaťročiach začali skúmať na vedeckom základe a odhalili nové možnosti pri zvyšovaní celkovej zdatnosti človeka. (Polášek, 1988).

Najnápadnejším vonkajším znakom systému jogy sú rôzne polohy a pozície tela, ktoré sa v sanskrte nazývajú ásany. Keď sledujeme pohyby zvierat, vtákov, rýb, plazov a iných živočíchov a porovnáme ich s pozíciami jogy, ktoré sa nazývajú podľa nich pozícia kobry, vrany, opice, medveďa a iné, vidíme, že všetky pohyby tvorstva sú vlastne pozíciami jogy (Bronislawská, 1991).

Pozície jogy posilňujú telo, rozvíjajú silu svalstva a upokojujú myseľ. Zlepšujú funkciu žliaz v organizme, peristaltiku čriev, zažívanie, vylučovanie a dýchanie. Umožňujú zlepšovanie činnosti mozgu. V modernom chápaní nie je joga náboženstvom, ale vedou prepracovanou dávnymi mudrcmi s veľkými duševnými kvalitami, ktorí poznali najvyššie zákonitosti prírody a ľudskej prirodzenosti.

1.2 Aplikácia jogy v materskej škole

Pozitívne účinky cvičenia jogy sa dosahujú kombináciou troch zložiek v každej cvičebnej jednotke a často i v jednotlivom cvičení. Sú to:

- **ásany** – riadený pohyb s výdržou v nehybnosti,
- **relaxácia** – vedomé uvoľnenie,
- **pranajáma** – veda o dýchaní.

Ásany nájdeme v literatúre, ktorú uvádzame v zozname bibliografických odkazov a v príkladoch cvičebných zostáv.

Ásany – pozície pre deti:

Z množstva pozícií uvádzaných v jogovej literatúre si učiteľka vyberie tie, ktoré sama po zrelej úvahe a skúsenostiach uzná za vhodné. Začína sa od jednoduchších na pokyny a pohyb zrozumiteľnejšími pre dieťa. Spôľahlivým ukazovateľom správneho výberu sú výkony detí. Jogové cvičenia majú zdravotný význam, preto sa cvičia pomalšie. Dieťa má takto možnosť vnímať nielen pokyny, ale aj polohu svojho tela a svoj výkon. Joga sa necvičí striktno jednotne ani metódou „všetci naraz“. Tiež sa pozície nedotahujú na doraz podľa učebnice. Cvičí sa pozvoľna vzhľadom na anatomické danosti detí (štíhle, obézne) a vždy len toľko, koľko to deťom telo dovolí. Určité úsilie je potrebné vynaložiť, ale nikdy nevytvárame žiadne násilie! Ásany majú názvy zvieratiek, rastlín, prírodných útvarov, vtákov, chrobákov a iné. Všetky sú deťom blízke, preto ich rady napodobňujú.

Relaxácia s deťmi

Deti nie sú dospelí, preto sa im musí prispôbiť i relaxácia. Skúsený pedagóg by mal rozoznať, čo deťom prospieva a čo by im mohlo ublížiť. Jednou zo súčastí cvičenia jogy sú relaxačné cvičenia. Môžeme ich uplatňovať počas celého dňa, ak zaregistrujeme u detí prejavy únavy. Používame ich po jednotlivých ásanách na precítenie ich účinku, ako aj v záverečnej časti pohybových aktivít, keď potrebujeme organizmus detí po záťaži upokojiť. Relaxačné cvičenia vhodne spájame s cvičeniami dychovými. Dôležitá je vhodná motivácia, ktorá navodí príjemnú atmosféru na uvoľnenie. Jej význam spočíva v tom, že umožňuje lepšie natiahnutie svalov, uvoľnenie stuhnutých kĺbov i upokojenie psychiky detí. Významnou mierou podporujú i regeneráciu organizmu. Uplatnenie relaxácie v telovýchovnom procese poskytuje pedagógovi možnosť nenásilného výchovného pôsobenia predovšetkým pri rozvíjaní vlastností osobnosti, ako sú sebaovládanie, pozornosť, vnímanie a upokojenie. Rozprávkou vplývame na rozvoj a upevnenie morálnych vlastností detí. Pre zvládnutie ásan je

dôležité osvojenie uvoľnenia svalov. Deti predškolského veku sa učia hrovou formou rozlišovať stav napätia a uvoľnenia.

Podľa prof. Paramhansa Swami Mahéshwarananda v publikácii Joga v materskej a základnej škole sú tieto spôsoby relaxácie:

1. Uvoľnenie tela dychom:

- **chrobáčik sa smeje:** V ľahu na chrbte napodobňovať končatinami pohyby prevráteného chrobáčka. Smiať sa pritom so zatvorenými alebo otvorenými ústami a vydávať zvuky na slabiky: HA, HE, HI, HO, HU. Zvuk vyrážame, pracuje hrudný kôš; (foto č. 8)
- **kvietok:** V tureckom sede pokrčiť paže upažmo s nádychom vzpažiť, kvietok sa rozvíja; s výdychom vrátiť ruky na plecia. S ďalším nádychom vzpažiť, s výdychom prejsť do hlbokého predklonu, ruky sú v predpažení na podložke. Uvoľniť sa, v polohe zotrvať na niekoľko nádychoch a výdychov – kvietok sa zatvára.

2. Uvoľnenie tela dynamické - vytriasaním:

- **opica:** uvoľnené poskoky z nohy na nohu na mieste, pričom ich zároveň vytriasajú. Podobne aj ruky. Riekanka: Hejsasa-hopsasa, opica sa natriasa;
- **vyšli sme z vody:** postupne vytriasť ľavú ruku, pravú ruku, ľavú nohu, pravú nohu a potom celé telo.

3. Uvoľnenie pomocou napätia:

- **napni a uvoľni:** deti napríklad zatnú ruku v päst' a o chvíľu uvoľnia. Podobne aj ostatné časti tela, pričom môžu porovnávať napríklad zmenu tepla v ruke následkom prekrvenia a odkrvenia;
- **strom:** pevne stojací strom – napätie; premeníme sa na lístky, ktoré sa vo vetre trepecú: voľne sa natriasame – uvoľnenie; (foto č. 11 a 12)
- **čokoláda:** tvrdá čokoláda – napätie, na slnku mäkne – uvoľnenie. Cvičíme v ľahu na chrbte.

4. Uvoľnenie pomocou ťahu:

Predstavuje dobrú prípravu tela na ďalšie cvičenie, zaradujeme ho preto pred každým cvičením.

- **guma:** v ľahu na chrbte dať ruky za hlavu na podložku. Guma sa naťahuje – trup vyťahovať vzad za rukami, nohy pätami (nie špičkami) dopredu. Guma sa roztrhla – uvoľnenie. To isté aj v ľahu na bruchu.

5. Uvoľnenie polohové:

Zaručuje pomocou dychu potrebné uvoľnenie v statickej polohe. Dieťa je slovne vedené učiteľom k uvedomovaniu si rôznych príjemných pocitov, ktoré umocňujú relaxáciu. Po tejto relaxácii už nemajú nasledovať žiadne vzruchy a náhle zmeny ani vo fyzickej, ani v psychickej rovine.

- **ánandásana:** handrová bábika: ľah na chrbte, nohy mierne od seba, ruky podobne mierne od tela, položené pozdĺž tela, mierne od seba dlaňami nahor, oči zatvorené, pokojné, uvoľnené dýchanie do brucha;
- **zajačik:** v sede na päťach s nádychom vzpažiť, s výdychom a rovným chrbtom predklon, hlava sa čelom opiera o podložku, ruky sú v predpažení voľne na podložke, oči sú zatvorené, pokojné brušné dýchanie. Motivácia: zajačik spí; (foto č. 2)
- **srnka:** v ľahu na bruchu podoprieť hlavu rukami, nohami voľne a pokojne kývať. Táto pozícia uvoľňuje celú chrbticu a telo. (foto č. 10)

6. Uvoľnenie mentálne:

Všeobecne učíme deti počas mentálnej relaxácie so zatvorenými očami uvedomovať si svoje vnútro, myšlienky, pocity, vznikajúce predstavy a poznávať možnosti pozitívneho myslenia. Cvičia si zároveň schopnosť zachytiť jemné odlišnosti a detaily v okolitom prostredí a aj v sociálnych vzťahoch. Až po telesnom uvoľnení prostredníctvom príbehu z oblasti prírody, vzťahov k rodičom, kamarátom, cudzím ľuďom i sebe samému si deti vizualizujú dej príbehu, a tak sa s ním stotožňujú. Po tejto relaxácii môžeme nechať príbeh v tichu doznieť. Pomaly sa „premeníme“ na deti v telocvični. Pohýbeme prstami rúk, nôh, celým telom. Potom si počúchame ruky a priložíme si ich na oči, tvár, precítime ich teplo a energiu. Otvoríme oči, nadýchneme sa a vydýchneme, pozrieme a usmejeme sa na kamarátov. Zaprajeme si pekný deň.

Dýchanie u detí

Z hľadiska jogy nestačí človeku na udržanie zdravia len potrava a voda. Potrebuje aj vzduch. Človek začína a končí svoj život práve dychom. Malé deti dýchajú prirodzene bruškom. Toto správne dýchanie bránicou si udržia, ak majú v ďalších rokoch dostatok

pohybu a hier na čerstvom vzduchu. Žiaľ, nie všetkým deťom tento návyk zostal. Vplyvom zlej životosprávy a nedostatku prirodzeného pohybu na čerstvom vzduchu deti dýchajú plytšie a ich spôsob dýchania nepriaznivo vplýva na celkové držanie tela. Mnohé, len 6-ročné deti, už majú ochabnuté držanie tela, ovisnuté plecia, odstávajúce lopatky a iné. Popri týchto faktoch majú deti problémy s vnútorným psychickým i svalovým napätím, stiahnutým žalúdkom a podobne. Je to dostatočná výzva pre rodičov, učiteľov, aby hľadali cestu k náprave.

Joga označuje dychové cvičenia slovom PRÁNAJÁMA (Prána + jáma = regulácia prány, teda vitálnej energie (Metodické listy „Jogové aktivity v materskej a základnej škole“ podľa systému Paramhansa svámi Mahašwaranandau). Tento systém rozlišuje tri spôsoby dýchania:

1. HORNÉ – PODKLÚČNE,
2. STREDNÉ – HRUDNÍKOVÉ,
3. SPODNÉ – BRUŠNÉ (BRÁNICOVÉ).

1. Dýchanie horné – podklúčne

Ide o dýchanie rýchle, krátke, povrchné. Predstavuje najmenej účinný spôsob dýchania. Jeho prehlbením a spomalením dôjde k jeho úprave (odstraňuje napätie a nervozitu).

- **Sova** – sed na päty, dlaňou pravej ruky ľahko bubnovať na časť hrudníka tesne pod kľúčnou kosťou a vo fáze výdychu na hlásku „Ú“ alebo „HÚÚ“. (foto č.. 7)
- **Zajačik** – v sede na päťach s výdychom prejsť do hlbokého predklonu, až sa hlava dotkne podložky pred kolenami. Ruky idú do zapaženia, kmitom vytlačíme zvyšný vzduch z hrudníka. S nádychom sa vrátíme do východiskovej polohy. Motivácia: Zajačik sa budí. Cvičí ušami.

2. Dýchanie stredné – hrudníkové

Je to najrozšírejší spôsob dýchania. Hrudníkové dýchanie sa najlepšie cvičí v polohách blokujúcich horné a spodné dýchanie. Najlepšie sa cvičí v sede na päťach vadžrasáne alebo v sede skrčmo skrížnom turecký sed sukhasána s predstavou pohybujúcich sa rebier.

- **Zajačik – sediaci** – v sede na päťach oprieť dlane o podložku tesne pred kolenami, paže sú vystreté, pohľad vpred. Nádych a výdych s účasťou strednej časti trupu. Po predýchaní návrat do sedu na päty a otáčať hlavou vľavo – vpravo z dôvodu uvoľnenia krčnej chrbtice.

3. Dýchanie spodné – brušné

Je to najúčinnjší spôsob dýchania, pri ktorom bránica pracuje ako piest – pri nádychu tlačí vzduch smerom dolu, pri výdychu smerom hore. Preto je dýchanie pomalé a hlboké. Je predpokladom dobrého zdravia a prevencie ochorení dýchacích ciest.

- **Slniečko** – v ľahu na chrbte s nádychom sunutím po podložke vzpažiť ruky, s výdychom pohyb späť.
- **Zajačík skrytý** – v sede na päťach s výdychom predklon. Lakte položené na podložke sa dotýkajú kolien. Hlava je v linke chrbtice, oči sú zatvorené. Pri nádychu sa brucho dotýka stehien. Po niekoľkých dychových cykloch voľne zvesiť hlavu a pomaly sa vrátiť do sedu.

1.3 Metódy pri osvojovaní lokomočných zručností

Miňová (2003) uvádza nasledovné metódy:

1. pokus a omyl,
2. napodobňovanie,
3. inštrukcia dospelého.

Z fyziologicko-psychologického hľadiska sú to metódy kladnej citovej, vôľovej motivácie: pohyb zvierat, riekanky, hudba.

Metódy nácviku:

1. predvádzanie pohybu súčasne s dieťaťom – inštrukcia motorická a hmatová,
2. predvádzanie pohybu – inštrukcia senzorická,
3. výklad – inštrukcia slovná.

Metódy hodnotenia:

Hodnotenie je pre dieťa veľmi dôležité! Je stimulom pre zlepšenie kvality pohybu. Nešetriť chválou! Opatrne narábať so záporným hodnotením.

Metódy opakovania cvičenia:

1. názorná ukážka pohybu,
2. slovná – vysvetlenie, slovná inštrukcia,

3. praktická – praktické cvičenie celku alebo častí,
4. komplexná – celý pohyb sa nacvičuje naraz pri jednoduchých pohyboch,
5. analyticko-syntetická: najprv sa učia prvky, ktoré sa spájajú do celku.

Metódy motivačné: individuálny prístup, pochvala, povzbudenie, pohladenie.

Metódy fixačné: sú zamerané na upevnenie pohybových návykov. Najprv pohyb opakovať trikrát, potom päť- až sedemkrát.

Metódy diagnostické:

1. vysvetlenie a presvedčanie,
2. metóda osobného príkladu,
3. praktického navykania – vykonanie pohybu s dieťaťom,
4. hodnotenie.

Pri cvičení je veľmi dôležitá motivácia. Tá pomáha deťom správne pochopiť a zacvičiť cvik, pretože sa deti stotožnia s rozprávkovou postavou. Takže pohybovo-relaxačná rozprávka je spojením zdravotných cvikov, jogových cvičení so správnym dýchaním, relaxáciou a príbehom (rozprávky) v podaní učiteľky (Miňová, 2002).

Odporúča sa tento postup:

- cvičenie začíname natiahnutím celého tela v ľahu na podložke do dĺžky,
- oboznámenie detí s príbehom,
- ak cvičíme prvok prvýkrát, prejdeme si celý príbeh, postupne zvyšujeme počet opakovaní 3x až 5x. Deti presne vykonávajú jednotlivé cviky so zapojením správneho dýchania. Tieto rozprávky môžeme využiť ako relaxačné cvičenia v závere pohybovo-relaxačného cvičenia i ako pohybovú edukačnú aktivitu, telovýchovnú chvíľku, po návrate z pobytu vonku, cvičenie po popoludňajšom oddychu a v popoludňajších hrách a zábavách.

Dĺžka realizácie tejto aktivity závisí od záujmu a pozornosti detí. Ak deti príbeh poznajú už dokonale, je možné ho spríjemniť hudbou, použiť vonnú sviečku alebo zvuk fontány. Často sa nám stáva, že sa deti dožadujú pokračovania príbehu. Vtedy si cvičenie predĺžime buď dramatizáciou, napríklad si vytvoríme les so zvieratkami podľa výberu detí. Môžeme zaradiť masáž vo dvojici.

Každý učiteľ môže cvičiť jogové cviky, ak sa s nimi dokonale oboznámil a precítil ich účinky na vlastnom tele. Dôležité je tiež poznať zdravotný stav detí. Počas cvičenia má učiteľ vytvoriť príjemnú, priateľskú atmosféru, nakoľko je málo činností, pri ktorých sa dieťa môže uvoľniť, pozitívne naladiť, vyjadriť svoje pocity a predstavy pohybom či urobiť niečo dobré pre svoje zdravie. Platí tu teda spojenie teórie s praxou.

1.4 Pozitívne účinky cvičenia jogy

POZITÍVA PRE DETI:

I keď o „detskej joge“ ako špeciálnej disciplíne nemožno hovoriť, jogové prvky, ktoré používa, prinášajú výsledky v podobe zlepšenia či úpravy zdravotného stavu a saturáciu prirodzenej potreby pohybu detí.

Pozitívny účinok jogy na deti je rokmi overený:

- joga ako ucelený systém nevznikla ako liečebná metóda, ale jej tisícročné skúsenosti priniesli pozitívne výsledky aj v oblasti terapie zdravotne postihnutých detí,
- pomocou jogových cvičení, relaxácie a dýchania sa darí emocionálne preladiť, regenerovať sily, zlepšiť pamäť aj pozornosť,
- jogové hry a dychové cvičenia sú účinnou terapiou pre hyperaktívne, autistické a mentálne postihnuté deti,

Detská joga sa značne odlišuje od tej, ktorú cvičia dospelí (napríklad výdrž v jednotlivých polohách sa u detí nevyžaduje). Jogu môžu cvičiť všetci – od dojčiat až po neskorú starobu. Existuje cvičebná zostava pre tehotné ženy, takže cvičiť sa môže už v mamičkinom brušku.

Jogové cvičenia pomôžu:

- upokojiť myseľ, odstrániť poruchy správania, neurózy a iné psychické poruchy,
- zmierniť niektoré poruchy (dysortografiu, dyslexiu, zlepšiť zdravotný stav),
- zmierniť alergie, choroby močového mechúra,
- podporiť aktivitu a tvorivosť detí, možnosť detí hodnotiť iných,
- rozvíjať vnútornú slobodu, vzájomnú komunikáciu, lepšiu adaptabilitu,
- lepšie podmienky pre utváranie povedomia o význame zdravia, výživy, ochrany životného prostredia,
- zvyšovať empatickú schopnosť detí, skvalitniť vzájomné vzťahy, schopnosť spolupracovať, prejavovať radosť z pohybu a spolupatričnosti, vzťah k umeniu,

- zlepšiť schopnosť učiť sa s využitím hier, samostatnej práce, pokusov, ekohier, dramatických prvkov, problémových úloh, a to za účinnej pomoci pozitívnej motivácie a aj humoru,
- odstrániť nesprávne držanie tela, problémy s chrbticou, plochými nohami, zlepšiť ohybnosť,
- skvalitniť orientáciu v priestore,
- uplatňovanie prvkov demokracie sa spája s takou slobodou, za ktorou je láska a disciplína,
- lepšie spojenie jogových aktivít s reálnym životom.

POZITÍVA PRE RODIČOV:

- lepšie podmienky pre formovanie pedagogického uvedomenia rodičov,
- pozitívny vplyv detí na rodičov v oblasti stravovania, telesných aktivít, psychohygieny a zdravia,
- zaangažovanie rodičov do výchovného procesu prináša pocit spolupatričnosti, spoluzodpovednosti a snahu o zjednotenie výchovy v rodine a v škole,
- lepšie podmienky pre spoluprácu rodičov pri riešení výchovných, zdravotných a rodinných problémov.

POZITÍVA PRE UČITEĽOV:

- lepšia možnosť na sebarealizáciu a tvorivý odstup do osnovami predpísaných úloh, zvýšené nároky na sebazvedľávanie, kreativitu a osobnostný rast,
- vysoký stupeň morálneho ohodnotenia práce učiteľa zo strany rodičov a detí.

Z uvedených skutočností vyplýva, že cvičenie jogy je prirodzenou a hlavne zdravou cestou k pohybovej aktivite a relaxu. Zlepšuje všetky stránky života: citovú, duchovnú, myšlienkovú a samozrejme telesnú.

2. DRUHÁ ČASŤ

2.1 Motivačné cvičenia

Uvádzame názorné ukážky motivačných cvičení jogy a pohybovo-relaxačných cvičení.

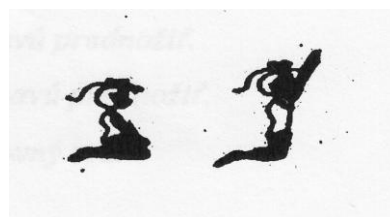
Miňová (2002) uvádza: **Ako slniečko vstávalo**

Slniečko celú noc odpočívalo
a bolo mu veľmi dobre.



Sed na päťách, predklon trupu pokrčiť paže upažmo, čelo sa dotýka zeme.

Pomaly sa prebúdzalo, aby
zobudilo všetkých spáčov.
Veľmi sa mu vstávať nechcelo,
ale postupne vypustilo na oblohu
jeden zlatý lúč, potom
druhý, tretí....



- 1. Vzpriamený sed na päťách, ruky na kolenách.*
- 2. S nádychom vzpažíme, prejdeme do kl'aku.*
- 3. Obraty trupu vpravo, vľavo.*
- 4. S výdychom sa vrátíme do východiskovej polohy.*

Ale bolo to málo. Stromy,
kvetiny, zvieratá, ba aj deti
ešte spali, a tak začalo slniečko
znova vypúšťať lúče:
prvý, druhý, tretí, štvrtý.
Ale nikto sa neprebudil.

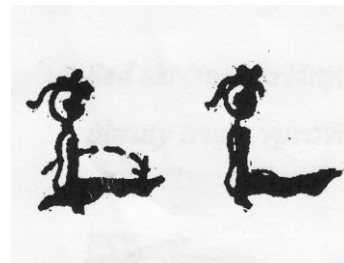


Pomaly vykročilo jednou nôžkou z perinky a pustilo dva spojené prsty na oblohu. Tu si povedalo: ó, ó, ó, to je zima a hneď sa zase vrátilo pod perinku. Po chvíli si sadlo na päty a svietilo na všetky strany, jednou nôžkou, potom druhou.

Nakoniec si povedalo, že namaľuje dúhu, aby prebudilo všetkých spáčov. Ľahlo si na chrbát. Pokrčilo pravú nohu, potom ľavú. Namočilo jednu nôžku do žltej farby, druhú do oranžovej, zodvihlo ich a maľovalo dúhu. Potom namočilo jednu nôžku do červenej, druhú do modrej farby a maľovalo ďalej.

To sa už slniečko úplne prebudilo a natiahlo sa na perinke ako luk.

Vo vzpore kľáčmo vzpažíme pravou rukou, s výdychom sa vrátíme. To isté ľavou rukou.

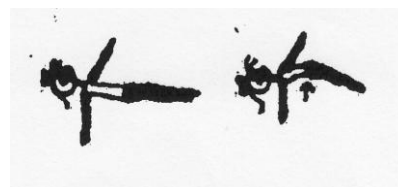


Obr. č. 4:

1. *Rovný sed na päťách.*
2. *Ľavú prednožiť.*
3. *Pravú prednožiť.*
4. *Rovný sed.*



Ľah vzadu pokrčmo, prednožiť, krúživé pohyby chodidlami.



V ľahu na chrbte upažiť, s nádychom zdvihneme trup. Hlava, ramená a päty sa dotýkajú podložky. S výdychom sa vrátíme do ľahu na chrbte.

Znovu sa posadilo a trochu sa rozcvičilo. Pokrčilo nôžky a žiarilo v celej kráse. Pomaly sa otáčalo vpravo a vľavo.



Sed skrčmo skrížny, vzpažit', obraty trupu vpravo a vľavo.

Celé rozradostené a veselé sa na oblohe poprevaľovalo.

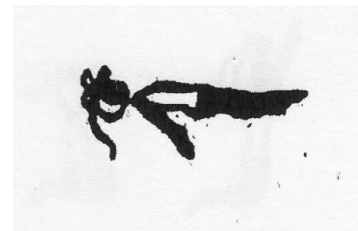


V ľahu vzadu – prevaly.

Uložené na oblohu svojimi lúčmi zohrievalo celý svet.

Žiarilo tak silno, že deti museli zavrieť oči a odpočívať.

Bolo im príjemne a teplučko.



Relaxácia v ľahu na chrbte.

Miňová (2002) uvádza: **Hra na cesto**

Mamka sa rozhodla, že nám napečie kysnuté koláče. Začala pripravovať cesto.



Ľah vzadu pokrčmo, upažit' pokrčmo.

Cesto sa začalo nafukovať, ale po čase spľaslo.



Ľah vzadu, brušné dýchanie, pritiahnut' koleno na hrudník.

Medzitým sa trošku poprehýbalo.



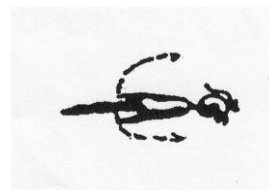
Kolíška.

Až po chvíli sa začalo dvíhať
a rásť.



*Eah vzadu pokrčmo, prechod do sedu
bez pomoci rúk.*

Aby cesto nevyrástlo,
tak ho mamka trošku poprevaľovala.



Prevaly v ľahu vpredu.

Cesto rástlo, rástlo...



*Eah vpredu, ruky cez pripaženie do upaženia,
dvíhanie vystretých paží.*

Cesto sa ešte poslednýkrát nadvihlo.



Mačací chrbát.

A potom spľaslo.



Sed na päťkách, predklon trupu, vzpažiť.

Mamka si sadla a začala zalamovať rukami, čo jej to cesto vyparatilo.



1. *Rovný sed, chodidlá sa dotýkajú.*
2. *Z pripaženia prejdeme do vzpaženia (bočné oblúky) a späť.*

Miňová (2002) uvádza: **O smutnom čarodejníkovi**

Bol raz jeden smutný čarodejník. Nad všetkým len nariekal a krútil hlavou.



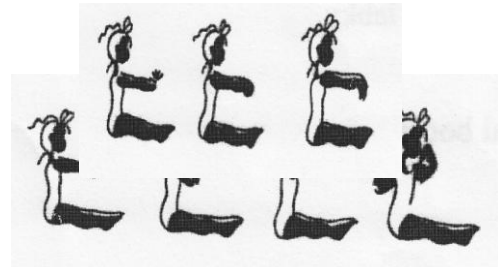
Sed rovný, úklony hlavou.

Čarodejník bol deň čo deň smutnejší a mrzutejší.



Sed rovný, ruky v tyl, úklony trupu.

Slniečko ho chcelo rozveseliť a zasvietilo mu do okienka. Čarodejník slniečko odohnal. Slniečko mu zamávalo a zaprialo mu pekný deň.



1. *Sed rovný, predpažiť, prsty roztiahnuť do vejára a potom zovrieť do päste, palce k sebe.*
2. *Predpažiť, striedavé klopenie dlaní.*

Jedného dňa bol taký smutný, že zavolať k sebe každého, koho uvidel.



Rovný sed, predpažiť, skrčiť ruky na ramená, dotýkať sa prstami ramien, postupne vystierať paže do

- *predpaženia,*
- *vzpaženia,*
- *upaženia.*

Lenže nikto neprišiel, tak sa rozhodol, že bude čarovať.



Rovný sed, predpažiť, preplieť prsty a krúžiť trupom do strán a dozadu (mlynček).

Najprv si pričaroval krásneho farebného motýlika.

Motýlik

Motýlik odletel. Pričaroval si psíka.

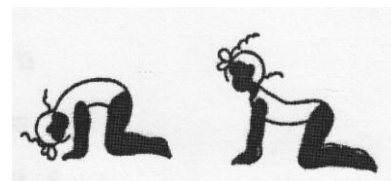
Psík bol unavený, a tak si ponatáhoval svoje labky.



1. Sed rovný, roztiahnuť prsty na nohách a potom ich skrčiť.

2. Sed rovný, klopenie chodidiel.

Po psíčkovi sa objavila biela malá mačička.



Mačička

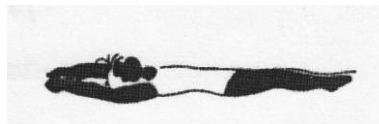
Ešte vyčaroval bociana.

Bocian



Čarodejník už nebol smutný. Zvieratká,
ktoré si vyčaroval, ho rozveselili.

Čarovanie je namáhavé, a preto
sa rozhodol, že si oddýchne.



Eah vzadu, nat'ahovanie horných a dolných končatín.

Miňová (2002) uvádza: **O ježkovi Jožkovi**

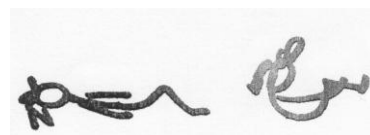
Ráno budí mamka ježka Jožka.

On len pomaly dvihne hlávku.

„Mami, ešte chvíľku.“



Eah vpredu, ruky vedľa tela, mierny záklon hlavy.



Eah vzadu, nohy mierne pokrčené – kolíska.

Vtom zazvonil budík. Ježko Jožko
sa poriadne natiahne a chce ho vypnúť.



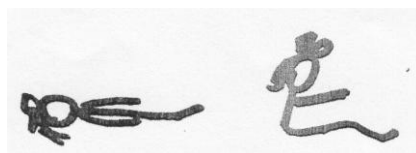
**Eah vpredu, ruky vzpažiť, paže dvíhať
10 centimetrov nad zemou.**

Ešte si poleží, a tak si poškrabká
chrbátik. Včera mamke nanosil
zo záhrady jablká.



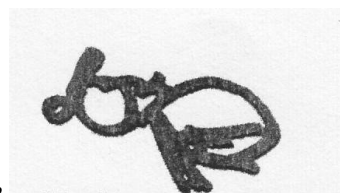
Eah vpredu, ruky vedľa tela, dvíhame do vzpaženia.

Chcel si sadnúť na postieľku, ale nemohol.
„To mám ale veľké bruško.“



Eah vzadu, sadat' s predpaženými hornými končatinami.

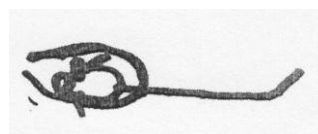
Tak sa unavil, že sa skrútil do kľbka a
oddychoval.



E

***Eah na boku v kľbku,
masírovať si bruško.***

Mamka opäť volá ježka Jožka. Ježko sa
ešte raz ponatáhoval a vyskočil.

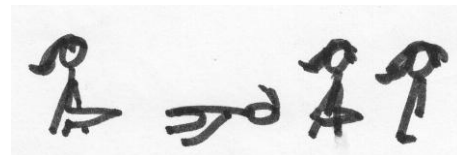


Eah vzadu, ruky vo vzpažení.

Natáhovanie „gumy“

Miňová (2002) uvádza: **Rozprávka z ďalekej Indie**

V jednej ďalekej zemi žil obchodník
a ten každé ráno privítal
slniečko pozdravom.



1. *Kľak sedmo, ruky voľne pri tele*
2. *Predklon trupu*
3. *Vzpriam*
4. *Stoj spojný*

Keď sa chcel dostať na trh,
musel prekonať po ceste rôzne
prekážky. Najprv bola cesta
hladká, potom posiata kameňmi.
Sem-tam sa objavili kaluže,
ktoré bolo treba preskočiť.
Po prekonaní tejto zlej
cesty sa dostal na trh.

1. *Chôdza vzpriamená*
2. *Chôdza vo výpone*
3. *Chôdza s vyhábaním*
4. *Preskoky*

Posadil sa na zem, vyložil
svoj tovar a čakal na zákazníkov.
Slniečko pekne svietilo
a on sa spokojne kolísal
z jednej strany na druhú.



Sed skrčmo skrížny, ruky na kolená, kolísanie vpravo – vľavo.

Keď sa mu podarilo niečo predať,
bol taký šťastný, že si
od radosti zatlieskal.

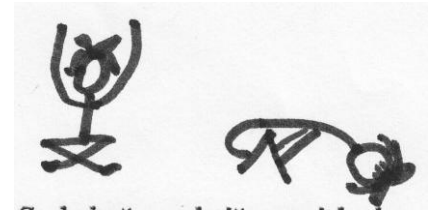
Občas sa trocha ponáľahoval,
aby ho nebolel chrbát. Zhlboka
sa nadýchol a vydýchol.

Na poludnie, keď bolo veľmi horúco,
lebo slniečko silno páľilo, chcel sa trochu osviežiť.
Na strome, pod ktorým sedel, rástlo veľa pomarančov.
Niekoľko z nich si odtrhol.

Na susednom strome však rástli orechy. Niekoľko
najzrelších už spadlo na zem. Zakotúľali sa mu za
chrbát, a tak ich hľadal.

Nakoniec bol z toho taký unavený, že skôr, ako sa vybral
na cestu domov, musel si odpočinúť.

Sed skrčmo skrížny, potlesk.



*Sed skrčmo skrížny, nádych –
vzpažiť von, hrudný predklon –
výdych, ruky na kolenách.*



*Sed skrčmo skrížny, vzpažiť,
striedavé natáľhovanie sa za
vystretou pažou.*

*Sed skrčmo skrížny, obraty
trupu vpravo a vľavo.*

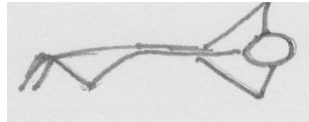


*Ľah vpredu, pravú nohu pokrčiť
unožmo, pravú pažu pokrčiť
upažmo (stabilizovaná poloha).*

Anonymus (1998): **O psíkovi a mačičke**

1. Ako spí mačička?

Ľah na boku, spodná noha vystretá, vrchná pokrčená, ruky zložené pod hlavou. Je to oddychová, príjemná poloha.



2. Mačka sa natáhuje

V ľahu na bruchu natáhuje jednu ruku, druhú ruku, jednu nohu, druhú nohu, obe nohy, pravú ruku a pravú nohu súčasne. Potom ľavú stranu, nakoniec pravú ruku s ľavou nohou a opačne. Príjemné natiahnutie rozvíja sústredenosť a pozornosť.

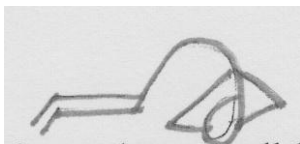
3. Mačka sa pozerá na slniečko

Prehýbanie chrbta vo vzpore kľáčmo, s nádychom sa chrbát prehne smerom dohora (mačka sa pozerá na slniečko). S výdychom sa chrbát vyhrbí, hlava je v predklone (fúka si bruško). Cvičenie priaznivo pôsobí na chrbticu, rozvíja dýchanie a koordináciu pohybu s dychom.



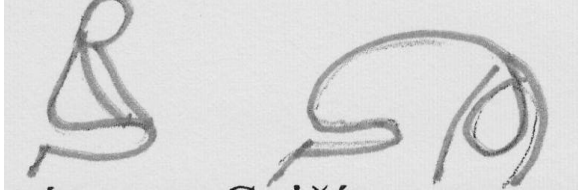
4. Mačka striehne na myš

Z ľahu na bruchu vysoko zodvihne zadok tak, že zostaneme na kolenách, o zem sa opiera horná časť hrudníka a hlava položená na pokrčených rukách. V tejto polohe pozorujeme svoj dych. Cvičenie vyrovnáva chrbticu, uvoľňuje stuhnuté chrbtové svaly a bránicu.



5. Ako spí psík

Zo sedu na päťách mierne rozťahnite kolená, urobte predklon s rukami nad hlavou, dýchajte. Cvičenie vyrovnáva ochabnutý chrbát, spružňuje stehenné kĺby, pomáha odstraňovať únavu po dlhom sedení.



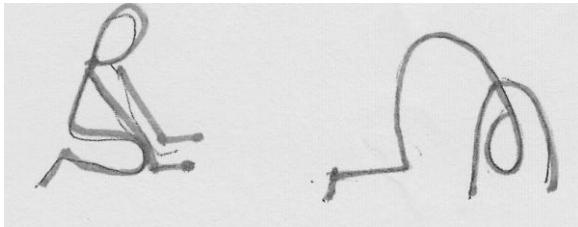
6. Psík sa nat'ahuje

Základná poloha je v podpore kľáčmo na štyroch, výmena. Cvičí sa zmysel pre rovnováhu.

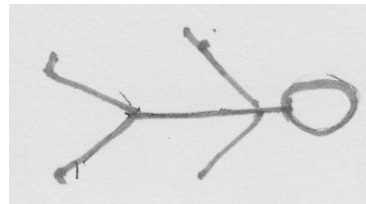


7. Psík breše

Dynamické cvičenie zo sedu na päťách s rukami položenými tesne pred kolenami zdvíhame zadok vysoko dohora – striedať predklon so sedom. Cvičenie preťahuje skrútené svaly na nohách a chrbte, povzbudzuje činnosť srdca.



8. Relaxácia – handrová bábika



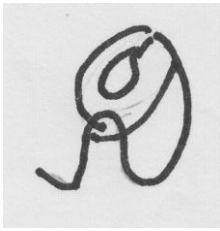
Brejová (2000) uvádza: **Kuriatko vo vajíčku**

Motivácia

Kuriatko je vo vnútri vajíčka. Najprv je to malá bodka, ktorá rýchlo rastie. Keď je už kuriatko také veľké, že sa nezmesť do škrupinky vajíčka, škrupinka pukne a kuriatko je na svete.

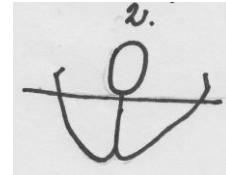
1. Kuriatko vo vajičku

Schúlime sa čo najviac v sede. Nohy pokrčíme v kolenách, hlavu položíme na kolená a rukami objímeme predkolenia.

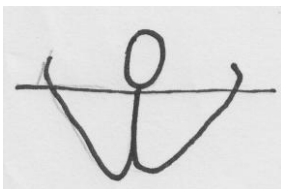


2. Vyliahnuté kuriatko

Zo schúleného sedu vystríme nohy, ruky upažíme a hlavu vzpriamime. Staršie deti cvičia náročnejšie cviky.

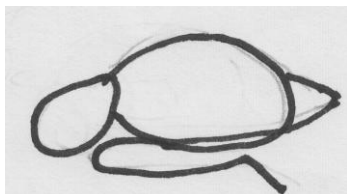


Zo schúleného sedu vystierame nohy, ruky upažíme a hlava je vzpriamená, roznožené nohy dvíhame hore.



3. Kuriatko spinká

V sede na päťkách spustíme hlavu dopredu až na kolená a chvíľku vydržíme.



Motivácia

Kuriatko je vo vnútri vajička. Najprv je to malá bodka, ktorá rýchlo rastie. Keď je už kuriatko také veľké, že sa nezmestí do škrupinky vajička, škrupinka pukne a kuriatko je na svete.

Účinnok cvičenia: Ide o priaznivé cvičenie, ktoré navyše vnáša do cvičenia trochu zábavy. Keď sa kuriatko vyliadne, musí si povystierať celé telo. Cvičíme rôzne polohy a pohyby. Najprv nohami, potom rukami a nakoniec hlavou.

Vlastná tvorba (2013): **Slimák Matko ide na výlet**

1. V sede na päťkách pozorovať svoj dych:

N – studený, V – teplý.

2. D.C. – Nafukujeme balónik:

Do bruška sa nadýchnem,
veľký balón nafúknem.

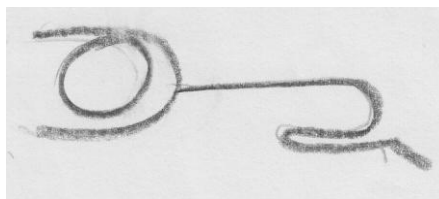
Z bruška balón spraví sa,
keď vydýchnem, sfúkne sa.

Pri nádychu bruško hore,
pri výdychu zasa dole.

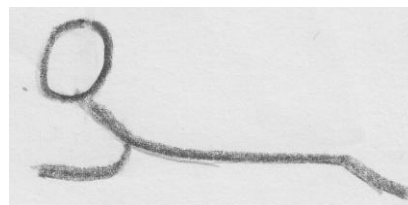
Slniečko sa dvíha nahor,
večer zasa pláva nadol.

3. Úklonom sa pozdravíme a prajeme si príjemné cvičenie.

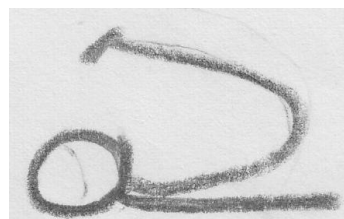
4. Slimák Matko:



5. Had, relax. Na líci – S,s,ssssssssss



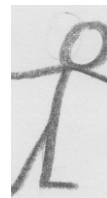
6. Medvedík, relax, vytriasanie



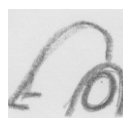
7. Bocian



8. Sova, výdych – Hú, hú, hú – vyklepávanie rúk



9. Kopec, relaxácia polohová: srnka



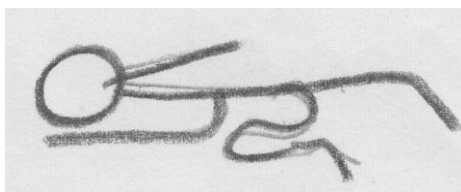
10. Motýľ, relax – dynamické vytriasanie



11. Zajac, brušné dýchanie



12. Relaxácia polohová: tiger



13. Uvoľnenie dychom – Lienka. Smiech v ľahu na chrbte.



Záver – upokojenie v sede so skríženými nohami. Hodnotenie a pranie príjemného dňa.

Anonymus (2000): **Slnčnica**

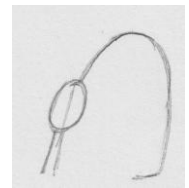
1. **Slnko** ráno vstane, vyhupne sa na kopec a pozerá na svet.



2. Na okraji poľa rastie **slnčnica**. Otáča hlávku za slnkom.



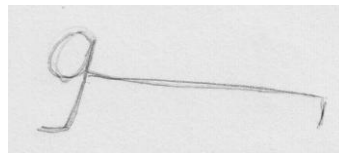
3. Slnko čoraz viac hreje, páli, vysušuje. **Slnčnica** nemá dost' vlahy – vädne.



4. Ide okolo **jazdec** na koni. Vidí zvädnutú slnečnicu. Treba ju poliat', myslí si.



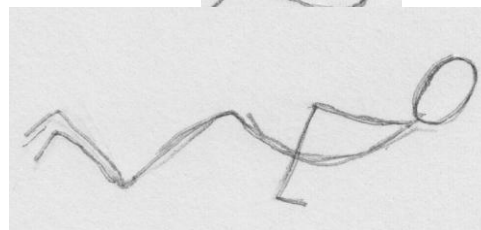
5. Prejde okolo **plota**.



6. Za plotom zazrie **zajačika**. „Zajačik, porad' mi, kde nájdem vodu? Slnčnica vädne, treba ju poliat'.“



7. Zajac na to: „Opýtajme sa **húseničky**.“

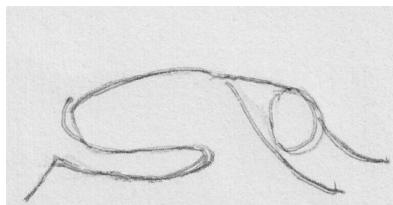


8. Natrafia na **hada**.



9. Ten im poradil prameň **za kopcom**. A naozaj. Je tam aj studnička.

10. **Zajačik** nabral vodu.

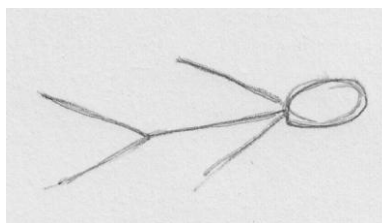


11. Jazdec cválal k slnečnici. Úbohá **slnečnica** bola už veľmi zvädnutá. Keď ju **jazdec** polial, opäť vystrela svoje lístky i hlávku k slniečku.



12. Relaxácia – handrová bábika.

P.H. „Na molekuly“



2.2 Masáže vo dvojici

Erkert (2011): **DVE MALÉ RUKY (foto 13 – 13.3)**

Dve malé ruky ti putujú cez chrbátik.

Svaly ti osviežia, posilnia i tvoj dych.

Dlaňami pomaly hladíme druhého po chrbte.

Ruky krúžia dokola, vyššie a zasa nižšie.

Chrbátiku by to mohlo stačiť, všakže?

Pohybujeme dľaňami krúživým pohybom po chrbte.

Tiež ti hlavu pohladím, a to veľmi jemne,

aby ti snád' nebolo so mnou nepríjemne.

A potom ti prehrejem obe ramená,

aby sa ti netriasli strachom kolená.

Šúchaním dlaní o seba vytvoríme teplo,

potom dlane položíme na ramená kamaráta.

Pod'akujeme sa za masáž a vymeníme sa.

Erkert (2011): **DÚHA**

Celý deň a celú noc len prší a prší.

Kedy ten dažď prestane, sotva niekto tuší.

Špičkami prstov oboch rúk cupitáme dokola po chrbte kamaráta.

Teraz vonku prší iba máličko.

Z neba na nás vykukuje zlaté slniečko.

Pohybujeme dľaňami krúživým pohybom po chrbte.

Keď sa jeho svetlo stretne s dažďovými kvapkami,

vytvorí sa krásna dúha nad obzorom nad nami.

Obe ruky necháme sklíznuť po chrbte dolu.

Pohl'ad na ňu utišuje všetko naše trápenie,

srdiečko sa zatrepoce. Je to dúha pre šťastie.

Ukazovákoma maľujeme na chrbte kamaráta veľké srdce.
Poďakujeme sa za masáž a vymeníme sa.

Erkert (2011): **KTO TO ŤUKÁ**

**V lese klepot ozýva sa skoro celý deň.
Kto to Ťuká? Nie je to snád' iba sen?**

(Špičkami prstov ľahko poklepkávame kamarátov chrbát.)

**Sen to nie je, to už dnes celkom iste viem,
všetkému tomu ruchu dobre rozumiem.**

(Ďalej jemne poklepkávame po chrbte kamaráta.)

**To pán d'ateľ ruší spánok všetkým svojim susedom.
Odvtedy, čo si stavia nový veľký dom.**

(Teraz poklopkávame špičkami prstov po chrbte trochu pomalšie.)

**Nakoniec má veľkú radosť z toho úspechu,
jeho deti spávajú už na mäkučkoma, na machu.**

(Robíme dľaňami krúživé pohyby.)

Erkert (2011): **ČO ROBÍ SLIMÁK**

Slimák má dobrú náladu, mal dnes pekný sen.

Zo svojho domčeka sa rýchlo súka von.

(Kruživé pohyby dlaňami po chrbte kamaráta.)

Potom sa posúva z kopca dolu, tam, kde kvitnú kvety.

Vyhýba sa opatrne pavúkovej sieti.

(Pomaly necháme dlaň kĺzať po chrbte dolu.)

Nenáhli sa, len pomaličky pokračuje dopredu.

Cestou niečo šťavnatého natrhá si k obedu.

(Kruživé pohyby dlaňami po chrbte kamaráta.

Potom jemne potiahneme kamaráta za kožu.)

Najedol sa do sýtosti, bruško má ako bubienok.

A tak si išiel odpočinúť na zelený lupienok.

(Pokračujeme v kruživých pohyboch.

Na záver si zohriate dlane položíme na plecica kamaráta.)

2.3 Uvoľnenie jogou

Obsahový štandard: svalové napätie a dýchanie.

Výkonový štandard: kontrolovať pri pohybe svalové napätie a dýchanie.

Čiastkový cieľ: precvičiť nádych a výdych v dychoch cvičeniach, ásanách, počas relaxácie.

Očná joga

Pohybom reagovať na slovnú a hudobnú motiváciu v relaxačnej rozprávke „Príbeh snehových vločiek“.

Pomôcky: podložky, CD prehrávač a relaxačná hudba.

Postup:

Dnes budeme cvičiť ako naše kamarátky snehové vločky, ktoré bývajú na oblohe vo veľkých obláčikoch. Ich život je veselý. Hrajú sa a šantia ako všetky deti. Keď sa do sýtosti vyšantia, ľahnú si a oddychujú.

- Ľah na chrbte
- Uvoľnenie nôh, rúk, hlavy, trupu
- Kontrola dýchania

Položíme si pravú ruku na bruško, ľavú na hrudník tak, aby sa nám bruško dvíhalo a klesalo.

Položíme si ruky na hrudník a pokúsime sa dýchať tak, aby sa nám dvíhal a klesal hrudník.

Spiace snehové vločky si oddýchli, otvorili oči a pomaly sa posadili. Ruky položili za seba.

- Detský sed

Deti si teraz precvičia hlavy. Hlavu spúšťajú s nádychom na pravé rameno, s výdychom ju narovňávajú, potom na ľavé rameno, s výdychom ju narovňávajú. Opakujeme, potom sa nadýchnu a s výdychom spúšťajú hlavu na hrudník a s nádychom opäť vztýčia, opakujeme trikrát.

- Očná joga

Vločky si zatvoria očka, otvoria ich a trikrát zažmurkajú. Zovrú ruky do pästičky, vysunú kĺbik ukazováka a trikrát si pretrú očné viečka od stredu ku krajom. Potom si kĺbikmi ukazováka krúživým pohybom pomasírujú spánky. Ukazováčikom si trikrát premasírujú dolné očné jamky od stredu ku krajom a krúživým pohybom si premasírujú spánky.

Keď si takto oddýchli, pomaly sa posadia, ponatriasajú si pokrčenú sukničku a uvoľnenými pažami ako sukničkou pomaly točia zľava doprava. Otáčanie zrýchľujú a spomaľujú.

A teraz sú už pripravené pozrieť sa na zem. Letia z obláčika dolu a vznášajú sa ako motýliky. Poniectoré dopadnú na zem ľahučko, ale niektoré si poudierajú kolienka. Skontrolujú si, či ich majú v poriadku.

Ľah na chrbte, s nádychom pokrčia pravú nohu, ľavá je narovnaná, chytia sa za predkolenie, s výdychom pritáhujú koleno k brade. Cvik precvičia aj s pravou nohou trikrát.

Kolienka sú v poriadku. Pomaly sa posadia a pozerajú sa, kam to dopadli. Postavia sa a vidia vysoké štíhle stromy.

Stromy

Stromy s nádychom dvíhajú svoje konáre hore, vysoko, ale ťažký sneh ich núti, aby spúšťali konáre dolu a vydechujú trikrát. Stoj spojný, dvíhanie paží s upažením nad hlavou. Otrású sneh zo seba a znovu dvíhajú svoje konáre.

Za stromom sa skrýva zajačik. Sadneme si do diamantového sedu. Pomaly zajačik dvíha ušká a nadychuje sa, pomaly s výdychom dvíha chrbát dopredu, až sa hlavou dotkne snehu, natiahne ušká a oddychuje. Potom znova narovnáva chrbátik trikrát za sebou. Tento cvik sa volá zajačik.

Za oknom sa mačička pozerá von oknom a vidí, že je všetko pokryté snehom. Hlavu má zdvihnutú, chrbátik prehnutý, nadýchne sa. Pri výdychu vyhrbí chrbát, brucho vtiahne a hlavu voľne spustí dolu. Táto poloha sa nazýva mačička.

Aj kohút sa prišiel pozrieť na tú zmenu. Postavil sa na pántiky, vysoko dvíha krídelká, nadychuje sa, vypne sa hore na špičky nôh, aby lepšie videl. S výdychom spúšťa krídelká i päty, opäť trikrát.

Keď všetky snehové vločky popadali na zem a splnili svoju úlohu, začali oddychovať. Uvoľnili si prsty na nohách, nohy, prsty na rukách, ruky, bruško, hrudník, hlavu, zatvorili oči a tichučko nehybne oddychovali. (Uvoľnený dych). Ani sa nepohli a počúvali, koľko radosti priniesli deťom, ktoré sa teraz vďaka snehovým vločkám môžu sánkovať, guľovať, lyžovať, stavať snehuliaka a prežívať radosti zimy. Snehové vločky oddychovali, až kým ich slnečné lúče nezobudili svojím teplom, nepremenili na malé kvapôčky vody. Tie sa pomaly vyparovali a stúpali hore, až spolu vytvorili oblaky. V nich zase odpočívali snehové vločky, ktoré čakali iba na to, kedy budú môcť urobiť deťom radosť.

Pozdrav slnku:

Stoj spojný, s nádychom zohnú ruky v lakt'och, spoja prsty rúk a palcom sa dotýkajú hrudnej jamky. S nádychom vzpažia a s výdychom pomaly zohýnajú chrbát, uvoľnia paže. (Voľný dych). S nádychom sa narovnávajú a s výdychom pokrčia paže, dotknú sa prstami k sebe pritlačených rúk palcom hrudníka.

Autorka publikácie

2.4 Fotografie detí pri cvičení jogy

1. Jogový pozdrav: prajeme si príjemné cvičenie



2. Zajačik: nácvik správneho dýchania



3. Žabka: precvičenie chrbtice



4. Medvedík: nácvik správneho držania tela



5. Lev: ako prevencia proti zápalom horných dýchacích ciest



6. Kopec: Pretiahnutie chrbtice



7. Sova: nácvik rovnováhy



8. Chrobáčik: uvoľnenie smiechom



9. Relaxačná poloha: tiger



10. Srnka: polohové uvoľnenie



11. Strom: nácvik rovnováhy – začiatková fáza polohy



12. Strom: konečná fáza polohy



13. Relaxačná masáž vo dvojici: Dve malé ruky (Erkert, 2011)



13.1



13.2



13.3



ZÁVER

Joga je jednou z metód na cieľavedomý rozvoj tela, ducha a vedomia s výrazným psychosomatickým a integrujúcim účinkom. Pravidelné cvičenie jogových pozícií – ásan, dychových a relaxačných cvičení má výrazné účinky pri upevňovaní fyzickej kondície, duševnej rovnováhy a koncentrácie. Okrem preventívneho pôsobenia proti nesprávnemu držaniu tela, nácviku správneho dýchania a zvyšovania celkovej odolnosti detí vystupuje do popredia relaxačný význam jogových aktivít. Je to prevencia pred následkami nepriaznivého rodinného prostredia a nedostatku pohybu, ktorý rodičia deťom neposkytnú. Preto podľa uvedených faktov plnia jogové cvičenia potrebu harmonického rozvoja dieťaťa v oblasti pohybovej, citovej, mentálnej a mravnej.

JOGA je vedecký systém overený stáročiami. Kľúčový význam pre zvládnutie telesných cvičení predstavuje osvojenie si správneho dýchania a relaxácie. Žiadny iný pohybový systém nezapája psychiku do telesných cvičení v takej miere ako joga.

V pedagogickej praxi sa často stretávame s tým, že deti majú nedostatok pohybu. Prejavuje sa to tak, že sa deti sťažujú na únavu počas cvičenia, pretože nie sú zvyknuté na telesnú záťaž.

Aj z tohoto dôvodu sme sa rozhodli vyskúšať jogové aktivity, po ktorých deti nie sú unavené, ale svieže. Cvičenie nemá byť úbytkom energie, ale jej nahromadením. Deti tak hravou formou spravia niečo dobré pre svoje telesné a duševné zdravie a ešte sa pritom i zabávajú.

Jogu využívame okrem telovýchovných aktivít:

- v hudobnej aktivite formou dychových cvičení,
- vo výtvarnej výchove uvoľňovaním prstov rúk (Krumlowská, 2000), zápästia, ramien,
- v literárnej aktivite – pohybom znázorniť dej v dramatizácii,
- pred spánkom – ľahneme si ako (tigrik – foto č. 9, handrová bábika a i.),
- po spánku – uvoľňovanie tela rôznymi spôsobmi,
- očnou jogou si deti okrem precvičovania okohybných svalov aktivizujú predstavivosť a vizualizáciu,
- v prosociálnej výchove a etike sú deti vedené k láske ku všetkému živému a k pochopeniu závislosti života od životného prostredia. Takýmto spôsobom realizujeme environmentálnu výchovu.

Túto prácu sme sa rozhodli vypracovať preto, lebo sme sa chceli podeliť o teoretické i praktické skúsenosti. Získavali sme ich počas mnohých rokov z rôznych zdrojov i z precit'ovania účinkov cvičenia jogy na vlastnom tele a v živote. Joga je pre nás príroda v čistej, nepoškvrnenej a zlou civilizáciou neskazenej forme.

Dúfame, že kolegyně nájdu v tejto práci inšpiráciu k aplikácii jogy vo svojej práci i v súkromí. Želáme všetkým našim nasledovníckam veľa pekných a tvorivých chvíľ pri jogových cvičeniach s deťmi. Ved' darovať radosť je veľmi potrebné a príjemné pre deti i pre učiteľku.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

BRONISLAWSKÁ, Z. 1991. *Joga – svetlo poznania*. Bratislava : Alfa, 1991. 224 s. ISBN 80-05-00840-6.

ERKERT, A., 2011 *HRY pro usměrňování agresivity*. Praha : Portál, 2011. 96 s. ISBN 978-80-7367-885-2.

GUZIOVÁ, K., 1999. *Program výchovy a vzdelávania detí v MŠ*. Ludoprint, 1999. 208 s. ISBN 80-967721-2.

Joga v materskej a základnej škole podľa systému Paramhansa svámího Mahešwaranandu

JOGO VÁ SPOLOČNOSŤ Joga a zdravie – SPRAVODAJCA ročníky od roku 1998.

JOGA PRE DETI ALEBO HRÁME SA NA ZVIERATKÁ z indického originálu

KRUMLOVSKÁ, O. 2000: *Joga prstov*. Praha : Cesty, 2000. 127 s. ISBN 807181-418.

MAHESWARANANDA, S. P., 1980. *Jóga pro deti I. díl*. Olomouc : Rety, 1980.

MAHESWARANANDA, S. P. 1980: *Jóga pro deti II. díl*. Olomouc : Rety, 1980. 163 s. ISBN 80-900944-1-4.

MAHESVWARANANDA, S. P., 1990. *Joga v dennom živote*. Brno : Grafia, 1990. 280 s. ISBN 80-7029-030-7.

MIŇOVÁ, M. 2002. *Pohybovo – relaxačná rozprávka*. Prešov : Rokus, 2002. 46 s. ISBN 80-89055-16-8.

MIŇOVÁ, M. 2003: *Pohybový program pre deti materských škôl*. Prešov : Rokus, 2003. 52 s. ISBN 80-89055-33-8.

MOTAJOVÁ, V. 1993. *Jogou na pomoc deťom*. Bratislava : Ústav zdravotnej výchovy, 1993.

POLÁŠEK, M. 1988 *Joga*. Košice : Východoslovenské tlačiarne, 1988. 176 s. ISBN 077-003-88-11-4.

ROJOVÁ, V. 2011. *Jóga, hry a pohádky*. Praha : Portál, 2011. 120 s. ISBN 978-80-7367-924-8.

Štátny vzdelávací program ISCED 0 – predprimárne vzdelávanie. Bratislava : Ministerstvo školstva SR, 2008. 180 s. ISBN 978-80-969407-5-2.

Fotografie detí sú z Materskej školy, Námestie Gy. Széchényiho č. 3, Nové Zámky.

Pri uverejňovaní fotografií cvičiacich detí bol uplatnený informovaný súhlas rodičov detí v zmysle zákona § 28 ods. 7 zákona č. 245/2008 Z. z. O výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov § 7 ods. 9 vyhlášky MŠ SR č. 306/2008 Z. z. o materskej škole v znení vyhlášky MŠ SR č. 308/2009 Z. z.