

Využití jógy v podmínkách předškolního vzdělávání

Lucie Blatanová

Bakalářská práce
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Lucie Blatanová**
Osobní číslo: **H210011**
Studijní program: **B0112P300001 Učitelství pro mateřské školy**
Forma studia: **Kombinovaná**
Téma práce: **Využití jógy v podmínkách předškolního vzdělávání**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury týkající se motorického vývoje dítěte předškolního věku.
Vymezení teoretických východisek podpory motorického vývoje zaměřených na uplatnění různých prvků cvičení inspirovaných jógou v mateřské škole.
Zpracování sady cvičení inspirovaných jógou a vytvoření jógových karet s praktickým využitím v mateřských školách.
Realizace a ověření sady jógového cvičení a podpurných karet ve vybrané mateřské škole.
Evaluace projektu a zpracování doporučení pro praxi v mateřských školách.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

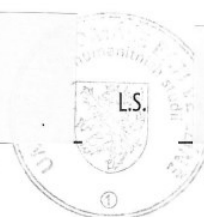
- Dvořáková, A. (2022). *Hravá jóga pro děti: Hrajlyva joha dlja ditej*. Grada.
- Dvořáková, H. (2023). *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání* (2. vyd.). Raabe.
- Fard, N. K. (2020). *Principles of Teaching Yoga to Kids*. Balboa Press.
- Pacholík, V., Nedělová, M., & Šmatelková, N. (2016). *Rozvíjení sociálních dovedností dětí prostřednictvím pohybových her*. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.
- Nikodemová, M. (2014). *Jóga ve školce: pohybové hry a aktivity inspirované jógou pro předškolní děti*. Portál.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Antonín Zderčík, Ph.D.**
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: **11. ledna 2024**

Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2024**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. PhDr. Mgr. Marcela Janíková, Ph.D.
ředitelka ústavu

Ve Zlíně dne 11. ledna 2024

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 19.6.2024

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě

pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíádne k vyšší výdělků dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce teoreticko-aplikačního charakteru se zabývá možnostmi podpory motorického vývoje se zaměřením na uplatnění různých prvků cvičení inspirovaného jógou v mateřské škole. V teoretické části je pozornost věnována motorickému vývoji, pohybovým dovednostem a důležitosti pohybu pro celkový vývoj dítěte. Dále se zabývá jógou pro děti, jaký má na ně vliv při jejím praktikování a jaké jsou její možnosti využití v mateřských školách. Praktická část představuje sadu jógových aktivit propojených s příběhy a podpůrnými kartami. Tato sada byla realizována v mateřské škole a následně evaluována. Na základě získaných výsledků bylo zpracováno doporučení pro praxi v mateřských školách.

Klíčová slova: motorický vývoj dítěte, jóga, praktikování jógy, jóga pro děti, jógové karty.

ABSTRACT

This theoretical-application bachelor thesis deals with the possibilities of supporting motor development with a focus on the application of various elements of yoga-inspired exercises in kindergarten. In the theoretical part, attention is paid to motor development, movement skills and the importance of movement for the overall development of the child. It also discusses yoga for children, what effect it has on them when practiced and what are the possibilities of using it in kindergartens. The practical section presents a set of yoga activities linked to stories and support cards. This set was implemented in a kindergarten and subsequently evaluated. Based on the results obtained, recommendations for practice in kindergartens were made.

Keywords: child motor development, yoga, yoga practice, yoga for children, yoga cards.

Ráda bych zde poděkovala svému vedoucímu práce PhDr. Antonínu Zderčíkovi, Ph.D. za odbornou pomoc, cenné rady a trpělivost při zpracování práce během naší spolupráce. Děkuji též mateřské škole, která mi poskytla možnost ověření aktivit a v neposlední řadě dětem, které se mnou spolupracovaly. Velké díky patří také mé rodině a mým blízkým, kteří mi byli neskutečnou oporou. Bez Vás všech by to nešlo.

Děkuji.

Citát:

„Jóga je jako hudba: rytmus těla, melodie mysli a harmonie duše vytvářejí symfonii života.“

B. K. S. Iyengar

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 MOTORIKA U DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	13
1.1 MOTORICKÝ VÝVOJ.....	13
1.1.1 Hrubá a jemná motorika.....	15
1.1.2 Pohybové dovednosti	16
1.2 DŮLEŽITOST POHYBU A POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ.....	17
2 JÓGA.....	20
2.1 PŘEDSTAVENÍ JÓGY	20
2.2 PRAKTIKOVÁNÍ JÓGY.....	21
2.3 JÓGA PRO DĚTI.....	22
2.3.1 Specifika jógy pro děti	22
2.3.2 Pozitivní vliv jógy	24
2.3.3 Kontraindikace jógy	25
2.3.4 Jóga ve spojení s RVP PV.....	26
3 SHRUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI.....	27
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	28
4 SADA JÓGOVÉHO CVIČENÍ.....	29
4.1 SOUBOR ÁSAN	30
4.2 SADA JÓGOVÉHO CVIČENÍ	39
4.2.1 Sada č. 1 – Příběh o motýlkovi	40
4.2.2 Sada č. 2 – Příběh o ježečkovi	42
4.2.3 Sada č. 3 – Příběh o kočičce.....	44
4.2.4 Sada č. 4 – Příběh o rybičce a zajíčkovi.....	46
4.2.5 Sada č. 5 – Lví dobrodružství	49
4.2.6 Sada č. 6 – Mandalý	51
5 EVALUACE SADY.....	52
5.1 APLIKACE A EVALUACE JEDNOTLIVÝCH SAD.....	52
5.1.1 Sada č. 1	52
5.1.2 Sada č. 2	55
5.1.3 Sada č. 3	56
5.1.4 Sada č. 4	58
5.1.5 Sada č. 5	59
5.1.6 Sada č. 6	61
5.2 ZÁVĚREČNÁ EVALUACE SAD	63
6 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	66

ZÁVĚR	68
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	70
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	73
SEZNAM OBRÁZKŮ	74
SEZNAM TABULEK.....	75
SEZNAM PŘÍLOH.....	76

ÚVOD

Tato bakalářská práce se zaměřuje na cvičení jógy s dětmi v mateřské škole. Toto téma jsem si vybrala, protože mi je jóga velmi blízká a věřím, že má pozitivní vliv, jak na fyzické, tak i duševní zdraví. Jóga může pomoci zlepšit flexibilitu, koordinaci a podporuje klidnou mysl, soustředění a empatii. Právě kvůli jejím benefitům je určitě vhodné začít s ní co nejdříve, a proto jsem se rozhodla ověřit jógu v prostředí mateřské školy. Jestliže děti jóga nadchne, mohou ji cvičit v podstatě celý svůj život a čerpat z jejích pozitivních přínosů.

V dnešním uspěchaném světě je důležité dětem poskytnout prostředí, kde se mohou naučit relaxovat, správně dýchat a lépe porozumět sobě i svému okolí. Také je v dnešní době značným problémem sedavý životní styl nejen u dospělých, ale i u dětí. Proto je dle mého názoru důležité přivést děti již v útlém věku k různým pohybovým aktivitám a naučit je, že pohyb je důležitou součástí zdravého životního stylu.

Hlavním cílem předkládané práce je navrhnout sadu jógového cvičení pro děti předškolního věku, tuto sadu realizovat a ověřit ve vybrané třídě v mateřské škole a na základě evaluace sady vypracovat doporučení pro praxi v mateřské škole. Dílčím cílem je vytvoření jógových karet pro navrženou sadu cvičení. Cílem sady je podpořit pozitivní vztah k józe a podpořit zájem o jógu u dětí. Dalším cílem je inspirovat učitelky k zařazování dětské jógy do pohybových chvil.

Tato práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části se práce zaměřuje na motoriku u dětí v předškolním věku. Nejdříve popisuje motorický vývoj, kde se následně zaměřuje na hrubou a jemnou motoriku. V rámci tématu práce, které se pojí s pohybem, je zařazena i podkapitola o důležitosti pohybu a pohybových dovednostech. Další kapitola pak pojednává o historii jógy a praktikování jógy, následně se detailně zabývá jógou pro děti, a to konkrétně jejími specifiky a kontraindikacemi.

V praktické části práce je nejprve sestaven soubor jednotlivých jógových pozic, které jsou následně využity ve vytvořených sadách jógového cvičení. U každé z pozic je uveden terminologický popis, fyziologický účinek a její nákres. Následují jednotlivé sady jógového cvičení s názvem „Jóga se zvířátky“, které jsou propojené příběhem a jógovými kartami. V závěru praktické části se pak nachází aplikace a evaluace sady cvičení a z toho vycházející doporučení pro praxi v mateřských školách.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 MOTORIKA U DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Tato kapitola je zaměřena na motorický vývoj u dětí v předškolním věku, který je charakterizován jako období 3 až 7 let věku dítěte. Následně se zaměřuje na hrubou a jemnou motoriku, dále pak na pohybové dovednosti, které jsou rozvedeny na lokomoční, nelokomoční a manipulační pohyby. V rámci tématu práce, které se pojí s pohybem, je zde zařazena i podkapitola o důležitosti pohybu a pohybových dovednostech, která spolu neodmyslitelně souvisí.

1.1 Motorický vývoj

Podle Vágnerové a Lisé (2022) je **motorický vývoj** neustálé zlepšování pohybové koordinace, hbitosti a zručnosti. Podle Matějčka (2004) se dítě v tomto období vyvíjí na všech úrovních, jak tělesně, pohybově, kognitivně, emocionálně, tak sociálně a lze tedy říci, že motorický vývoj je komplexní proces, ve kterém jsou zahrnuty jak tělesné, tak duševní aspekty, které se navzájem propojují a ovlivňují.

Existuje rozmanitost názorů různých autorů, jaké úrovně by měly děti v určitém věku dosahovat. Nicméně většina se shoduje na tom, že není možné jednoznačně stanovit určitý standard pro konkrétní věkovou kategorii. Například podle Vyskotové a Macháčkové (2013) je motorický vývoj velmi individuální a navíc se chlapci a dívky nevyvíjí stejně, mohou zde být rozdíly, které se ale časem za standardních situací srovnávají. Musíme mít tedy na paměti, že pro každý věk, respektive vývojové období existují charakteristická specifika a odlišnosti (Langmeier & Krejčířová, 2006). Také podle Adolpha a Hocha (2020) je právě potřeba podotknout, že věkové normy pro základní motorické schopnosti a dovednosti poskytují užitečnou diagnostiku pro „obvyklý“ vývoj, ale např. i rozdílné přístupy ve výchově dětí mohou také ovlivnit věk nástupu schopností (vrozených) a dovedností (získaných).

Úroveň motorických schopností a dovedností prolíná celý vývoj dítěte, přičemž ovlivňuje fyzickou zdatnost i výběr pohybových aktivit, ale také zapojení do kolektivu, kresbu, vnímání, řeč a následně i psaní (Bednářová & Šmardová, 2021). V předškolním věku se mění pohybové funkce dítěte v závislosti na intenzivním rozvoji mozkové kůry. Dítě je v tomto věku velmi živé. Běžně provádí celou řadu mnohdy zbytečných pohybů. Typická je radost z pohybu a energie. Postupně se dítě stává více koordinované (Plevová & Plevová, 2018).

Podle Mertina a Gellernové (2003) se postupně zdokonaluje a roste kvalita pohybové koordinace. Pohyby jsou celkově plynulejší, účelnější a přesnější. Dítě je hbitější a v rámci činností s dospělými nebo staršími dětmi dokáže velmi dobře vypořádat a napodobovat různé sportovní aktivity. Proto je tento věk vhodný pro osvojení jízdy na kole, lyžování, plavání apod. Motorický vývoj však souvisí s celkovou aktivitou dítěte mezi třetím až šestým rokem, a proto by měly být dětem v tomto věku poskytnuty adekvátní podmínky pro rozvoj motorických schopností a dovedností.

Plevová a Plevová (2018) uvádí, že v předškolním věku (3 až 6 - 7 let) dochází k postupnému zdokonalování fyzických i psychických funkcí. Dítě v tomto období rychle roste (zrychluje se růst dlouhých kostí) a zvyšuje se jeho tělesná hmotnost. Konkrétně v předškolním věku dítě vyroste z průměrných 97 cm na 117 cm a hmotnost se zvýší z průměrných 15 kg na 22 kg. Ke konci předškolního období dochází k významným změnám v tělesné stavbě kostry dětí, které zahrnují fyzické i psychické aspekty. Postupně se objevuje znatelnější vymezení rysů těla, kdy se zaoblené tvary začínají měnit. Končetiny se prodlužují, podkožní tuk se redukuje, hlava se zmenšuje a trup se stává plošší. Tělo začíná získávat proporčnější podobu a je více podobné dospělému jedinci. Během tohoto období dále probíhá i proces osifikace kostí. Významným mezníkem je dokončení osifikace zápěstních kůstek kolem věku 6 let, což má velký vliv na rozvoj jemné motoriky a její lepší koordinaci.

Mozek dětí v předškolním věku dozrává a zdokonaluje se stavba nervové soustavy, jelikož se opouzdřují nervová vlákna a zvyšuje se tak rychlost vedení vzruchu a výkonnost nervových buněk. Vliv druhé signální soustavy na první signální soustavu postupně vzrůstá. Celkově je organismus výkonnější. Oproti předchozím obdobím se zvětšuje svalová hmota a svalový tonus. Ke konci školního věku se ustaluje křivka páteře, ale stále zůstává náchylná k pokrivení kvůli nedostatku aktivit nebo přetěžování (Kolaříková, 2018). V rámci intenzivního rozvoje mozkové kůry během předškolního vývojového období se postupně mění pohybové funkce dítěte (Šmelová et al., 2022).

Podle Kociové et al. (2013) je pro děti v předškolním věku typická emoční stabilita, vyšší sebevědomí a nadšení pro práci ve skupině. Současně dochází k rozvoji pohybového systému a v činnostech dítěte se odráží velmi intenzivní rozvoj duševní činnosti. Pohybový vývoj v tomto období je primárně charakterizován nízkou schopností soustředění na jednu činnost, radostí z objevování nových pohybů a formováním motorických dovedností podle vzorů ve společnosti (například rodina, přátelé). Také je důležité zmínit, že i jednoduchý pohyb vyžaduje koordinovanou činnost jednotlivých částí mozku, což znamená, že dokonalá

integrace v centrální nervové soustavě je nezbytná pro správné osvojení pohybových dovedností. Tato integrace stimulů podporuje rozvoj schopnosti poznat tvary dotykem, koordinaci mezi okem a rukou nebo nohou, stejně jako rozvoj řeči a emocionální stability.

1.1.1 Hrubá a jemná motorika

Během předškolního věku dozrávají mozkové funkce, které zlepšují koordinaci těla. Děti dávají přednost různým pohybovým aktivitám, namísto činnosti zaměřené na soustředění (Šmelová et al., 2022). Z oblasti **hrubé motoriky** se v tomto období zlepšuje primárně koordinace pohybu a jeho plynulost, rychlost, ladnost a obecně obratnost (Kolaříková, 2018). Přibližně ve věku 3 let je dítě schopno jít po schodech nahoru a dolů a střídát u toho obě nohy, provést chvíli stoj na jedné noze, skočit do dálky a do výšky a jezdit na tříkolce s pedály. Přibližně okolo 4 let by mělo umět provést stoj na jedné noze a vydržet 5 vteřin také skákat na jedné noze. Přibližně ve věku 5 let by stoj na jedné noze mělo zvládnout 10 vteřin a rovněž by mělo umět skákat se střídáním nohou, chodit po vyvýšené kladině a chytit hozený míč. Ke konci předškolního věku je dítě schopno provádět složitější pohybové koordinace (Bednářová & Šmardová, 2021). Také Vágnerová a Lisá (2022) ve své knize uvádí, že předškolní děti by již měly ovládat chůzi bez pomoci dospělého, běh po rovině, ale také v terénu, poskoky, lezení po žebříku, chůzi na lavičce, stoj na jedné noze, házet míčem, měly by být samostatné a umět se obléct a vysvléct.

Kolaříková (2018) ve své knize podotýká, že ne každé dítě je nadané na nějakou pohybovou aktivitu, ale i přesto je u něj potřeba podporovat tyto aktivity pro rozvoj koordinace a obratnosti. Obecně je důležitý dostatek pohybu a aby se jednotlivé svaly přiměřeně namáhaly a rovnoměrně rozvíjely.

Ačkoliv si v tomto věku může dítě osvojit již některé sporty, tak ideálnímu zvládnutí techniky dané sportovní aktivity (např. jízda na kole či na lyžích) brání omezená schopnost udržet rovnováhu, tělesná proporcionalita a snížená schopnost předvídat a vnímat vlastní pohyby (Šmelová et al., 2022).

Absence adekvátního pohybu pro rozvoj hrubé motoriky se následně může projevit nešikovností, neobratností a nekoordinovaností pohybů, což může mít dopad i na jemnou motoriku apod. (Kolaříková, 2018).

Jemná motorika je podle Vyskotové a Macháčkové (2006) koordinovaný pohyb rukou (nebo nohou, a dokonce i ústy) s předměty. Také souvisí s kreativními činnostmi člověka vytvářet umělecká díla. U předškolního dítěte se výrazně zlepšují manipulační dovednosti a

celkově jemná motorika. Podle Kolaříkové (2018) je jemná motorika v porovnání s hrubou motorikou náročnější na přesnost a variabilitu. Dítě v tomto období obvykle (za normálních podmínek a stimulace) zvládá činnosti, při kterých zapojuje zejména dlaně a prsty rukou a dokáže funkčně manipulovat s předměty a používat různé nástroje (nůžky, příbor atd.). Také se zde upevňují pohyby v rámci sebeobsluhy (manipulace se zipem či knoflíky, zavazování tkaniček, čištění zubů, používání příboru atd.). Ve věku 3 až 4 let se začíná zřetelně diferencovat dominance (lateralita) ruky a v 5 letech bývá již vyhraněna. Podle Bednářové a Šmardové (2021) by v oblasti jemné motoriky mělo být dítě schopné okolo 3 let stříhat nůžkami a zapnout si knoflíky. Později by mělo být schopno zvládnout samostatné čištění zubů, mytí rukou nebo i kreslení kruhu dle předlohy. Přibližně ve 4 letech by mělo umět otočit klíčem, kreslit hlavonožce a kruh dle předlohy. Ve věku 5 let již dítě obvykle kreslí domy a čtverec dle předlohy. Ve skoro 6 letech by mělo být schopno „napsat“ dle předlohy jednoduchá slova.

Adekvátní rozvoj jemné motoriky je v předškolním věku důležitý pro přípravu na psaní po nástupu na základní školu, proto je důležité dbát na dostatečný a správný rozvoj jemné motoriky, např. na správný úchop tužky a uvolněné zápěstí během kreslení a apod. (Šmelová et al., 2022).

1.1.2 Pohybové dovednosti

Podle Volfové a Kolovské (2008) dělíme pohybové dovednosti na tři hlavní skupiny na lokomoční, nelokomoční a manipulační. Jejich prostřednictvím pak dochází k rozvoji vnímání pomocí smyslů, konkrétně k vnímání vlastního těla, rozlišování a uvědomění různé intenzity v pohybu, vnímání vztahů a orientaci v prostoru (Dvořáková, 2023).

U **lokomočních pohybů** se jedná o přesouvání těla v prostoru určitým pohybem, jako může být plazení, lezení, chůze, běh a skoky (Volfová & Kolovská, 2008). Jakýkoliv typ lokomoce slouží jednoduše řečeno k přesunu lidského těla z místa na místo. Z hlediska vývoje dítěte patří do lokomoce prvně lezení a plazení. Následuje chůze, běh a poskoky, posléze skoky (Trávníčková, 2018). U dětí se objevuje plazení obvykle v polovině prvního roku a jedná se společně s lezením o přirozený pohyb dítěte, jelikož ovlivňuje držení těla a rozvíjí koordinaci. Dítě předškolního věku by již mělo zvládat chůzi, běh, poskoky i skoky. U dětí předškolního věku se běh stává důležitým a přirozeným pohybem. Skoky jsou například nejnáročnější, protože vyžadují koordinaci více pohybů. V předškolním věku by mělo dítě

zvládat skok na místě, odrazem snožmo, přes nízké překážky a odraz jednou nohou z chůze a běhu. Dále by mělo umět skok stranou, vzad, do dálky a do výšky (Dvořáková, 2011).

Do **nelokomočních pohybů** je zahrnuto vnímání svého těla, setrvávání v polohách, být v rovnováze nebo pohybovat různými částmi těla (Volfová & Kolovská, 2008). Nelokomoční pohyby neslouží k přesunu lidského těla, představují změnu polohy těla pohyby různých částí těla (Trávníčková, 2018). Dítě v předškolním věku by mělo umět ovládat jednotlivé části těla v různých polohách bez kontroly zraku. K nelokomočním dovednostem patří utváření různých poloh a jejich obměny, pohyby jednotlivými částmi těla, udržení rovnováhy v různých pozicích, orientování v tělesném schématu, zvládnutí pohybu a polohy těla společně s užitím nářadí. K základním polohám patří stoj (včetně rozkročného a na jedné noze), sed, vzpor klečmo, vzpor klečmo zanožit levou, vzpor dřepmo, vzpor dřepmo zanožený levou, leh, leh na břicho, klek, podpor sedmo a ležmo (Dvořáková, 2011).

Volfová a Kolovská (2008) uvádí, že **manipulační pohyby** jsou chápány jako manipulace s předměty prostřednictvím končetin, může to být například kopání, házení a chytání míče.

1.2 Důležitost pohybu a pohybových dovedností

Pohyb z řec. kinésis je chápán jak základní projev života (Kociová et al., 2013). Pohyb je pro dítě základní potřebou. Díky pohybu dochází k rozvoji celého těla. Zároveň dítě pohybem komunikuje a seznamuje se s jeho pomocí s okolím, je tudíž i určitým zdrojem poznatků a prostředkem k poznávání vnějšího prostředí (Dvořáková, 2011).

Křištofič (2006) píše, že pohyb je součástí každého z nás a je vrozený a je naprosto nezbytný při rozvoji fyziologických funkcí, vývoje těla a kostí. Také Poláková (2019) uvádí, že pro zdravý vývoj dítěte je pohyb důležitý a nezbytný. Pohyb je důležitý pro správný vývoj a je součástí života už od začátku. Co není v pohybu v přírodě, nežije. Pohyb také ovlivňuje jak kognitivní, emocionální, tak i sociální procesy. Řada autorů se zde shoduje, že člověk a jeho tělo není přizpůsobené k tomu se nehýbat, protože nedostatek pohybu může znamenat velké množství negativních projevů, ať už na těle nebo na duši.

Bohužel dnešní sedavý způsob života není jen výhradou celé řady dospělých, ale i dětí. Ty dříve trávily volný čas aktivním pohybem venku, ale dnes jde spíše o činnosti sedavého charakteru. To se projevuje i na menší fyzické zdatnosti dnešní společnosti, rychlé opotřebení nervového systému a zvýšený výskyt různých civilizačních chorob. Proto poskytují alespoň mateřské školy určitý prostor pro pohybové aktivity, a to za účelem

zvýšení podílu těchto aktivit v běžném dni dětí. Rovněž se díky těmto činnostem rozvíjí i sociální dovednosti dětí (Pacholík, Nedělová & Šmatelková, 2016). Navíc během skupinových pohybových aktivit se dítě učí spolupracovat, komunikovat a řešit problémy v rámci sociální skupiny (Trávníčková, 2018).

Dětem předškolního věku pomáhají tělesné aktivity a obratnost k zapojení do různých činností a her s dalšími dětmi. Přesnost pohybů a samotná pohyblivost ovlivňují rychlost při skákání, prolézání, běhání nebo hraní s míčem. Míra zručnosti a pohyblivosti se pak odráží na preferovaných činnostech. To znamená, že pokud je dítě neobratné, a navíc třeba ještě bojácné a nejisté, tak přestane činnosti z hrubé či jemné motoriky nebo grafomotoriky vyhledávat. Jestliže nedochází k záměrnému vedení, tak se oslabení této oblasti prohlubuje, čímž může být ovlivněno i mnoho dalších schopností a dovedností (Bednářová & Šmardová, 2021).

Jak píše Poláková (2019) je již od raného dětství důležité nastavit správné množství cvičení každého jedince individuálně, a protože každý z nás jsme jedineční, tak každý potřebuje jiné množství pohybu. Křištofič (2006) ve své knize uvádí, že dítě má odlišné potřeby na pohyb než dospělý. A není možné s dítětem cvičit to stejné jako s dospělým, ale je potřeba dítěti cvičení přizpůsobit. Matějček (2004) ve své knize píše, že dítě v tomto věku může být velmi aktivní a o řadu podnětů a činností se dítě samo postará a získá již vlastním přičiněním podle toho, co ho samotného zajímá.

Dítě v předškolním věku musí mít velké množství různorodého pohybu, který podporuje správný vývoj motoriky celkově. Doporučuje zde množství cvičení na rovnováhu a koordinaci, celostní pohyby a pohyby, které podporují správné držení těla. Při cvičení s dětmi je dobré být správným vzorem, protože ony se nejvíce v tomto věku učí právě nápodobou (Křištofič, 2006). Pohyb by ale neměl zatěžovat jednu část těla, ale celkově se věnovat procvičování celého těla. Při podpoře zdravého vývoje dítěte se soustředíme na to, jak se dítě hýbe, na rovnováhu, koordinaci, rychlost, rytmus a orientaci vlastního těla v prostoru. Pohyb by měl být přirozený a komplexní. Pohyb celkově rozvíjí dítě ve všech sférách a napomáhá mu v učení. Důležité je i správné postavení těla, člověk už pouhým okem může vidět, zda je ten druhý ve vnitřní pohodě nebo je ve stresu. Na dítěti může nesprávný postoj poukazovat na nedozrálé motorické funkce (Poláková, 2019). Pohyb se používá i při diagnostikování dětí (Bednářová & Šmardová, 2021; Křištofič, 2006)

Rozvoj hrubé motoriky hraje důležitou roli v každodenním životě dítěte, proto by proces rozvoje měl být optimální. Pasivita u dětí má vliv na hromadění tuku, což přispívá k obezitě.

Děti, které se aktivně pohybují, mají větší šanci stát se zdravějšími jedinci. V kontextu motorického vývoje u dětí je důležitá rozmanitost her, které pomáhají dětem rozvíjet jejich motorické dovednosti. Navíc trávení více času aktivním hraním přispívá k dobrému fyzickému zdraví dítěte (Sutapa et al., 2021).

Fyzický vývoj úzce souvisí s psychickým a sociálním vývojem (Trávníčková, 2018). Proto opoždění motorického vývoje a pohybová neobratnost vede nejen k omezení výběru tělesných aktivit kvůli neobratnosti, ale rovněž toto opoždění může ovlivnit zapojení do kolektivu a sdílení aktivit s ostatními (může dojít až k nežádoucím způsobům chování kvůli získání pozornosti), případně vést k nespokojenosti při hře a jejímu přerušování nebo přebíhání mezi aktivitami. Nižší obratnost mluvidel může vést k ovlivnění komunikačních schopností. Primárně má však motorika vliv na zdravotní stav, a proto se chybné návyky nebo oslabení z dětství promítá negativně do zdravotního stavu daného jedince po celý život (MPSV ČR, 2013). Stejně tak píše Adolph a Hoch (2020), že zhoršené motorické dovednosti mohou ze své podstaty ovlivnit právě také další oblasti, jako je např. vnímání a poznávání, jazyk a komunikaci, emoční vyjadřování, fyzický růst a zdraví. Cristia a Seidl (2015) dále uvádí, že v rámci problematiky motorického vývoje je potřeba zmínit dnešní trend, kdy děti od útlého věku pracují s dotykovými obrazovkami a obecně tráví čas na tabletech, mobilních telefonech apod. I to může mít škodlivé účinky na jejich kognitivní vývoj. Konkrétně předškolní věk je z hlediska motorického vývoje velmi důležitý. V této době roste a dotváří se nervový systém, takže stimulace výrazně napomáhá urychlit rozvoj motorických schopností. Ovšem u dětí, které si hrají pouze pasivně, právě např. jen s dotykovou obrazovkou na mobilním telefonu, tak u nich může dojít ke snížení jejich motorických schopností a dovedností (Cristia & Seidl, 2015).

Při osvojení pohybových dovedností hrubé i jemné motoriky si děti rozvíjí uvědomování a vnímání vlastního těla, ale také intenzity činnosti a vnímání ostatních lidí a prostoru jako takového. Pohybové dovednosti a komplexní pohybové činnosti se prolínají, a proto mají dětské pohybové aktivity celkový a zároveň na každé dítě individuální vliv. Sportovní dovednosti navazují na základní schopnosti a jsou využívány jak pro rozvoj fyzické, tak psychické zdatnosti. Během pohybových a sportovních činností získává dítě požadované vědomosti a poznatky ve vztahu k bezpečnosti, zdraví, a tak formuje své postoje a návyky zdravého životního stylu, čímž je směřováno k pohybové gramotnosti (Dvořáková, 2023).

2 JÓGA

Tato kapitola je zaměřena na seznámení s jógou, co znamená, odkud pochází a co nám může přinést její praktikování, jaký může mít vliv na lidské zdraví. Dále se detailněji zabývá jógou pro děti, a to konkrétně jejími specifiky při cvičení jógy s dětmi a jaké má jóga propojení s RVP PV.

2.1 Představení jógy

Původ slova **jóga** je sanskrtský a ve své nejzákladnější významu znamená spojení nebo sjednocení (Pohlodková, 2010). Také podle Brownové (2006) pochází se sanskrtského slova „juj“, tedy splynutí, které můžeme chápat jako propojení těla, ducha a mysli.

Jóga představuje způsob života, který směřuje k rovnováze a vyváženosti. Každý jedinec touží po životě v souladu sám se sebou, s ostatními lidmi a s okolním prostředím. Jóga nabízí cestu, kterou se může vydat každý, bez ohledu na věk či fyzickou kondici. V dnešní době jsou lidé čím dál více vystaveni vysokým nárokům, což vede k častému stresu, spěchu, nervozitě, nespavosti a různým zdravotním potížím (Pohlodková, 2010). Jóga nabízí stav celkového bytí, jak fyzického, tak psychického v harmonii přes fyzické pozice. (Brownová, 2006).

Jóga vznikla přibližně před dvěma až třemi tisíci lety v Indii nejdříve jako praxe meditace (Kociová et al., 2013). Základním textem filozofického učení jógy je Jógasútráni od Patandžaliho, který obsahuje osmistupňovou cestu k dosažení harmonie a rovnováhy. Tento text se datuje pravděpodobně do 2. století před naším letopočtem. Jeho jádro tvoří morální a etické principy známé jako Jáma a Nijama, což jsou zásady, které vedou k osobnímu růstu, zdravým vztahům a celkovému harmonickému životnímu přístupu (Pohlodková, 2010).

V 19. století se jóga dostala do západního světa díky překladům klíčových jogínských textů. Její popularita dále rostla díky Indům, kteří se na počátku 20. století usídlili především ve Spojených státech (Sengupta, 2012). Prastarého umění jógy se postupně modifikovalo do různých moderních praktik jógy (Galantino et al., 2008). V polovině 20. století se stala jóga v USA hitem a velmi se popularizovala za pomoci knih a vznikem jógových center. Tato popularita přešla i do dalších zemí a dnes je jóga velmi oblíbená po celém světě (Sengupta, 2012).

Dnes existují různé typy jógy (power jóga, office jóga, hot jóga, hatha jóga). Jóga je oblíbená u všech věkových skupin. Zcela běžné jsou i jógová cvičení pro malé děti (Galantino et al.,

2008). V Evropě je jóga často vnímána především jako forma tělesného cvičení, které se zaměřuje na protahování a dechové techniky (Bannenberg, 2011).

2.2 Praktikování jógy

Cílem praktikování jógy, jak u dětí, tak dospělých je rozvinutí porozumění jógovým praktikám a následná aplikace tohoto chápání do vlastního života. Jóga také cílí na upevnování zdravých návyků životního stylu, lidských hodnot a fyzického, emocionálního a duševního zdraví (Dinesh, 2015). U malých dětí je správně prováděná jóga prospěšná pro zdravý vývoj organismu (Pohlodková, 2010).

Základem jógové praxe je propojení mysli, dechu a těla. Jóga se zaměřuje na celé tělo. Existuje pět základních postavení, která určují výchozí pozici pro každou ásanu: stoj, sed, klek, leh na zádech a leh na břiše. Klíčový prvek, který odlišuje jógovou praxi od gymnastiky nebo kalisteniky (cvičení s vlastní vahou těla) je tudíž záměrné propojení dechu, držení těla v určité ásaně a pohybu (Kaminoff, 2007). **Ásany** jsou v podstatě fyzické pozice, které se provádějí během cvičení jógy (Skotáková & Koňářiková, 2018). Podle Brownové (2006) jsou ásany cviky, které nás vrací do rovnováhy, dodávají nám fyzickou sílu a energii.

Přestože je mnoho forem cvičení jógy bezpečných, některé jsou velmi namáhavé a nemusí být vhodné pro každého (např. starší osoby s problémy s pohybovým aparátem). Jógu, i když není zcela bez rizika, lze ale i tak považovat za bezpečnou formu cvičení, pokud je praktikována pod vedením a dohledem zkušeného cvičitele (Sengupta, 2012).

V běžných lekcích jógy, včetně dětské jógy, jsou uplatňovány čtyři klíčové prvky:

- úvodní protahování či pohybové hry s jógovou aktivitou,
- pranayama - dechová cvičení,
- ásany - základní jógové pozice (polohy),
- dhyana - meditace a relaxační cvičení (Ranjani et al., 2023; Pohlodková, 2010).

Výše uvedené prvky vychází z již zmíněného učení Patandžaliho, který sestavil osmidílnou cestu vedoucí k uvědomělému a naplněnému životu a fyzickému a psychickému zdraví, dnes nazývána jako aštangajóga či ashtanga yoga (Fard, 2020):

- yama - etická pravidla a morální disciplína (mírumilovnost, pravdivost či upřímnost, nekrást, správné využití energie, nebýt chamtivý)

- niyama – sebedisciplína (čistota v kontextu psychického a fyzického zdraví, uspokojení, disciplína a kuráž, sebekultivace a studium duchovních textů, pokora k vyšší moci),
- ásana – provádění ásan k fyzickému a psychickému zdraví,
- pranayama – provádění dechových technik a cvičení,
- pratyahara – omezení či odbourání smyslů při cvičení či meditaci (jde v podstatě o zabránění rozptýlení),
- dharana – soustředění a koncentrace na vlastní mysl, bod v těle, meditaci, mantru atd.,
- dhyana – meditace (odproštění od myšlenek),
- samadhi – osvícení (pocit čisté radosti, jednoty a blaženosti).

2.3 Jóga pro děti

„Dětská jóga je druh cvičení, který pomáhá rozvíjet nejen fyzickou kondici a svalovou sílu, ale také koordinaci, stabilitu a smyslové vnímání. Dokáže pomoci dechovým, trávicím i vylučovacím funkcím“ (Dědková, 2020, s. 8).

Podle Bannenberga (2011) mají děti k původní józe velmi blízko. Pro ně je přirozené věci a okolí pozorovat a napodobovat. Stejně tak první jogíni nejdříve pozorovali a poté napodobovali v různých tělesných pozicích zvířata a věci, předměty v přírodě s cílem přenést na sebe jejich sílu.

2.3.1 Specifika jógy pro děti

Jóga pro děti má svá specifika. Pozice jsou přizpůsobeny jejich potřebám a schopnostem. Většina cviků je pro děti snadnější, některé jsou jednodušší než pro dospělé. Jógové pozice jsou často přejmenovávány podle zvířat, což děti více zaujme a motivuje je k cvičení. Výběr pozic je důležité přizpůsobit věku a zkušenostem dětí. Je klíčové dodržovat krátkou dobu držení pozic, ať už se jedná o zkušenější či méně zkušené děti. Po cvičení je vhodné zařadit relaxaci nebo kompenzační cviky. Pozice lze opakovat několikrát za sebou nebo přidávat další. Nutné je volit délku cvičení a konkrétní cviky dle věku, zdravotního stavu, denní doby, homogenity skupiny, únavy a zkušenosti dětí. Děti ve školním věku mohou cvičit pravidelně, zatímco u mladších dětí by měla být délka cvičení kratší. Po každém cvičení by měla následovat krátká relaxace (Dvořáková, 2022).

Z celkového hlediska je důležité, aby jakákoli pohybová aktivita pro děti byla zábavná a hravá. Jóga se pro děti velmi hodí, protože jako motivaci můžeme použít přizpůsobení názvů pozic různým zvířatům, což dětem přináší radost a zaujetí. Například pozice Baddha Konásana - Titali ásana, známá také jako pozice motýla, je pro děti jako hra, cvičením se snaží napodobit pohyb motýlích křídel. Tato pozice pomáhá zlepšit prokrvení a pohyblivost kyčelních kloubů. Její provedení v dětské józe je uvedeno na obrázku č. 1 (Nikodemová, 2014).



Obrázek 1 Pozice motýla (Nikodemová, 2014, s. 40)

Každé dítě v této věkové skupině má odlišné pohybové dovednosti a schopnosti, což se může projevit na schopnosti provedení jógových cviků (Kaur & Bhat, 2019). Dvořáková (2022) ve své knize uvádí, že při nesprávném vykonávání pozic dítětem, bychom dítě neměli opravovat, ale pouze mu nenásilně napomocť k lepšímu provedení a soustředit se na to, abychom byli sami v pozicích sami dobrým vzorem a postupně nároky na děti zvyšovat.

Během cvičení je důležité synchronizovat pohyb s dechem, což může být podpořeno zpěvem a hrami. Je také důležité naučit děti správnému dýchání nosem (Maheshwarananda, 1991). Ottomanská (2022) ve své knize píše, že dechové praktiky jsou důležité a že je vhodné vést děti prostřednictvím dýchání k vnímání vlastního dechu. Dvořáková (2022) vysvětluje, že při cvičení je velmi vhodné vysvětlit rozdíly mezi dýcháním nosem a ústy, a že je důležité sladění dechu s pohybem a samotné vnímání dechu. U dětí se nepoužívají zádrže dechu, jelikož jej mohou zadržet příliš dlouho. Při praktikování dýcháme s dětmi nosem.

U předškolních dětí v MŠ je vhodné zařadit cvičení před dopolední svačinou. Není vhodné cvičit po jídle nebo počkat 1 až 2 hodiny po jídle. Před cvičením by si měly děti vyprázdnit nos a močový měchýř dle potřeby. Stejně tak jako u dospělých, tak i u dětí je vhodné cvičení na podložkách nebo koberci. Důležitá je dobře vyvětraná místnost, volné oblečení a příjemná teplota. S jógou se pojí i rituály, které je vhodné dodržet i u dětské jógy. Cvičení začít přípravou prostoru, převléknutím a rozložení podložky. Vždy je vhodné zařadit cviky na

rozehřátí a až posléze samotnou sestavu a končit relaxací, uklizením podložek a převlečením (Bannenberga, 2011; Pohlodková, 2010).

Ottomanská (2022) se zde shoduje s ostatními autory, že je dobré při cvičení jógy pro lepší zainteresování dětí využívat různé pomůcky jako například motivační básničky, pohádky, obrázky a **jógové karty**, relaxační hudbu, hudební nástroje, meditační misky dále pak můžeme použít švihadlo, obruče, lano, drátěnky, peříčka, stuhy a šátky. Podle Maheshwaranandy (1991) jsou děti v tomto věku obvykle plné energie a nevydrží dlouho koncentrované a pozorné, takže je klíčové najít způsob, jak je zaujmout. Shoduje se také, že jednou z možností je zahrnout do cvičení motivaci a různé pomůcky a cvičení propojit s pohádkami, básničkami, příběhy nebo povídání o zvířatech, kde se dětem vysvětlují jejich vlastnosti a chování a poté se inspirojí k jejich napodobení prostřednictvím jógových pozic. Jak píše Matějček (2004) a Vágnerová a Lisá (2022), tak děti mají v tomto období velmi živou fantazii, a právě třeba díky pohádkám, které děti baví, se odvíjí délka pozornosti a soustředění se na určitou činnost. Fard (2020) ve své knize uvádí, že jógu je také možné propojit s kreativními činnostmi, kreativními hrami a zapojit dětskou představivost „představte si oceán, džungli, planetu, galaxii...“ a podpořit tak jejich koncentraci, představivost a fantazii. Například prostřednictvím **mandaly**, která je posvátný geometrický tvar, se dá velmi zvýšit jejich soustředění a dá se využít v mnoha kreativních činnostech.

2.3.2 Pozitivní vliv jógy

Jóga přináší řadu benefitů pro dětský vývoj, zejména co se týče hrubé motoriky. Pravidelné cvičení jógy pomáhá posilovat svaly, zlepšuje koordinaci pohybů a podporuje správný vývoj motorických dovedností (Kaur & Bhat, 2019). Celkově se ukazuje, že jóga u dětí napomáhá ke zlepšení duševního i fyzického zdraví a posiluje imunitu dětského organismu, což napomáhá i ke snížení infekčních onemocnění (Kuppusamy et al., 2021). Důležité je zmínit, že obezita, která je nyní velkým problémem u dětí, může být eliminována právě pravidelným cvičením jógy (Galantino et al., 2008). Jelikož jóga využívá strečink a posiluje svalstvo, tak je velmi prospěšná i při některých problémech s pohybovým aparátem (Garfinkel & Schumacher, 2000). Obecně má vysoký potenciál zlepšit zdravotní stav jedince, a proto se pomalu integruje celosvětově do zdravotnictví a bývá doporučována i lékaři (Smit & Cartwright, 2023).

Pro děti je jóga přirozeným cvičením, které podporuje kreativitu a dovoluje jim objevovat a poznávat vlastní tělo. Pravidelné cvičení přispívá k lepší stabilitě, vytrvalosti, pružnosti a

soustředěnosti. Zlepšení soustředění vytváří vhodné podmínky pro osobní růst, učení a kreativitu. Pravidelné cvičení jógy také podporuje činnosti mozku, což se promítá do každodenního života dětí, zvyšuje jejich vnímavost a schopnost učit se nové věci (Dvořáková, 2022). Podle Pohlodkové (2004) má jóga pozitivní vliv na celkové blaho jednotlivce. Prostřednictvím jógy děti i dospělí nalézají radost a uspokojení, což může podpořit komunikaci s ostatními a sebedůvěru. Tato praxe také podněcuje být v přítomného okamžiku, pomáhá udržovat správné držení těla a napomáhá rovnoměrnému fyzickému i psychickému rozvoji. Díky józe se děti učí správným dechovým technikám, zlepšuje se jim rovnováha a koordinace pohybů a zlepšuje se krevní oběh, což přispívá ke zvýšené odolnosti proti chorobám.

Jóga se ukázala jako účinný prostředek pro udržení a zlepšení celkového zdravotního stavu člověka. Moderní výzkumy potvrzují, že jóga snižuje úroveň stresu a úzkosti a zároveň zlepšuje funkci autonomního nervového systému (Niu et al., 2023; Sengupta, 2012). Dále samotná jóga a s ní spojené relaxační techniky, mohou z dlouhodobého hlediska zvýšit u dětí emoční rovnováhu, snížit jejich strachy či obavy, stejně tak i agresi a negativní pocity a zlepšit celkovou pohodu (Galantino et al., 2008). Ukazuje se, že díky sebekontroli, může mít pravidelné cvičení jógy pozitivní vliv na eliminaci či snížení problémového chování či poruch chování u dětí, jako je např. hyperaktivita (Rashedi et al., 2021).

Koncepce jógy je navržena s cílem dosáhnout celkové rovnováhy a zdraví na všech úrovních, a to fyzické, mentální, emocionální a duchovní. Jóga zahrnuje různé praktiky, které jsou zaměřeny na celkové zklidnění nervového systému, což ji činí ideální pro prevenci a zvládání jak psychického, tak fyziologického stresu a zlepšení pozornosti a soustředění (Ranjani et al., 2023). Pravidelné cvičené jógy přispívá jak u dětí, tak u dospělých ke správnému držení těla, psychickému i fyzickému rozvoji a zlepšení dechových návyků, koordinace pohybů a rovnováhy, a také ke zlepšení krevního oběhu (Pohlodková, 2010).

2.3.3 Kontraindikace jógy

Podle Dvořákové (2022) je před cvičením jógy také nutné zvážit celkový stav dítěte. Zda nejsou po nemoci nebo nemají rýmu, která by jim bránila ve správném dýchání v pozicích. Dále pak zda některé děti nejsou nějak zraněné nebo nemají po úrazu a pokud ano, zda mohou cvičit a jaké pozice. Dítě, kterému je nevolno nebo má bolesti hlavy a je přítomné v MŠ by se mělo účastnit pouze relaxačních cvičení.

Děti by v předškolním věku sice měly mít v běžném životě dostatek příležitostí k pohybu, ale není vhodné vyžadovat náročnější výkony (Maheshwarananda, 1991). Během jakékoliv fyzické aktivity, nikoliv pouze v případě jógy, by měl být kladen důraz především na nepřetěžování. Obvykle se doporučuje u předškolních dětí cvičit jógu dvakrát až třikrát týdně kratší dobu (20–30 minut) a delší dobu (30–60 minut) u dětí školního věku (Kaur & Bhat, 2019).

Maheshwarananda (1991) dále uvádí, že u dětí předškolního věku je nutné dbát na vhodnost cvičení s ohledem na jejich vývoj. Páteř a kosti se stále vyvíjejí, což zvyšuje náchylnost k deformacím. Je typická vyšší pohyblivost v kloubech, což může vést k nestabilitě. Svaly jsou slabší, proto není vhodné provádět cviky vyžadující silnou svalovou aktivitu nebo přetěžování kloubů. Také není doporučeno cvičení s nadměrným prohnutím páteře. Z toho plynou jistá doporučení a zásady při cvičení s těmito dětmi:

- neprovádět delší statické výdrže v pozicích
- nepřetěžovat klouby (dlouhé stání, náročné švihy, dlouhé cvičení jednotlivých kloubů apod.),
- neprovádět přílišná silová cvičení, vzpory, hluboké záklony, široké stoje rozkročné s vytočenými špičkami vně, stoje a chůzi po vnitřních hranách chodidel,
- upřednostňovat cvičení celého těla s plynulými přechody do jednotlivých pozic (Maheshwarananda, 1991)

2.3.4 Jóga ve spojení s RVP PV

Z RVP PV vyplývá, že jakékoliv pohybové činnosti neodmyslitelně patří do MŠ (MŠMT, 2021) a tak tedy i jógu je možné propojit a nalézt ve všech oblastech. Prvky jógy v kontextu s RVP PV můžeme vidět v oblasti **dítě a jeho tělo**, kde je cílem rozvíjet fyzický vývoj dítěte, podporovat jeho pohybovou aktivitu a vést ho ke zdraví, k osvojení zdravých životních návyků a postojů. V oblasti **dítě a jeho psychika**, kde je cílem rozvíjet psychický vývoj dítěte, podporovat duševní harmonii, psychickou odolnost, citovou inteligenci a sebekontrolu, podporovat kreativitu a schopnost vyjádření se. V oblasti **dítě a ten druhý**, kde je cílem vytváření vztahů mezi dětmi a dospělými, posilovat a obohacovat komunikaci a učit se vzájemnému respektu. V oblasti **dítě a společnost**, kde je cílem zapojit dítě do společnosti, představit mu kulturní a duchovní hodnoty a naučit ho pravidlům harmonického soužití. V oblasti **dítě a svět**, kde je cílem posílit znalosti o přírodě, světě, okolním prostředí a vést ho k odpovědným přístupům (MŠMT, 2021).

3 SHRUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI

Hlavním cílem teoretické části této práce je poskytnout základní informace a vědomosti o motorickém vývoji, hrubé a jemné motorice a pohybových dovednostech (lokomoční, nelokomoční a manipulační) se zaměřením na pohyb a jeho důležitost v životě v rámci předškolního období dítěte. Zde jsme se dozvěděli, že je důležité v tomto období dítě všestranně rozvíjet a podpořit jeho správný tělesný i duševní vývoj, protože se tyto dva aspekty neodmyslitelně prolínají a vzájemně spolu souvisejí.

V MŠ máme s dětmi prostor podpořit jejich pozitivní vztah k pohybu a podpořit vytvoření správných pohybových návyků. Pohybové činnosti by měly být všestranné a různorodé. Je mnoho možností pohybových aktivit, neměli bychom se zaměřovat pouze na jednu. Pro tuto práci je zvoleno cvičení s prvky jógy. Jóga je cvičení, které může pomoci ke správnému držení těla, pomáhá rozvíjet fyzickou kondici, posiluje svaly, zlepšuje rovnováhu, flexibilitu, smyslové vnímání, soustředění, a navíc se při ní děti učí správně dýchat. Jóga pomáhá zvládnout různé pohybové techniky, které jsou důležité i pro zvládnutí jiných sportovních aktivit, které jsou běžné pro tuto věkovou kategorii. Při cvičení s dětmi je potřeba pamatovat na různá omezení a doporučení, ale při správném cvičení jógy může mít mnoho pozitivních účinků na tělesné i duševní zdraví.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 SADA JÓGOVÉHO CVIČENÍ

Hlavním cílem praktické části je navrhnout sadu jógového cvičení pro děti předškolního věku, tuto sadu realizovat a ověřit ve vybrané třídě MŠ a na základě evaluace sady vypracovat doporučení pro praxi v MŠ. Dílčím cílem je vytvoření jógových karet pro navrženou sadu cvičení. Tyto karty cílí na přiblížení a zjednodušení jógy pro učitelky a také aby se jóga stala pro děti přitažlivou, zajímavou a zlepšila se jejich pozornost při činnosti. Jóga je zde pojata zábavnou formou a je propojena nejen s jógovými kartami, ale i s příběhem, kde hlavními postavami jsou zvířata. Každé zvíře představuje nějakou jógovou pozici. Učitelka vypráví příběh a děti při poslechu příběhu společně s ní cvičí různé pozice. Je zde kladen důraz na podpoření zájmu a pozitivního vztahu k józe u dětí a aby se tato práce stala inspirací pro učitelky k zařazování dětské jógy do pohybových chvil.

V rámci praktické části práce je nejprve sestaven soubor jednotlivých jógových pozic, které jsou následně využity ve vytvořených sadách jógového cvičení. U každé z pozic je uveden terminologický popis a fyziologický účinek a náčrt provedení a u karty potom i obrázek pozice. V rámci popisu jednotlivých pozic byly využity poznatky od Maheshwaranandy (1991), Nešpora (1996) a Nikodemové (2014). Součástí této části práce jsou jednotlivé sady cvičení s názvem „Jóga se zvířátky“. Všechna jógová cvičení provází příběhy a jógové karty, které jsou mým vlastním autorským dílem. Rovněž veškeré body u každé ze sad (od přípravy až po ukončení) vychází z mých vlastních zkušeností, poznatků a modifikací nostalgicky známých her, které jsou běžně v MŠ či ZŠ praktikované.

Každá sada cvičení obsahuje informace k přípravě, časové náročnosti, začátek a motivaci, rozehrání, popisu činnosti, relaxaci a ukončení, užití pozice a jejich fyziologický účinek. Všechny vytvořené sady jsou určeny především pro děti starší věkové kategorie 5-7 let. Některé cviky mohou být pro mladší děti náročnější nebo pokud nejsou na jógu děti zvyklé a necvičí ji, tak se mohou zdát složitější.

Celkem se tedy jedná o 24 jógových pozic a k nim 24 jógových karet, z toho pak je vytvořeno 5 sad jógového cvičení, každá jednotlivá sada má 6 pozic, tedy 6 karet (některé pozice se opakují) a jeden svůj příběh. Jednotlivé jógové karty jsou následně přiložené v příloze této práce. Tato sada cvičení pozitivně působí především na rozvoj hrubé motoriky. Pro rozvoj jemné motoriky slouží poslední doplňková aktivita, a to tvorba mandal z luštěnin, obilí a semínek.

Jógové cvičení je vhodné v MŠ zařadit do dopolední řízené činnosti před svačinou. Tvorba mandal může být provedena v rámci dopoledních či odpoledních činností a vzhledem ke svému charakteru může být zařazena v kontextu výtvarně výchovných aktivit.

4.1 Soubor ásan

Beruška

Terminologický popis - základní pozicí je vzpor dřepmo na plných chodidlech, s výdechem přesunout na špičky, následně svésit hlavu ke kolenům a zakulatit záda, s nádechem zaklonit hlavu, záda narovnat a setrvat ve vzporu dřepmo na špičkách.

Fyziologický účinek - uvolňuje celou oblast zad, ovlivňuje pánevní orgány, působí pozitivně na trávicí systém.

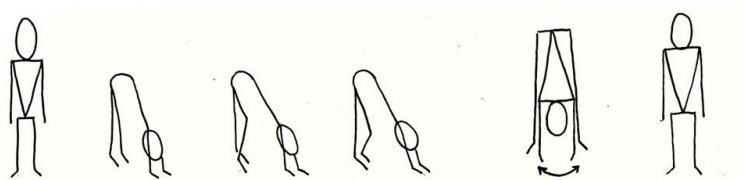


Obrázek 2 Nákres pozice berušky

Hadrový panáček

Terminologický popis - základní pozicí je mírný stoj rozkročný, s nádechem vzpažit a s výdechem přechod do hlubokého předklonu, dotek rukou o podložku, tělo uvolnit a nohy napínat, střídavě krčit v kolenou, v předklonu zakývat pažemi i hlavou, na nádech pomalu zvednout a návrat zpět do základní pozice.

Fyziologický účinek - uvolňuje a protahuje zádové svalstvo, protahuje svaly na zadní straně nohou, zlepšuje pohyblivost páteře, harmonizuje nervový systém.



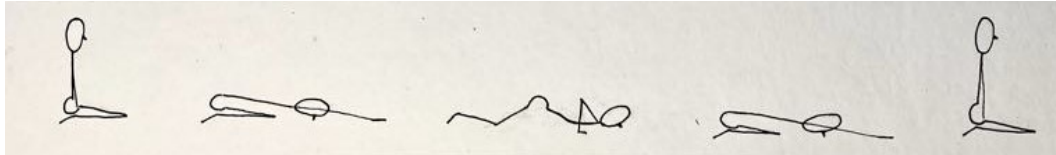
Obrázek 3 Nákres pozice hadrového panáčka

Housenka

Terminologický popis - základní pozicí je klek sedmo, následně s výdechem se předklonit, čelo a dlaně na podložku, z této pozice se přesunout vpřed, kolena, hrudník, dlaně a špičky

chodidel na podložce a pánev nad podložkou, paže pokrčené a opřené o podložku vedle hrudníku, po krátké výdrži v pozici přesunout zpět do základní pozice, dýchat volně.

Fyziologický účinek - aktivuje břišní dech a posiluje bránici, prohnutím páteře pozice zabraňuje vzniku kulatých zad.

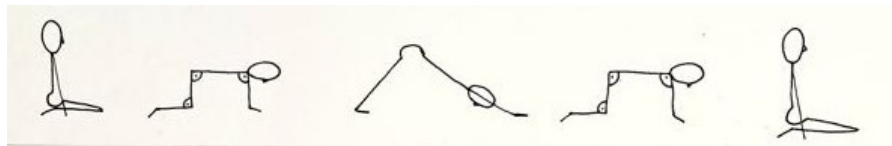


Obrázek 4 Nákres pozice housenky

Hora

Terminologický popis - základní pozicí je klek sedmo, na nádech přejít do vzporu klečmo, s výdechem zvednout hýždě směrem vzhůru a propínat kolena, chodidla celá opřena o podložku, hlavu uvolnit a svésit mezi ramena, v této pozici chvíli setrvat, následně návrat zpět do základní pozice.

Fyziologický účinek - posiluje horní končetiny (především svaly ramen) a páteř, prokrvuje hlavu.



Obrázek 5 Nákres pozice hory

Ježek

Terminologický popis - základní pozicí je leh na zádech, následně přednožit skrčmo, rukama obejmout kolena a přitáhnout k tělu, s výdechem předklonit hlavu až ke kolenům, s nádechem se vrátit zpět do základní pozice.

Fyziologický účinek - posiluje břišní a krční svalstvo, protahuje svaly v oblasti beder, působí pozitivně na trávicí systém, zlepšuje pohyblivost křížokyčelního kloubu.

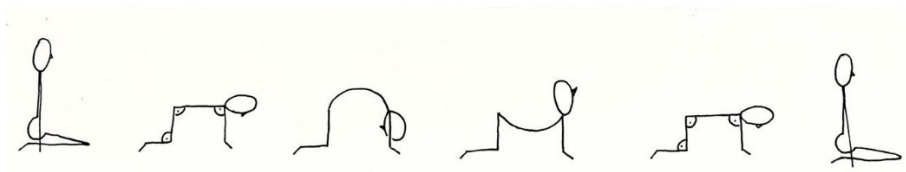


Obrázek 6 Nákres pozice ježka

Kočka

Terminologický popis - základní pozicí je klek sedmo, z něj přechod do vzporu klečmo, dlaně v úrovni ramen, na výdech sklonit hlavu dolů a bradu tlačit směrem na prsa a vyhrbit záda, s nádechem zvednout a zaklonit hlavu a záda prohnout, poté návrat do základní pozice.

Fyziologický účinek - posiluje bránici, odlehčuje pánevním orgánům, zlepšuje pohyblivost páteře a prohlubuje dech.

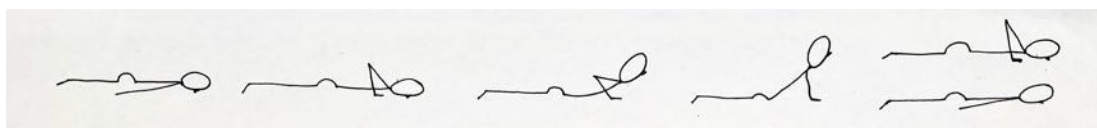


Obrázek 7 Nákres pozice kočky

Kobra

Terminologický popis - základní pozicí je lež na břiše, čelo opřít o podložku, ruce posunout pod ramena, s výdechem se zvednout na dlaních nahoru, ruce napnout, trup i hlavu zaklonit, pohled směřovat směrem vzhůru, podbřišek a nohy na podložce, s výdechem návrat do základní pozice.

Fyziologický účinek - posiluje břišní, zádové a hýžděové svalstvo a svaly ramen, protahuje ohybače kyčlí, zabraňuje vzniku kulatých zad a prokrvuje je, harmonizuje celé tělo.

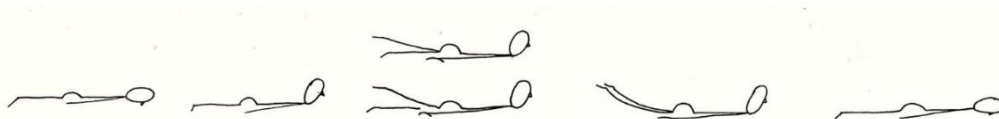


Obrázek 8 Nákres pozice kobry

Kobylka

Terminologický popis - základní pozicí je lež na břiše, bradu opřít o podložku (ramena a brada během cviku na podložce), ruce zasunout směrem pod stehna, dlaně směrem dolů k podložce a na nádech zanožit nataženou nohu a směřovat vzhůru, chvíli setrvat, druhá noha a pánev na podložce, na výdech položit zpět na podložku, opakovat i na druhou nohu. Další variantou je namísto jedné nohy zanožit obě současně.

Fyziologický účinek - posiluje břišní a zádové svalstvo a svaly na zadní straně steh, stabilizuje pánev a zpevňuje křížokyčelní kloub, působí pozitivně na ledviny a pánevní orgány, prohlubuje dech.



Obrázek 9 Nákres pozice kobylinky

Labuť

Terminologický popis - základní pozicí je stoj spojný, z něj přenést váhu na pravou nohu, vzpažit pravou ruku a skrčit zánožmo levou nohu a s nádechem levou rukou chytout prsty na levé noze, předklonit a protáhnutí levé nohy vzhůru, pravou ruku předpažit, v pozici chvíli setrvat, s výdechem návrat do základní pozice, opakovat i na druhou stranu.

Fyziologický účinek - protahuje zádové a hrudní svalstvo, zpevňuje nohy a chodidla, protahuje svaly na přední straně stehen a svaly kyčlí, zlepšuje pohyblivost křížokyčelního kloubu, působí pozitivně pánevní orgány, harmonizuje nervový systém.

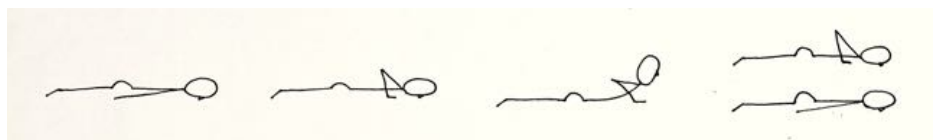


Obrázek 10 Nákres pozice labutě

Lev

Terminologický popis - základní pozicí je leh na břicho, čelo opřít o podložku, ruce posunout pod ramena, dlaně opřít o podložku, s výdechem zdvihnout horní polovinu těla, hlava zpříma, pohled směruje vpřed, uvolnit záda a dýchat volně, podbříšek a nohy na podložce, s výdechem návrat do základní pozice.

Fyziologický účinek - posiluje zádové a břišní svaly a svaly paží, prokrvuje záda a zabraňuje vzniku kulatých zad, harmonizuje celé tělo.

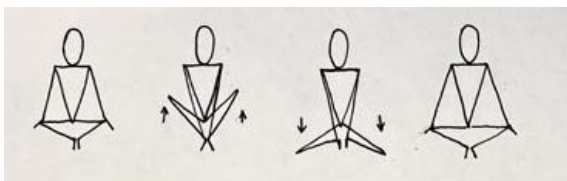


Obrázek 11 Nákres pozice lva

Motýl

Terminologický popis - základní pozicí je sed přednožný s rovnými zády, dále pokrčít nohy a chodidla přiložit k sobě a rukama uchopit špičky prstů a přitáhnout paty k tělu, následně pomalý pohyb kolena směrem nahoru a dolů, dýchat volně, cvik opakovat 3-5 x.

Fyziologický účinek - zlepšuje pohyblivost a prokrvení kyčelních kloubů.

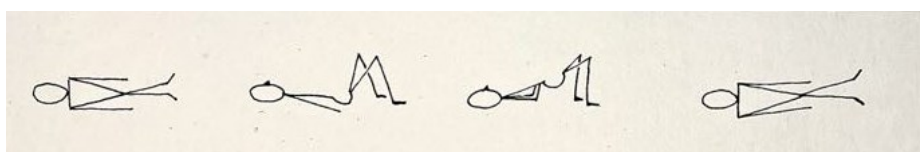


Obrázek 12 Nákres pozice motýla

Můstek

Terminologický popis - základní pozicí je lež na zádech, následně přednožit skrčmo, chodidla na podložce na šíři boků, zvednout pánev, rukama podepřít boky, lokty opřít o podložku, předloktí směřuje kolmo k podložce, chvíli setrvat, s výdechem zpět do základní pozice.

Fyziologický účinek - posiluje svaly nohou a boků, zlepšuje pohyblivost páteře, zlepšuje hrudní a břišní dýchání, rozevívá hrudník.

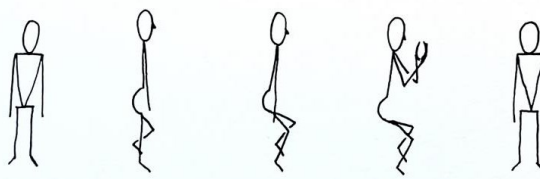


Obrázek 13 Nákres pozice můstku

Orel

Terminologický popis - základní pozicí je stoj spojný, upažit a následně předpažit zkřížmo a otočit levou paži zespoda kolem paže pravé, vzájemný dotek dlaní, přesun váhy na levou nohu a mírný podřep, pravou nohu zepředu otočit kolem levé nohy, pravé chodidlo otočit zezadu kolem levého lýtko, záda rovná, chvíli setrvat a návrat do základní pozice, opakovat i na druhou stranu.

Fyziologický účinek - procvičuje svalstvo chodidel, zlepšuje koncentraci a harmonizuje nervový systém.

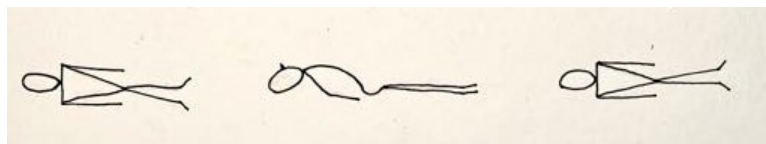


Obrázek 14 Nákres pozice orla

Ryba

Terminologický popis - základní pozicí je leh na zádech, s nádechem hrudní záklon, temeno hlavy opřít o podložku, dlaně a lokty jako opora na podložce, krátká výdrž a s výdechem zpět leh na zádech, uvolnit tělo.

Fyziologický účinek - posiluje dýchací soustavu a podporuje činnost štítné žlázy a ledvin.

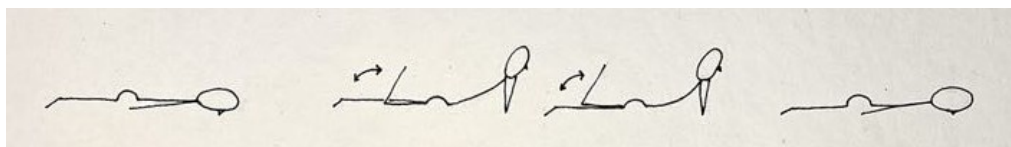


Obrázek 15 Nákres pozice ryby

Srnka

Terminologický popis - základní pozicí je leh na břiše, ruce jsou podél těla, následně lokty opřít o podložku a bradu položit do dlaní a střídavě zanožovat pravou a levou nohu.

Fyziologický účinek - pozitivně ovlivňuje záda a páteř, zklidňuje žaludek, uvolňuje celé tělo.

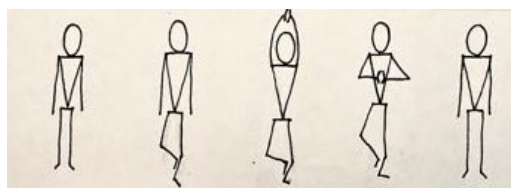


Obrázek 16 Nákres pozice srnky

Strom

Terminologický popis - základní pozicí je stoj spatný, následně přesunout váhu na pravou nohu a levou pokrčít a chodidlem opřít o vnitřní stranu nohy pravé (ne u kolene), ruce vzpažit a spojit dlaně, spojenými dlaněmi přejít před hrudník a po krátké výdrži návrat do základní pozice. Pozici provést i na druhou stranu.

Fyziologický účinek - upevňuje správné držení těla, posiluje a protahuje svalstvo okolo hrudní páteře, uvolňuje orgány v dutině hrudní a břišní, působí proti kulatým záďům, zpevňuje celé tělo.

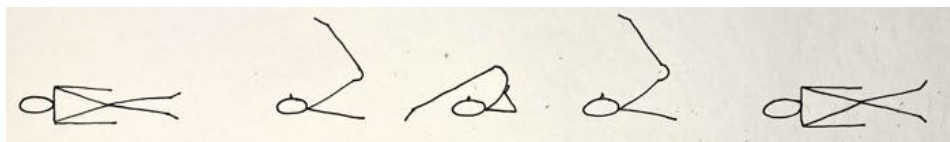


Obrázek 17 Nákres pozice stromu

Šnek

Terminologický popis - základní pozicí je leh na zádech, na nádech zvednout nohy a trup do stoje na lopatkách, s výdechem položit nohy za hlavu, špičkami se dotknout podložky, paže podepírají trup, chvíli setrvat, volně dýchat, poté návrat zpět do základní pozice.

Fyziologický účinek - posiluje břišní a zádové svalstvo a působí pozitivně na trávicí systém.



Obrázek 18 Nákres pozice šneka

Tygr

Terminologický popis - základní pozicí je klek sedmo, z něj přechod do kleku a vzporu klečmo, s výdechem svésit hlavu a přitáhnout stehno k trupu a koleno k bradě, s nádechem nohu natáhnout a zanožit a pak ohnout v koleni, zaklonit hlavu, pohled směřuje vpřed, následně návrat přes vzpor klečmo do základní pozice, opakovat i na druhou nohu.

Fyziologický účinek - posiluje natahovače kyčlí a zpevňuje křížokyčelní kloub, zlepšuje pohyblivost páteře a upravuje polohu pánve, působí pozitivně na trávicí systém a činnost ledvin a pánevních orgánů, prohlubuje dýchání.

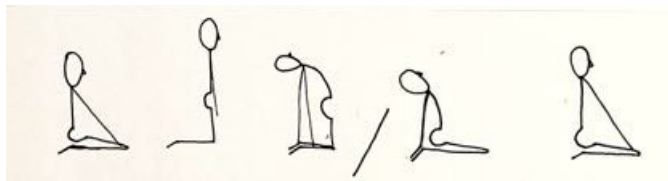


Obrázek 19 Nákres pozice tygra

Velbloud

Terminologický popis - základní pozicí je klek sedmo a ruce jsou na kolenou, na nádech do kleku na šířku boků, ruce položit na paty a s výdechem mírné prohnutí páteře a zaklonění hlavy, s nádechem návrat do výchozí pozice. Variace: ze základní pozice s nádechem položit ruce na paty a s výdechem mírné prohnutí páteře a zaklonění hlavy, s nádechem návrat do základní pozice.

Fyziologický účinek - protahuje svalstvo na celé přední straně těla, působí pozitivně na trávicí systém, prohlubuje dýchání, zabraňuje vzniku kulatých zad, harmonizuje celé tělo.

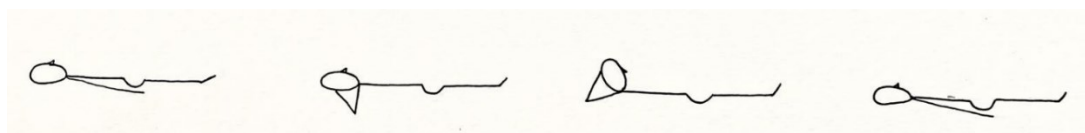


Obrázek 20 Nákres pozice velblouda

Vydra

Terminologický popis - základní pozicí je leh na zádech, poté spojit ruce pod týlem a na nádech hlavu zvedat a přitahovat bradu směrem k hrudníku, uvolnit oblast šíje, volně dýchat a v pozici chvíli setrvat, s výdechem návrat do výchozí pozice.

Fyziologický účinek - zlepšuje činnost štítné žlázy a protahuje svaly v oblasti krku.

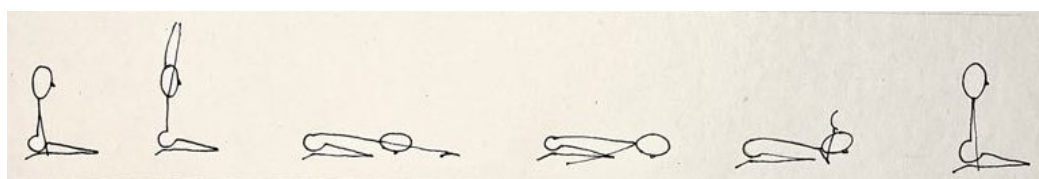


Obrázek 21 Nákres pozice vydry

Zajíc

Terminologický popis - základní pozicí je klek sedmo, s nádechem vzpažit a s výdechem se předklonit, dlaně a čelo na podložce, celé tělo uvolnit, chvíli setrvat, s nádechem se zvednout a vrátit se do základní pozice. Variace: v dolní pozici přesunout paže podél těla a dlaně vytočit směrem nahoru nebo lokty opřít o podložku a dlaně jsou u uší.

Fyziologický účinek - uvolňuje a posiluje celou oblast zad a šíji a ramena, působí pozitivně na trávicí systém a správné držení těla, harmonizuje celé tělo.

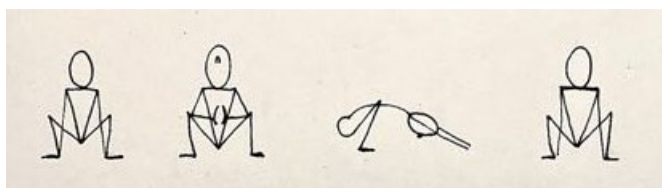


Obrázek 22 Nákres pozice zajíce

Žába

Terminologický popis - základní pozicí je široký dřep rozkročný, paže předpažit a dlaně spojit, s nádechem ruce přitáhnout k hrudníku a lokty odtlačit kolena do stran, záda napřímít, záklon hlavy pohled směřovat nahoru, s výdechem svésit hlavu dolů a ruce protáhnout vpřed a zakulatit záda, poté se vrátit zpět do základní pozice.

Fyziologický účinek - působí pozitivně na trávicí systém, upevňuje správné držení těla, prohlubuje dýchání, harmonizuje celé tělo.

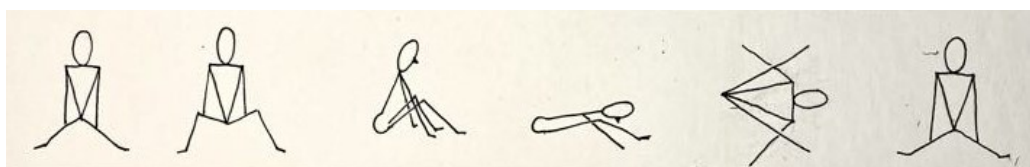


Obrázek 23 Nákres pozice žáby

Želva

Terminologický popis - základní pozicí je sed roznožný, s nádechem pokrčít nohy, s výdechem předklonit trup a protáhnout ruce pod kolena do stran a napínat nohy, čelo směrem k podložce a poté návrat zpět do základní pozice.

Fyziologický účinek - uvolňuje a protahuje zádové svalstvo, protahuje svaly na zadní straně stehen, zlepšuje pohyb kyčelního kloubu.

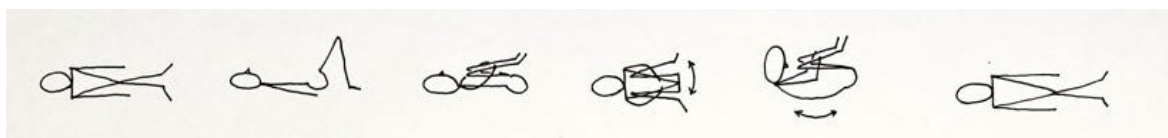


Obrázek 24 Nákres pozice želvy

Želva na zádech

Terminologický popis - základní pozicí je leh na zádech, následně pokrčít nohy v kolenou a rukama je obejmout, kolena přitáhnout k trupu, v této pozici kolébat z jedné strany na druhou, hlava na podložce, následně zvednout hlavu směrem ke kolenům a kolébat vpřed a vzad, s výdechem návrat do základní pozice.

Fyziologický účinek - posiluje břišní a zádové svalstvo, masíruje a prokrvuje oblast zad, působí pozitivně na trávicí systém a funkci břišních orgánů.



Obrázek 25 Nákres pozice želvy na zádech

4.2 Sada jógového cvičení

V rámci této kapitoly je zde představeno pět sad jógového cvičení. V každé sadě je uvedena příprava, motivace, rozehrání, popis činnosti, relaxace a ukončení. Každá sada je propojena s příběhem a jógovými kartami. Je zde představena i jedna lekce na podporu jemné motoriky.

Tabulka 1 Představení sady

Sada jógového cvičení pro děti předškolního věku			
<i>Hrubá motorika</i>			
Cíle sady	Podpořit pohybový rozvoj dětí, představit dětem nové pohybové cvičení, seznámit děti s prvky jógy, podpořit zájem a pozitivní vztah k józe u dětí, podpořit správné dechové techniky u dětí, podpořit představivost a soustředění u dětí, podpořit schopnost relaxace u dětí, inspirovat učitelky k zařazování dětské jógy do pohybových chvil		
Organizační forma / Metody	Řízená činnost, rozhovor, vyprávění, popis, nácvik pohybových dovedností		
Název	Obsah	Cíle	Prostředky a pomůcky
Příběh o motýlkovi	Motivace, pohybová hra, příběh s 6 jógovými pozicemi, relaxace, rozloučení	Podpořit správné dechové techniky u dětí Podpořit pohyblivost kyčelních kloubů u dětí	Jógové karty Reproduktor Relaxační hudba Podložky
Příběh o jezečkovi	Motivace, pohybová hra, příběh s 6 jógovými pozicemi, relaxace, rozloučení	Podpořit zpevnění zádočných, krčních a břišních svalů u dětí Podpořit prohlubování dýchání u dětí	Jógové karty Podložky Modrý a žlutý míček
Kočí příběh	Motivace, pohybová hra, příběh s 6 jógovými pozicemi, relaxace, rozloučení	Podpořit pohyblivost páteře u dětí Podpořit uvolnění zádočného svalstva u dětí	Jógové karty Reproduktor Relaxační hudba Podložky
Příběh o rybce a zajíčkovi	Motivace, pohybová hra, příběh s 6 jógovými pozicemi, relaxace, rozloučení	Podpořit zpevnění oblastí zad, šíje a ramen u dětí Podpořit správné držení těla u dětí	Jógové karty Podložky
Lví dobrodružství	Motivace, pohybová hra, příběh s 6 jógovými pozicemi, relaxace, rozloučení	Podpořit zpevnění horních končetin u dětí Podpořit správné držení zad u dětí	Jógové karty Reproduktor Relaxační hudba Podložky Proužky papíru
<i>Jemná motorika</i>			
Tvorba mandal	Motivace, výtvarná činnost, rozloučení	Podpořit rozvoj jemné motoriky dětí, podpořit rozvoj vlastního výtvarného vyjádření, podpořit koncentraci a	Obrázky mandal, různé luštěniny, semínka, tvrdý

		trpělivost dětí, podpořit spolupráci dětí ve skupině	papír, lepidlo, štětce
--	--	--	------------------------

4.2.1 Sada č. 1 – Příběh o motýlkovi

Příprava - Děti se připraví na lekci jógy (zajdou si na toaletu, převléknou se a případně vysmrkají). Následně si připraví prostor na cvičení (uklidí hračky a rozloží podložky, vyvětrá se místnost). Učitelka si nachystá jógové karty.



Obrázek 26 Jógové karty na první sadu

Časová náročnost - Trvání celé sady včetně motivace, rozehrání, jógy a relaxace se pohybuje okolo 20-25 minut.

Začátek a motivace - Všichni si sednou na svoji podložku (nebo koberec) a učitelka oznámí dětem, že dnes bude cvičením provázet motýlek a ptá se děti, kde viděly někdy motýla a jak byl barevný.

Rozehrání - S dětmi si ukážou, jak motýlek mává křídly a učitelka vysvětlí, že si zahrají na motýlky. Podložky budou představovat květiny a děti budou okolo pobíhat a mávat křídly

jako motýlci při létání. Jakmile učitelka řekne "ted", tak rychle děti musí sednout na podložku, která je volná, dvě na jedné být nesmí. Jakmile všichni sedí na podložce, tak se zase zvednou a opět hru opakují.

Popis činnosti

Na jedné krásné louce žil byl malý motýlek jménem Májek. Májek měl krásná pestrá barevná křídla a miloval létání kolem květin a stromů. - pozice motýl.

Jednoho dne se rozhodl vydat na dobrodružnou cestu, aby objevil nové přátele. Poletoval nad rozkvetlými květinami a na jednu z nich usedl, aby si odpočinul. - děti si sednou na podložku.

Jak si, tak seděl, tak najednou slyšel, jak si někdo krásně zpívá. Podíval se pod květinu a uviděl krásnou housenku. - pozice housenka

Housenka mu řekla, že se jmenuje Kája a že ráda zpívá. S housenkou se stali přáteli a rozhodli se prozkoumávat okolí společně. A tak spolu objevovali všechna okolní místa a přírodu. Jednoho slunečného dne narazili na velmi starý a krásný strom. - pozice strom

Z ničeho nic strom promluvil. Byl totiž kouzelný. Májek a Kája pod stromem strávili nějaký čas a poslouchali jeho příběhy. Strom jim vyprávěl o nedalekém rybníce. Májek a Kája se rozhodli, že se k němu vydají. Jakmile byli u rybníka, tak na ně vykoukla, ale hned zase uplavala, veliká ryba. - pozice ryba

V tom začalo pršet, a tak se rychle utíkali schovat pod muchomůrku, kde chtěli přečkat déšť. Jakmile se schovali pod její veliký klobouček, tak uviděli, že tam nejsou sami, ale že se tam schovává i šnek. - pozice šneka

Šnek jim začal povídat, že jednou viděl takové zajímavé stvoření, které bylo stejně pomalé jako on, ale o dost větší. Májek a Kája se rozhodli, že ho najdou. Vydali se tedy na cestu a zanedlouho před sebou viděli zvíře, které se pohybovalo velmi pomalu. To je určitě to stvoření, co viděl šnek, řekli si. Jakmile se k němu přibližovali, tak najednou oba zajásali: Vždyť to je želva! - pozice želvy

Chvíli si se želvou povídali, ale najednou se housenka Kája někam vytratila. Májek ji nemohl najít. Byl z toho smutný, ale za několik dní zaslechl zpěv. Vždyť to je zpěv Káji, pomyslel si. A najednou k němu přilétl krásný motýl. Byla to Kája! Stal se z ní také motýl! - pozice motýl.

Relaxace a ukončení - Po poslední pozici si děti lehnou uvolněné na podložku a zavřou oči. Učitelka pustí kousek relaxační hudby se zvuky přírody. Následně jsou vyzvány k otevření

očí a pomalému přesunu do sedu a následně do stoje. Dětem stačí jen velmi krátká relaxace. Následuje dotaz na pocit dětí (jak se cítí, jestli pro ně bylo něco těžké atd.), pochvala a poděkování.

4.2.2 Sada č. 2 – Příběh o ježečkovi

Příprava - Děti se připraví na lekci jógy (zajdou si na toaletu, převléknou se a případně vysmrkají). Následně si připraví prostor na cvičení (uklidí hračky a rozloží podložky, vyvětrá se místnost). Učitelka si nachystá jógové karty.



Obrázek 27 Jógové karty na druhou sadu

Časová náročnost - Trvání celé sady včetně motivace, rozehrání, jógy a relaxace se pohybuje okolo 20-25 minut.

Začátek a motivace - Všichni si sednou na svoji podložku (nebo na koberec) a učitelka oznámí dětem, že dnes bude cvičením provázet ježek a ptá se dětí, jestli viděly někdy ježka, kde ho viděly a jestli ví, že se na zimu ukládá ke spánku a probouzí se až na jaře.

Rozehřátí - Učitelka vysvětlí, že si zahrají na ježky a zimní spánek. Nejdříve budou vybrány dvě děti. Jedno bude zima a bude „zamrazovat“ modrým míčkem. Druhé dítě bude jaro a bude „rozmrazovat“ žlutým míčkem. Ostatní děti představují ježečky, kteří běhají po třídě. Potom, co se jich dotkne modrý míček, tak musí zůstat „zamražení“ ve dřepu a „rozmrazit“ je může dotknutí žlutého míčku. Děti postupně všechny prostrídáme.

Popis činnosti

Byl to zase jednou krásný podzimní den. Sluníčko svítilo a na listy stromů se zabarvovaly do různých barev od žluté po oranžovou až do červena. Zima však už pomalu tūkala na dveře, a tak se ježek František rozhodl uložit k zimnímu spánku. - pozice ježek

František přemýšlel, kam by se ke spánku uložil. Loni trávil zimu pod starým pařezem, ale přšlo do něj. Musel tak vymyslet jiné místo a rozhodl se, že půjde prohledat les za řekou. Neuměl však plavat, a tak musel najít můstek. - pozice můstek.

Můstek za nedlouho našel a vydal se k němu. Během cesty slyšel zvláštní zvuky a začal se trochu bát. Věděl ale, že musí být statečný, a tak pokračoval dál. Z ničeho nic na něho z rákosí vyskočila zelená žabička. - pozice žába.

František se strašně lekl a žábu to rozesmálo. Na to se začal smát i František a uvědomil si, že se žáby bát nemusí. Ptal se jí, jestli neví o místě, kde by mohl přečkat zimu. Žába nevěděla, ale poradila mu, že by mu mohl pomoci zajíc, který bydlí v noře za řekou. - pozice zajíc

František tedy přešel můstek a skutečně za chvíli potkal zajíce, jak před norou chroustá mrkev. Zeptal se ho, zda neví o místě, kde by se mohl uložit k zimnímu spánku. Zajíc o ničem nevěděl a začal Františkovi vyprávět o tom, jak pěstuje mrkve. Jak si tam spolu ti dva povídali, tak z ničeho nic vedle nich přistála beruška. - pozice beruška

Beruška Františkovi pověděla, že zaslechla, o čem se baví a že mu může pomoci. Místo, o kterém věděla, bylo však moc daleko. V tom napadlo zajíce, ať zajdou za srnkou a zeptají se, jestli by tam nemohla Františka odvést. - pozice srnka

Beruška a František šli společně za srnkou. Našli ji, jak se pase na nedaleké louce. Srnka byla moc hodná a souhlasila s tím, že Františka odveze. Beruška před nimi letěla a ukazovala cestu. Po dlouhé cestě se ocitli v listnatém lese. František poděkoval za pomoc a vydal se k velké hromadě listí. Tam si udělal doupě a rozhodl se uložit k zimnímu spánku jako každý ježek. - pozice ježka

Relaxace a ukončení - Po poslední pozici si děti lehnou uvolněné na podložku a zavřou oči. Učitelka jim u toho vypráví klidným hlasem postupně zbytek příběhu s ohledem na uvolnění jednotlivých částí těla: *A tak si ježeček konečně lehl do svého doupěte, kde se zachumlal do listů a zavřel očička. Začal spokojeně oddechovat a cítil, jak se mu začíná uvolňovat celé tělo. Nejdříve cítil příjemné uvolnění zadních paciček, potom břicha a zad, hrudníčku, předních paciček a nakonec hlavičky. Celý uvolněný a šťastný pomaličku usnul a zdálo se mu o tom, jak na něj budou na jaře svítit teplé sluneční paprsky.*

Následuje výzva k otevření očí a pomalému přesunu do sedu a následně do stoje. Součástí je rovněž dotaz na pocit dětí (jak se cítí, jestli pro ně bylo něco těžké atd.), pochvala a poděkování.

4.2.3 Sada č. 3 – Příběh o kočičce

Příprava - Děti se připraví na lekci jógy (zajdou si na toaletu, převléknou se a případně vysmrkají). Následně si připraví prostor na cvičení (uklidí hračky a rozloží podložky, vyvětrá se místnost). Učitelka si nachystá jógové karty.



Obrázek 28 Jógové karty na třetí sadu

Časová náročnost - Trvání celé sady včetně motivace, rozehrátí, jógy a relaxace se pohybuje okolo 20-25 minut.

Začátek a motivace - Všichni si sednou na svoji podložku (nebo na koberec) a učitelka oznámí dětem, že dnes bude cvičením provázet kočička. Učitelka se děti ptá, jestli má někdo kočičku, jestli ví, jaké mohou mít kočičky barvu a co rády dělají a jak vrní.

Rozehrátí - Učitelka vysvětlí, že si zahrají na kočku a na myš. Děti se postaví do kruhu a chytanou se ruce. Jedno dítě bude „kocour“ (vně kruhu) a druhé dítě bude „myš“ (uvnitř kruhu). Dítě představující kocoura řekne: „*Myšičko, myš, pojd' ke mně blíž*“. Na to mu myš odpoví: „*Nepůjdu kocourku nebo mě sníš*“. V tu chvíli dvě děti zvednou ruce a utvoří tak „dveře“, kterými myš vyběhne a musí oběhnout celý kruh a vrátit se stejnými dveřmi dovnitř kruhu, zatímco se jí snaží kocour chytit. Poté jde další dvojice dělat myš a kocoura.

Popis činnosti

Jednoho krásného slunečního dne cosi leželo spokojeně na lavičce u řeky. Bylo to chlupaté, s fousky a ohromně si to za vytrvalého vrnění užívalo slunečních paprsků. Byla to kočička Mourka. - pozice kočky

Z ničeho nic ji vyrušily podivné zvuky, které se nesly od řeky. Mource se nechtělo vstávat, ale byla zvědavá, co se tam děje. Protáhla se a vydala se k řece. Jakmile k ní došla, tak uviděla hejno překrásných bílých labutí. - pozice labutě

Chvíli labutě pozorovala a rozhodla se, že se vydá podél řeky na svoji oblíbenou louku, kde si ráda hraje a vyhřívá se. Po cestě měla takový divný pocit, jako kdyby ji někdo sledoval. Bylo jí to divné, a tak se rychle otočila a uviděla v řece vydra. - pozice vydra

Vydra na ní jen zamávala a spokojeně si plavala dál. Mourka je chvíli pozorovala, ale z ničeho nic někdo Mourku chytil pod břichem a zvedal ji nahoru. Jak vysela ve vzduchu, tak si připadala skoro jako hadrový panáček. - pozice hadrový panáček

Najednou se ocitla u někoho v náruči. Byla to moc hodná paní, která Mourku často hladila a dávala jí najíst. Mourka se nechala od paní hladit, ale pak uviděla cosi v trávě, a tak hbitě vyskočila paní z náruči a utíkala se podívat do trávy. Tam na ní vykoukla kobylka. - pozice kobylky

Mourka si chvíli s kobylkou hrála a honila ji v trávě. Paní ji přitom pozorovala, smála se a užívala si teplého krásného dne. Najednou jim ve vzduchu nad hlavami začalo něco kroužit.

Mourka se lekla a utíkala k paní, která ji rychle vzala do náruče a pevně ji objala. Ve vzduchu nad nimi létal obrovský orel. - pozice orla

Paní ji odnesla k sobě domů, aby byla v bezpečí a dala jí najíst. Mourka se tak napapala, že se jen pomalu přesunula do trávy, kde si lehla. Paní si vedle ní rozprostřela deku a lehla si na sluníčko taky a obě se začaly vyhřívat jako správné kočky. - pozice kočka.

Relaxace a ukončení - Po poslední pozici si děti lehnou uvolněné na podložku a zavřou oči. Učitelka pustí kousek relaxační hudby se zvuky přírody. Následně jsou vyzvány k otevření očí a pomalému přesunu do sedu a následně do stoje. Dětem stačí jen velmi krátká relaxace. Následuje dotaz na pocit dětí (jak se cítí, jestli pro ně bylo něco těžké atd.), pochvala a poděkování.

4.2.4 Sada č. 4 – Příběh o rybičce a zajíčkovi

Příprava - Děti se připraví na lekci jógy (zajdou si na toaletu, převléknou se a případně vysmrkají). Následně si připraví prostor na cvičení (uklidí hračky a rozloží podložky, vyvětrá se místnost). Učitelka si nachystá jógové karty.



Obrázek 29 Jógové karty na čtvrtou sadu

Časová náročnost - Trvání celé sady včetně motivace, rozehrání, jógy a relaxace se pohybuje okolo 25-30 minut.

Začátek a motivace - Všichni si sednou na svoji podložku (nebo na koberec) a učitelka oznámí dětem, že dnes bude cvičením provázet rybička a zajíc a ptá se dětí, jestli mají doma rybičky nebo jestli znají nějakého rybáře, kde ryby žijí. Také kde mohou potkat zajíce.

Rozehrání - Učitelka vysvětlí, že si zahrají na rybičky a rybáře. Jedno dítě bude „rybářem“ a bude stát na jedné straně místnosti. Ostatní děti stojí na druhé straně a jsou „rybičky“. Rybář se rozeběhne a povídá u toho: „Rybičky, rybičky, rybáři jednou!“. Nato se děti představující rybičky snaží dostat na druhou stranu, aby je rybář nechytil. Rybář může běžet jen vpřed a do stran. Z rybiček, kterých se dotkne, se stávají také rybáři a v dalším kole hry jdou lovit zbývající rybičky. Hra se opakuje, ale rybáři se u toho tentokrát musí držet za ruce a nesmí se pustit. Vytvoří tak imaginární „sít“ a tou chytají „rybičky“. Konec hry nastává po chycení všech rybek.

Popis činnosti

V jedné daleké zemi se nacházel velmi starý les, kterým protékala obrovská řeka. Ta zavlažovala okolní rostliny a lesní zvířátka se k ní chodila napojit. V řece žily také ryby, ale jen jedna z nich byla zlatá rybka. - pozice ryby

Nebylo to obyčejná rybka, protože byla kouzelná a uměla plnit přání. Jednoho dne přišla obrovská vichřice a vyvrátila velký starý dub. V něm ale žil zajíček Toníček, který se tak najednou ocitl bez domečku. - pozice zajíc (2. varianta)

Byl z toho nešťastný a šel plakat k řece. Nevěděl, co si teď počne bez domečku, když má přijít tuhá zima. Toník beznadějně seděl u řeky, kdežto z ničeho nic, kde se vzal, tu se vzal obrovský velbloud. - pozice velbloud (2. varianta)

Toník zapomněl na své trápení a začal se velblouda ptát, kde se tu vzal. Ten mu vysvětlil, že je cestovatel a prochází celý svět, ale že se v lese ztratil a neví, kam má jít. Toník mu hned nabídl pomoc a vyvedl ho z lesa. Jak se Toník vracel zpět k řece, tak uviděl, jak se v ní topí kobyłka. - pozice kobyłka (2. varianta)

Ihned skočil do vody a kobyłku zachránil. Ta mu moc poděkovala za pomoc a odskákala do trávy. Toníček si šel sednout zase k řece a přemýšlel, co bude dělat. Najednou uslyšel za rákosím, jak se někdo zlobí. Nakoukl tam a uviděl vodní želvu, jak se snaží dostat na břeh. - pozice želvy

Toník rychle přispěchal k želvě a mohl ji na břeh. Želva moc poděkovala a začala se vyhřívat na sluníčku. V tom se vynořila z vody zlatá rybka a povídá Toníku: „Celý den tě pozoruji, jak pomáháš ostatním, i když si sám přišel o domeček. Za to, že nemyslíš jen na sebe, tak tady máš nový domeček“. Sotva to dořekla, tak zmizela a najednou se za Toníkem objevil překrásný obrovský strom. - pozice strom

Strom byl tak veliký, že měl ve svém mohutném kmeni hned několik domečků, a tak se Toník rozhodl poskytnout přístřeší i dalším zajíčkům, kteří hledali nový domov. - pozice zajíc

Relaxace a ukončení - Po poslední pozici si děti lehnou uvolněné na podložku a zavrou oči. Učitelka jim u toho vypráví klidným hlasem postupně zbytek příběhu s ohledem na uvolnění jednotlivých částí těla: *Ten den byl pro Toníčka náročný, a tak šel spát do svého nového domečku, kde se zachumlal a zavřel očička. Začal spokojeně oddechovat a cítil, jak se mu začíná uvolňovat celé tělo. Nejdříve cítil příjemné uvolnění zadních paciček, potom bříška a zad, hrudníčku, předních paciček a nakonec hlavičky. Celý uvolněný a šťastný pomaličku usnul a zdálo se mu o tom, jak bude žít ve svém novém domově se spoustou kamarádů.*

Následuje výzva k otevření očí a pomalému přesunu do sedu a následně do stoje. Součástí je rovněž dotaz na pocit dětí (jak se cítí, jestli pro ně bylo něco těžké atd.), pochvala a poděkování.

4.2.5 Sada č. 5 – Lví dobrodružství

Příprava - Děti se připraví na lekci jógy (zajdou si na toaletu, převléknou se a případně vysmrkají). Následně si připraví prostor na cvičení (uklidí hračky a rozloží podložky, pokud jsou, vyvětrá se místnost). Učitelka si nachystá jógové karty.



Obrázek 30 Jógové karty na pátou sadu

Časová náročnost - Trvání celé sady včetně motivace, rozehrátí, jógy a relaxace se pohybuje okolo 25-30 minut.

Začátek a motivace - Všichni si sednou na svoji podložku (nebo na koberec) a učitelka oznámí dětem, že dnes bude cvičením provázet lev a ptá se dětí, jestli viděly lva, jak vypadá a jestli ví, že žije v Africe, jako řada dalších zvířat.

Rozehrátí - Učitelka vysvětlí, že si zahrají na lvy. Každé dítě dostane šátek nebo proužek papíru, které představují lví ocásek. Každý si jej zastrčí zezadu za pas a během hry si ho nesmí držet nebo přidržovat. Na povel učitelky se děti rozeběhnou a musí získat co nejvíce ocásků ostatních, ale zároveň musí dávat pozor i na svůj, protože vyhrává ten, komu zůstane jeho ocásek a zároveň nasbírá nejvíce ocásků od ostatních.

Popis činnosti

Daleko od nás se nachází veliký kontinent, zvaný Afrika. Oproti našemu podnebí je tam mnohem tepleji a žijí tam odlišné druhy zvířat. Třeba žirafy, zebry nebo opice, ale jen jedno zvíře je jejich králem, a to lev. - pozice lva

Náš příběh bude o lvu jménem Sagir, který vládne svému území. Má svoji manželku lvici a několik malých lvíčat. Z ničeho nic však jedno z lvíčat onemocní a nikdo neví, jak jej vyléčit. Tak se Sagir rozhodne najít pomoc až za vzdálenou horou. - pozice hora

Vydá se tedy na cestu. Ještě, než se dostane k hoře, tak musí překonat poušť. Slunce svítí a je obrovské teplo. Sagir má hroznou žízeň, ale neví, kde najít vodu. V tu se zpoza písečné duny cosi vynoří. Je to velbloud! - pozice velbloud

Velbloud přispěchá k vyčerpanému Sagirovi a dovede ho k oáze s vodou. Jakmile se Sagir napojí, tak poděkuje svému zachránci a pokračuje dál ve své cestě. Pomalu už se dostává k úpatí hory a v tom slyší v dálce nařikání. Vydá se tam a najednou vidí želvu na zádech. - pozice želvy na zádech

Ihned k ní přispěchá a překulí ji zpět na nohy. Želva mu poděkuje za záchranu a ptá se ho, kam má namířeno. Sagir jí vysvětlí, že hledá pomoc pro své lvíče. Želva odvětlí, že slyšela o nějaké léčitelce za horou, ale více neví. I přesto Sagir poděkuje a vydává se k hoře. - pozice hora

Při překonávání hory slyší Sagir podivný řev, který není lví, ale je tomu lvímu podobný. Pokračuje ale dále, nemá času nazbyt. V tom z ničeho nic před něj vyskočí s hrozivým řevem veliký tygr. - pozice tygr

Tygr se nevráživě začne vyptávat, proč mu vstupuje na jeho území. Sagir mu celou situaci vysvětlí. Tygr mu řekne, že dole na úpatí hory žije léčitelka, která by mu mohla pomoci. Rozloučí se a každý jde svojí cestou. Dole na úpatí hory narazí Sagir na zvláštní obydlí. Jde se blíže podívat a v tom se před ním objeví kobra. - pozice kobry

Sagir se kobry ptá, kde najde léčitelku. Kobra mu odvětlí, že to ona je léčitelka, a tak ji ihned poprosí o pomoc. Kobra mu ukáže léčivou rostlinu, kterou má utrhnout a odnést lvíčeti. Sagir ji poděkuje, utrhne rostlinu a utíká rychle zpět. Ihned po návratu domů dává lvíčeti rostlinu. To se uzdraví a vyroste z něj krásný a statný lev. - pozice lva

Relaxace a ukončení - Po poslední pozici si děti lehnou uvolněné na podložku a zavřou oči. Učitelka pustí kousek relaxační hudby s africkou tematikou (zvuky africké přírody, africké

bubny apod.). Následně jsou vyzvány k otevření očí a pomalému přesunu do sedu a následně do stoje. Dětem stačí jen velmi krátká relaxace. Následuje dotaz na pocit dětí (jak se cítí, jestli pro ně bylo něco těžké atd.), pochvala a poděkování.

4.2.6 Sada č. 6 – Mandalý

Jelikož představené sady jógového cvičení rozvíjí primárně hrubou motoriku, tak je kromě cvičení zařazena i tvorba mandal, aby byl podpořen rozvoj nejen hrubé, ale i jemné motoriky. Tvorba může být zařazena během dopoledních aktivit v rámci výtvarné činnosti, případně v rámci aktivit odpoledních.

Příprava - Učitelka připraví velké množství různě barevných luštěnin, semínek a obilovin, karton, lepidlo a štětec na lepidlo.

Časová náročnost - Trvání celé aktivity se pohybuje okolo 25-30 minut.

Začátek a motivace - V úvodu učitelka vysvětlí, co jsou to mandaly a ukáže dětem několik fotografií, aby si děti mohly představit, jak mandaly vypadají.

Popis činnosti - Učitelka společně s dětmi vystřihne do kruhového tvaru karton, na ten děti následně začnou tvořit mandalu z připravených luštěnin, obilovin či semínek dle vlastní představivosti. Na karton je možné před započítím tvorby mandaly nanést lepidlo pro zachování výtvoru.

Ukončení - Výsledné mandaly si děti navzájem prohlédnou, učitelka dětí pochválí a následuje úklid pracovního prostředí.

5 EVALUACE SADY

Evaluace sady jógového cvičení byla vypracována za pomoci vlastní sebereflexe, pozorování a zpětné vazby od učitelky v MŠ a zpětné vazby a hodnocení od dětí. U sebereflexe i zpětné vazby od učitelky (v písemné formě) byla uvedena základní kritéria, která bylo nutno zohlednit. Jednalo se o: srozumitelnost instrukcí, přiměřenost a vhodnost cvičení, úroveň zapojení a motivace dětí během cvičení, reakce dětí na cvičení (zájem, radost, odpor atd.) a zhodnocení celkové organizace cvičení. Děti byly na konci každého cvičení dotázány, jakou známku by danému cvičení udělily od 1 do 5 (hodnocení jako ve škole) a byly vyzvány k tomu, aby uvedly, co se jim líbilo a nelíbilo, nebo co pro ně bylo těžké. Dále provedla učitelka zpětnou vazbu na vytvořenou sadu karet, kde měla písemně zhodnotit, zda jsou informace na kartě srozumitelné, zda jednotlivé provedení pozic pochopila a zda by s těmito kartami dovedla dále sama pracovat.

5.1 Aplikace a evaluace jednotlivých sad

Realizace sady proběhla na přelomu února a března 2024. Aplikace probíhala v MŠ na vesnici v Jihomoravském kraji. Celková kapacita této MŠ je 68 dětí. Děti jsou rozděleny ve třech třídách dle věku od nejmladších po nejstarší. Realizace sady probíhala ve třídě s nejstaršími dětmi. Tuto MŠ jsem v době aplikace navštívila poprvé, a to z důvodu, že třída, kde jsem měla původně praxi byla heterogenní a pro tuto sadu jsem volila homogenní třídu. Celkem se jednalo o třídu s 22 dětmi (12 chlapců a 10 děvčat). Není zde zastoupena jiná národnost a nejsou zde děti se speciálními potřebami. Činnosti jsme po domluvě s učitelkou zařadily do dopoledních činností před svačinou. Je nutné poznamenat, že podle informací od učitelky v této třídě dosud jógu nepraktikovali.

5.1.1 Sada č. 1

Charakteristika dětí: Ve třídě se ten den nacházelo 17 dětí, 10 chlapců a 7 dívek. S dětmi jsem se dnes viděla poprvé, do třídy jsem proto přišla hned z rána od 6:30, abych se s nimi mohla seznámit. Ze začátku byly děti k mojí osobě ostýchavé, snažila jsem se s nimi zapojovat do jejich her a navazovala s nimi kontakt.

Průběh: Nejdříve jsem se s dětmi přivítala písničkou (ať jsi holka nebo kluk..) na koberci v kruhu, kde jsme si po písničce posedali. A protože jsme se ještě úplně neznali, tak jsem se jim představila a vysvětlila jsem jim, co tam dělám a co nás společně bude čekat. A poté jsem je vyzvala, aby každý řekl jméno a také jaký pohyb, cvičení má nejradši. Jakmile jsme

se seznámili, tak jsem jim v krátkosti představila jógu s pomocí různých obrázků z internetu, ukázala jsem jim také jógové karty, které nás budou provázet celé cvičení a že nás také budou čekat příběhy se zvířátky. Následně jsem děti poprosila, aby se šly na cvičení připravit, kdo potřebuje na toaletu nebo vysmrkat a také aby si sundaly ponožky, a poté aby si každý nachystal svoji podložku (v MŠ podložky bohužel neměli, ale vyřešili jsme to po domluvě s učitelkou, že použijeme deky, které mají děti v koutku na odpočívání, takže jsem je vzhledem k počtu dětí měla nachystané deky ze všech tříd z celé MŠ). Dětem jsem s přípravou podložek pomáhala, aby byly rozmístěné rovnoměrně po třídě. Nejdříve jsme začali tím, že si všichni posedali na svoji podložku. Příběh a jógové karty jsem měla také před sebou přichystané. Zde jsem začala motivací, dětem jsem ukázala figurku motýla, který nás bude provázet celé cvičení a ptala jsem se dětí, kde můžou motýla vidět a jaké může mít barvy. Děti různě odpovídaly. Děti se zdály být natěšené, co je bude čekat. Poté jsme pokračovali rozehrátím. Dětem jsem vysvětlila instrukce následující hry a děti si hrály na motýly, mávaly rukama jako motýl křídly a pobíhaly po třídě. Jakmile jsem řekla „ted“, tak každý našel volnou podložku. Postupně jsem podložky odebírala a děti postupně odpadávaly. Děti byly při této aktivitě velmi účastné. Následovala hlavní činnost. Děti jsem požádala, aby si každý našel svoji podložku a začala jsem říkat příběh a ukazovat karty a také jsem šla do dané pozice s nimi. Nejdříve děti nechápaly pokyny, ale následně jsem začala popisovat pozice velmi jednoduše a sama jsem jim je znovu ukázala. Také jsem jim názorně ukazovala, jakým způsobem v pozicích dýchat a hodně zveličovala dech nosem. Děti opakovaly a napodobovaly pozici a dýchání podle mě. Chodila jsem mezi dětmi, některé děti jsem u pozic opravovala, ale všechny jsem chválila. Některé děti šly do pozic s vervou, například u pozice šnek. Některé děti měly problém i s jednoduchými pozicemi. Mezi dětmi byly značné pohybové rozdíly. Následovala relaxace, kde jsem děti poprosila, aby si lehly na záda na svoji podložku a zavřely oči. Děti na relaxaci po cvičení nebyly zvyklé a pořád se rozhlížely kolem sebe, co mají dělat. Pustila jsem hudbu se zvuky přírody a vysvětlila jsem jim svůj záměr, že budou v bříšku jako nafukovat balónek, takže se jim bude s nádechem zvedat a s výdechem klesat a že si mohou na břicho položit ruku, aby to vnímaly. Poté jsem děti požádala, aby se otevřely oči, zazívaly a protáhly jako když ráno vstávají z postele. Poděkovala jsem jim za cvičení a ptala jsem se jich, jak se jim cvičení líbilo, co nejvíce, jestli v těch pozicích vidí ty zvířata, podle kterých se pozice jmenují a dále jsem přešla k hodnocení, že budou naše pohybové chvíle hodnotit známkami jako ve škole 1 – 5. Nejdříve jsme si započítali na ruce od jedné do pěti a také jsem se jich zeptala, co podle nich znamená 1 a co znamená 5. Dětem se toto hodnocení velmi zamlouvalo.

Tabulka 2 Evaluace sady č. 1

Sada č. 1 - realizace dne 23.2.2024		
	Vlastní sebereflexe	Zpětná vazba od učitelky v MŠ
Srozumitelnost instrukcí	Veškeré pokyny ke hře na rozehřátí děti pochopily. Problém nastal při pokynech u jednotlivých pozic. Ačkoliv jsem instrukce podávala velmi zjednodušeně, tak byly některé děti zmatené z pokynů, které se týkaly částí těla a pohybů těla. Děti mnohem lépe pozici chápaly z toho, jak jsem ji předcvičila, přičemž jsem nejdříve postupovala asi příliš rychle a musela jsem proto zpomalit, aby instrukce chápaly všechny děti. Někdy jsem musela za dětmi přijít a navést je ke správnému provedení (konkrétně šlo o pozici želvy)	Studentka během cvičení pochopila, že se děti špatně orientují v označení lidského těla a je pro ně jednodušší jen napodobovat pohyb studentky a nechat se případně přímo studentkou opravit ke správnému provedení cviku. Rovněž musela studentka zpomalit své instrukce a pokyny, aby děti chápaly jednotlivé cviky.
Přiměřenost a vhodnost cvičení	Jednotlivé pozice byly pro děti přiměřené a jen dvě děti měly problém s provedením jednoho ze cviků - pozice želvy.	Dle mého názoru bylo cvičení pro děti přiměřené a vhodné. Dalo by se říci, že cviky byly jednoduché. Zvládly by to určitě i děti mladšího věku.
Úroveň zapojení a motivace dětí během cvičení	Díky úvodnímu rozehřátí byly děti dobře naladěné, ale v počátku cvičení byl zřejmý pokles motivace. Zapojily se všechny děti, a i přes relativně problematický začátek nedošlo k tomu, že by některé z dětí nechtělo cvičit.	Děti byly v počátku sice namotivované, ale při prvních pozicích byly nesvé. Situace se změnila potom, co se jim cviky povedly a se studentkou se dětmi sladily. Všechny děti se bez problémů zapojily, žádné nevyžadovalo ukončení aktivity nebo nízkou míru spolupráce.
Reakce dětí na cvičení	Děti bavilo úvodní rozehřátí a do cvičení šly s dobrou náladou. Během cvičení byly ze začátku rozpačité, ale po provedení první třech pozic se jim cvičení i s pohádkou líbilo.	Bylo očividné, že děti byly nadšené z rozehřátí, ale jejich nálada poklesla při prvních cvicích, než se sladily se studentkou. Situace se posléze zlepšila a zbytek cvičení děti bavil.
Zhodnocení celkové organizace cvičení	Cvičení probíhalo v prostorech, kde se vždy cvičí a provádí různé pohybové a skupinové aktivity. Problémovější byla situace při rozkládání podložek na cvičení, kdy jsem musela děti instruovat, jak si je mají po místnosti rozložit a že musí být od sebe v dostatečné vzdálenosti.	Z průběhu celé aktivity bylo zřejmé, že si studentka vše naplánovala. Děti spolupracovaly a celkově byla organizace dobrá.

Zpětná vazba od dětí

Děti hodnotily cvičení pozitivně a aritmetický průměr jimi udělených známek činil 1,78. Většina dětí uvedla, že bylo cvičení nenáročné a že byl pro ně komplikovaný hlavně začátek cvičení. Jeden z chlapců uvedl v kontextu cvičení: „*bylo to dobrý*“. Jedna z dívek zmínila: „*toto cvičíme doma s maminkou, dívejte, umím ještě toto*“. Další z chlapců, který se potýkal s problémy u pozice želvy zmínil: „*to nikdy nezvládnou, to nepotřebuju umět*“. Další z dívek uvedla: „*super, mamka chodí taky cvičit jógu*“.

5.1.2 Sada č. 2

Charakteristika dětí: Ve třídě se ten den nacházelo 15 dětí, 9 chlapců a 6 dívek. Děti si mě už pamatovaly z předchozího cvičení, a tak s nimi bylo jednodušší navázat kontakt. Při mém příchodu mě děti vítaly a těšily se na další cvičení.

Průběh: Zdálo se, že se děti velmi těší na cvičení, až na jednoho chlapce, který se do cvičení již minule moc nezapojoval. Děti jsem svolala písničkou na koberec a vysvětlila jim, že bude následovat podobné cvičení a požádala je o přípravu na cvičení. Některé děti, zejména dívky, již byly nachystané i s podložkou. Jakmile byli všichni nachystaní, ukázala jsem karty a zeptala se dětí, co si myslí, které zvíře nás bude dnes provázet. Pokračovala jsem otázkami, co děti samy ví o ježkovi. Nejdříve jsme si na rozehrání zahráli hru na ježky a zimní spánek. Dětem jsem vysvětlila pravidla. Vybrala jsem dvě děti, které dostaly míček. Modrým míčkem „zamrazovaly“ ostatní a žlutým „rozmrázovaly“ ostatní děti. O míčky byl velký zájem. Při jejich nadšení ze hry se vystřídaly všechny děti. Následovala hlavní činnost. Při příběhu a pozicích již děti působily sebevědoměji. U jedné pozice nastal problém s provedením, kde mi pozorující učitelka přišla pomoci a dětem se mnou do pozice pomáhala dostat. Tuto pozici jsme nakonec úplně zjednodušili a udělali jinak. Dětem jsem u každé pozice zdůrazňovala, jak mají dýchat. Po příběhu nastala relaxace, kterou jsem dnes doplnila o povídání a pokračování příběhu. Nakonec jsem dětem poděkovala a vyzvala k probuzení, následovala pochvala a poděkování za cvičení a dále jsem se dětí dotazovala, jak se jim cvičení líbilo, jak se cítí.

Tabulka 3 Evaluace sady č. 2

Sada č. 2 - realizace dne 26.2.2024		
	Vlastní sebereflexe	Zpětná vazba od učitelky v MŠ
Srozumitelnost instrukcí	Pokyny jsem tentokrát podávala jasněji a kladla jsem důraz na pomalou ukázkou jednotlivých pozic. Nepoužívala jsem výrazy	Bylo očividné, že studentka reflektovala poznatky z první lekce. Děti opět sledovaly pohyby studentky a nemátly je

	jako paže či trup, ale namísto toho ruce a tělo. Děti lépe chápaly instrukce, ale u některých cviků nastal problém při provedení.	tolik slovní instrukce, které byly tentokrát mnohem jednodušší a srozumitelnější pro děti.
Průměrnost a vhodnost cvičení	Většina pozic byla pro děti bezproblémová. Ale u pozice labutě některé ztrácely rovnováhu, což je ale pobavilo a smály se. Jako problematická se jevila pozice orla, kdy jsem musela dětem více pomáhat, aby pozici provedly.	Cviky byly o něco náročnější než při prvním cvičení, ale i tak byly dle mého názoru pro tento věk proveditelné a vhodné. Jen jeden cvik byl pro děti náročnější, ale se studentčinou pomocí ho zvládly.
Úroveň zapojení a motivace dětí během cvičení	Opět i v rámci této sady byly děti díky úvodnímu rozehrání dobře naladěné. Děti byly plně zapojené a soustředěné na cvičení. I přes některé pozice, které jim činily problémy, si udržely motivaci a pozornost.	Děti byly opět dostatečně motivované a cvičení je těšilo. Všechny se opět zapojily a u cvičení setrvaly až do konce. Příběh je očividně velmi bavil.
Reakce dětí na cvičení	Děti opět bavilo úvodní rozehrání i samotné cvičení. Ačkoliv byly děti se cvičením spokojené, tak zmiňovaly, že pro ně jedna z pozic byla náročná - pozici orla. Rovněž uvedli, že i pozice labutě byla náročnější.	Děti byly ze cvičení radostné a oproti prvnímu cvičení bylo jasně vidět, že jim tato lekce už sedla mnohem lépe, i když bylo zřejmé, že jsou některé cviky těžší.
Zhodnocení celkové organizace cvičení	Cvičení probíhalo ve stejných prostorech jako první sada cvičení. Zlepšila jsem instruktáž týkající se rozložení podložek, ale musela jsem opět dětem pomoci s vhodným rozmístěním, které však tentokrát děti zvládly lépe.	Z průběhu celé aktivity bylo zřejmé, že si studentka opět vše naplánovala. Děti spolupracovaly a organizačně nebyly žádné zásadní problémy.

Zpětná vazba od dětí

Děti hodnotily cvičení pozitivně a aritmetický průměr jimi udělených známek činil 1,28. Většina dětí uvedla, že je cvičení bavilo. Jeden z chlapců uvedl v rámci pozice orla: „*to zamotaný bylo hrozně těžký*“. Další chlapec zmínil v kontextu náročnějších pozic (pozice labutě): „*dobrý to bylo a sranda byla, jak sme si chytali tu nohu a někdo padal, ale já nespád*“. Jedna z dívek zmínila: „*nejsem unavená, bavilo mě to*“. Další dívka uvedla: „*nebylo to těžký, to chodím cvičit do kroužku za paní učitelkou*“.

5.1.3 Sada č. 3

Charakteristika dětí: Dnes se zde nacházelo 16 dětí, 9 chlapců a 7 dívek. Některé děti se na cvičení těšily, jiné už tolik ne. Při mém příchodu bylo ale zřejmé, že některé děti jsou

nemocné, takže jsme se s učitelkou domluvily, že 2 chlapci a 1 dívka zůstanou u hraní svých her a nebudou se účastnit cvičení.

Průběh: Začala jsem opět svolávací písni, vysvětlila jsem jim průběh naší činnosti, který je stejný, jako u předchozího cvičení. Děti už na mne reagovaly velmi dobře. S menším počtem dětí se mi lépe pracovalo. Začali jsme rozehrát hrou na kočku a myš, kterou děti znaly. Pokračovala jsem dotazem, jestli někdo má doma kočku, jak vypadá, jakou má barvu, jak se protahuje, aby nám to samy předvedly. Dál jsem pokračovala příběhem doplněným kartami, děti byly opět jistější i v pozicích, které jsme cvičili poprvé. Příběh a cvičení dnes proběhlo velmi rychle. Děti dokonce chtěly pokračovat ve cvičení, tak s nimi ještě udělala další pozice, které jsem neměla naplánované – pozici psa. Následovala relaxace s relaxační hudbou, poděkování, pochvala dětí a dotaz na to, jak se jim cvičení líbilo a jak se cítí.

Tabulka 4 Evaluace sady č. 3

Sada č. 3 - realizace dne 27.2.2024		
	Vlastní sebereflexe	Zpětná vazba od učitelky v MŠ
Srozumitelnost instrukcí	Po ponaučení z předchozích sad cvičení jsem opět používala jednoduché instrukce a pomalé předvedení pozice. Děti to už mnohem lépe chápaly a šlo vidět, že se zlepšuje jejich provádění pozic.	Studentka už věděla, jak dětem jednotlivé cviky představit a celé cvičení probíhalo bez problémů.
Přiměřenost a vhodnost cvičení	Jednotlivé pozice byly pro děti přiměřené a žádné nemělo významné problémy s provedením. Ačkoliv šlo o teprve třetí sadu cvičení, tak byla zřejmá lepší koordinace pohybů.	Cviky byly navrženy tak, aby odpovídaly fyzickým schopnostem dětí v MŠ.
Úroveň zapojení a motivace dětí během cvičení	Děti se opět podařilo dobře naladit úvodním rozehrátím. Děti byly plně zapojené a soustředěné na cvičení.	Děti byly dobře namotivované a studentka opět udržela jejich pozornost po celou dobu cvičení.
Reakce dětí na cvičení	Po úvodním zahřátí byly děti dobře naladěné, a to jim vydrželo celou dobu cvičení. Kromě příběhu se jim líbily i jednotlivé pozice.	Děti byly ze cvičení radostné a bylo jasně vidět, že jim tato lekce už sedla mnohem lépe. Ptaly se dokonce, kdy bude další cvičení.
Zhodnocení celkové organizace cvičení	Cvičení probíhalo ve stejných prostorech jako první předchozí sady. Rozložení podložek po místnosti v optimální vzdálenosti zvládly děti už skoro samy.	Organizace probíhala hladce.

Zpětná vazba od dětí

Děti hodnotily cvičení pozitivně a aritmetický průměr jimi udělených známek činil 1,22. Většina dětí uvedla, že je cvičení bavilo a nepřišlo jim to náročné. Jeden z chlapců uvedl v kontextu cvičení: „bylo to dobrý, ale krátký“. Další chlapec zmínil: „bylo to dlouhý, ale hodně mě to bavilo“. Jedna z dívek zmínila: „my máme doma kočičku taky, to se mi líbilo“. Další dívka uvedla: „kočičky mám ráda, doma to ukážu taky mamince“.

5.1.4 Sada č. 4

Charakteristika dětí: Ve třídě dnes bylo 15 dětí, 8 chlapců a 7 dívek. 2 děti byly opět nemocné a neúčastnily se cvičení. I přes nižší počet byla dnes práce s dětmi náročnější a zdály se být nepozorné. Jeden chlapec se cvičení nechtěl účastnit vůbec, což jsme nakonec společnou domluvou vyřešili.

Průběh: Hlavní činnost jsem začala také písni a svoláním na koberec. Vysvětlila jsem jim průběh a že nás dnes bude provázet zajíček a rybička. Začali jsme rozhovorem, jestli někdo má doma rybičky, kde můžeme rybičky nebo i zajíce vidět v přírodě. Pokračovali jsme pohybovou hrou „na rybičky a rybáře“, kde se všechny děti vystřídaly. Dále jsme pokračovali hlavní činností s příběhem s jógovými pozicemi a kartami. Dvě dívky ještě, než jsem dořekla příběh a řekla pozici, tak už byly samy v pozici podle karty. Pozice se zdály být jednoduché, pro všechny děti jednoduše proveditelné a dětem jsem tedy více připomínala, jak dýchat. Následovala relaxace, kde jsem pokračovala s příběhem. Poté následovala pochvala, poděkování a zpětná vazba dětí.

Tabulka 5 Evaluace sady č. 4

Sada č. 4 - realizace dne 28.2.2024		
	Vlastní sebereflexe	Zpětná vazba od učitelky v MŠ
Srozumitelnost instrukcí	Děti některé pozice v dřívějších sadách prováděly, a proto zase o něco lépe pochopily provedení těchto pozic. Veškeré mé instrukce chápaly.	Bylo velmi dobře vidět, jak už jsou děti se studentkou a cvičením sladěné. Jak oproti prvnímu cvičení mnohem lépe rozumí instrukcím.
Přiměřenost a vhodnost cvičení	Cvičení se jevílo pro děti v daném věku jako vhodné, protože žádné z dětí nemělo během cvičení výrazné problémy.	Celé cvičení bylo pro tyto děti vhodné a cviky byly jednoduché. Zvládly by to i děti mladšího věku.
Úroveň zapojení	Děti byly opět velmi soustředěné a zapojené do cvičení. Pohádka je opět bavila a držela jejich pozornost po celou dobu cvičení.	Stejně jako vždy, tak i při tomto cvičení se dařilo studentce zapojit všechny děti a

a motivace dětí během cvičení		namotivovat tak, že vydržely být pozorné po celou dobu.
Reakce dětí na cvičení	Dětem se cvičení líbilo a samy byly spokojené se svým výkonem, protože si uvědomují, že mnohem lépe chápou instrukce a o to více je cvičení baví.	Děti tato cvičení baví celou dobu a jde vidět, že je to nikterak nenudí. Opět byly děti po cvičení spokojené, cítily se dobře.
Zhodnocení celkové organizace cvičení	Cvičení probíhalo v prostorech jako vždy. Děti si samy připravily podložky. Už věděly, jak se rozmístit a pamatovaly si, jaká je chronologie cvičení (motivace, rozehrání, samotné cvičení, relaxace a ukončení)	Děti už vědí, co dělat, protože je to několikáté cvičení a studentka také zvládá organizaci bez problémů.

Zpětná vazba od dětí

Děti hodnotily cvičení pozitivně a aritmetický průměr jimi udělených známek činil 1,23. Opět cvičení jógy děti bavilo a žádné z dětí nemělo výhrady. Jedna z dívek uvedla: „*to cvičení s vámi mě baví dycky*“. Další dívka zmínila: „*to cvičení nebylo těžké a pohádka se mi moc líbila*“. Jeden z chlapců zmínil: „*klidně bych to zvládl ještě jednou, chtěl bych vědět, co pak bylo s tím zajícem*“.

5.1.5 Sada č. 5

Charakteristika dětí: Ve třídě dnes bylo 16 dětí, 9 chlapců a 7 dívek. Děti byly dnes celkově klidné. Aktivnější byly zejména dívky, které cvičení velmi nadchlo. Chlapci neprojevovali takové nadšení.

Průběh: Dvě dívky už se mne při mém příchodu ptaly, jestli už nezačneme, že bychom mohly začít dnes dříve. Začali jsme společnou písni. V kruhu jsem dětem vysvětlila průběh, který už dobře znaly. Při rozmístění podložek nastal problém při domluvě, kdo bude v mojí blízkosti, který jsme nakonec úspěšně vyřešili. Dětem jsem ukázala karty a ptala se jich, jaké zvířátko nás dnes bude provázet. Kde lev žije, kde můžou lva vidět u nás, jak vypadá a co ještě může žít za zvířata v Africe. Dále jsme pokračovali pohybovou hrou s proužkem papíru, který každé dítě dostalo a který představoval lví ocásek a který si musí hlídat. Vysvětlila jsem jim pravidla. Hra se ale zdála být komplikovaná a děti při ní nedodržovaly pravidla, proto jsem hru nakonec předčasně ukončila a pravidla jsem vysvětlila znovu a děti znovu začaly hrát. Hra se ale i nadále zdála chaotická. Pokračovali jsme tedy hlavní činností posledním příběhem s cvičením a kartami. Děti se po velmi dynamické hře teď byly hodně

rozhrýené, ale i tak se nakonec dobře koncentrovaly a hezky napodobovaly pozice. Oproti prvnímu dni zde byl vidět velký pokrok. Dnes jsem zapomínala připomínat správné dýchání v pozicích. Následovala relaxace s hudbou, pochvala, poděkování a zpětná vazba dětí.

Tabulka 6 Evaluace sady č. 5

Sada č. 5 - realizace dne 29.2.2024		
	Vlastní sebereflexe	Zpětná vazba od učitelky v MŠ
Srozumitelnost instrukcí	Přestože byly zavedeny další nové pozice, tak děti chápaly všechny mé instrukce a opakovaly po mě pohyby markantně lépe, než tomu bylo u první sady.	Děti chápaly veškeré instrukce a byly pro ně jasně srozumitelné.
Přiměřenost a vhodnost cvičení	Cvičení se jevílo pro děti v daném věku jako vhodné, protože žádné z dětí nemělo během cvičení výrazné problémy. Koordinace pohybů se u dětí výrazně zlepšila při porovnání s první realizovanou sadou cvičení.	Cviky byly o něco náročnější, ale pro děti v tomto věku byly vhodné.
Úroveň zapojení a motivace dětí během cvičení	Děti byly všechny do cvičení zapojené a motivované po celou dobu cvičení.	Děti si udržely pozornost po celou dobu cvičení. Jde vidět, jak je tento typ cvičení společně s pohádkou baví s každou lekcí více a více. Cítí určitou jistotu, že cviky zvládnou, protože je zvládly už před tím.
Reakce dětí na cvičení	Přestože děti čelily zase novým výzvám s novými pozicemi, tak reagovali na cvičení pozitivně. Jde vidět, že vždy mají radost, když pozice zvládnou. Ačkoliv byly i na začátku po cvičení spokojené, tak jde vidět, že jak si osvojily už více jógových pozic, tak je to baví o to více.	Reakce dětí na cvičení byly opět dobré a děti pociťovaly spokojenost se svými výkony a nebylo zřejmé, že by byly přetíženy nebo unavené.
Zhodnocení celkové organizace cvičení	Cvičení probíhalo v prostorech jako vždy. Děti si už samy šly pro podložky a samy se rozmístily na jednotlivé podložky a čekaly, co bude následovat za instrukce. Věděly, jaká bude posloupnost jednotlivých aktivit.	Organizace probíhala naprosto bez problémů.

Zpětná vazba od dětí

Děti hodnotily cvičení pozitivně a aritmetický průměr jimi udělených známek činil 1,12. Děti jako vždy cvičení bavilo a nepřišlo jim to nikterak náročné. Jeden z chlapců uvedl v kontextu cvičení: „*přišlo mi to lehký, ale můj bráška je ještě mimino a ten by to nezvládl*“.

Další chlapec zmínil: „na lvího krále jsem se dívala s tatškem, to se mi moc líbilo“. Jedna z dívek zmínila: „paní učitelko, holkám to jde líp než klukům“. Další dívka uvedla: „budeme cvičit ještě?“, „pohádka byla hezká“.

5.1.6 Sada č. 6

Charakteristika dětí: Ve třídě dnes bylo 16 dětí, 9 chlapců a 7 dívek. Děti byly dnes pozorné a klidné. Do aktivity se zapojovaly zejména dívky.

Průběh: Aktivitu jsme po domluvě s učitelkou opět zařadily do ranních činností před svačinou. Při svolání na koberec jsem nejdříve dětem vysvětlila, že dnes nás nečeká cvičení, že dnes budeme společně něco vyrábět. Děti se ale těšily na cvičení a zdály se být zklamané. Ukázala jsem jim obrázky různých kruhových obrazců, také jsem jim ukázala různá semínka, obiloviny a ptala se jich na jejich názvy. Poté jsem děti rozdělila do skupinek po 3 a jedna skupinka po 4 dětech. Společně jsme připravili místa na tvoření (podložky, lepidla). Děti dostaly do skupinek jeden již přichystaný kruh a společně začaly tvořit. Některé děti, zejména chlapce aktivita nebavila, některé dívky si ale naopak chtěly vytvořit ještě i další výrobek samy. Aktivita se protáhla i do doby po svačině. Následně jsme si s dětmi společně ukázaly společně výrobky a umístily je na nástěnku v šatně.



Obrázek 31 Foto výtvarné činnosti - Mandaly

Tabulka 7 Evaluace sady č. 6

Sada č. 6 - realizace dne 1.3.2024		
	Vlastní sebereflexe	Zpětná vazba od učitelky v MŠ
Srozumitelnost instrukcí	Dětem byly instrukce zcela jasné a hodně napomohly fotografie, jak mandaly mohou vypadat.	Děti chápaly instrukce studentky a velmi nápomocné byly obrázky mandal. Děti tak jasně pochopily, co je po nich požadováno.
Přiměřenost a vhodnost aktivity	Cvičení bylo pro děti v tomto věku vhodné a problém představovalo spíše udržení pozornosti a trpělivost. Manipulace s menšími částicemi	Tento typ tvoření vyžaduje mnoho trpělivosti, a to některé naše děti nemají. To se projevilo i na tom, že některé děti aktivita moc nebavila. Činnost je to určitě vhodná, ale

	nečila dětem problém. Menší děti (okolo 3 let) by však mohly mít problémy s úchopem malých zrníček a vytváření mandal v omezeném prostoru.	hodně záleží na trpělivosti dětí, které se tvorby zúčastní.
Úroveň zapojení a motivace dětí během aktivity	Děti byly sice k tvorbě mandal namotivovány, ale některé neměly tolik trpělivosti a tvorbu mandal ukončily rychleji. Aktivita bavila více dívky.	Většina dětí se zapojila do tvorby s dostatečnou motivací. Některé děti se zapojily menší dobu, jiné delší.
Reakce dětí na aktivitu	Většinu dětí aktivitu bavila, ale některé děti neudržely pozornost a neměly tolik trpělivosti, a proto je tvorba bavila jen chvíli nebo je moc nebavila	Reakce dětí byly na tvorbu relativně dobré, ale některé tvorba tolik nebavila.
Zhodnocení celkové organizace aktivity	Organizace byla dobrá, děti věděly už z jiných výtvarných aktivit, které jsou v MŠ prováděny, kde bude aktivita prováděna a co se bude přibližně dít.	Organizace probíhala bez problémů. Studentka měla aktivitu připravenou dobře.

Zpětná vazba od dětí

Děti hodnotily aktivitu relativně pozitivně a aritmetický průměr jimi udělených známek činil 1,67. Většinu dětí, zejména dívky, tvorba mandal bavila, ale pro některé bylo udržení soustředění náročnější. Jedna z dívek uvedla: „*bavilo mě to, doma skládám takové korálky a tohle bylo podobný*“. Jeden z chlapců zmínil: „*mě tady ty věci moc nebaví, dělám radši jiné věci*“. Další pak uvedl: „*to se mi nelíbilo, můžu si jít už hrát*“.

Celková zpětná vazba učitelky

Studentka vytvořila vlastní jógové karty, které mi předložila k vyzkoušení. Zpracování karet bylo moc hezké, především úvodní obrázek. V popisu jednotlivých pozic jsem se místy ztrácela kvůli odbornější terminologii, ale pod textem bylo uvedeno i jednoduché názorné provedení cviku. To mi hodně pomohlo výsledný cvik pochopit. Dovedu si představit, že sama karty využiji při cvičení s dětmi. Pohádky měla studentka velice pěkné, byly o zvířátkách a byly i poučné. S pomocí karet mohu teď tvořit i vlastní příběhy k cvičení, dá se s nimi různě pracovat. V jednu chvíli si dokonce dívky karty samy půjčily a šly podle nich cvičit nebo si podle nich malovaly.

Sebereflexe

Během této praxe jsem si uvědomila, jak je důležitá předchozí příprava a organizace. Pečlivě jsem se snažila připravit strukturu celé pohybové chvílky a tu dodržovat a ritualizovat, což přispělo k lepšímu zapojení dětí do cvičení. Důležitá byla také příprava pomůcek, jako jsou jógové karty a příběhy, které mi pomohly děti zaujmout a udržet jejich pozornost. Před cvičením jsme se společně snažili vytvořit vhodné prostředí pro cvičení (vyvětrat, uklidit hračky, nachystat podložky, vykonat hygienu, sundat ponožky), aby se nám lépe cvičilo a nic nás nerušilo. Na prvotní seznámení dětí s jógou mi přišlo vhodné, jak jsem vše přichystala a naplánovala. Na začátku jsem se sama cítila trochu nejistě, protože to bylo moje první setkání s těmito dětmi, nicméně rychle jsem si na sebe zvykla. Při cvičení jsem se snažila přizpůsobit situacím a vytvářet variace pozic vzhledem k aktuálním potřebám. Některé děti chtěly v cvičení i pokračovat, ukázala jsem jim i jiné cviky, které jsem neměla naplánované. Při cvičení jsem dětem připomínala, jak dýchat, ale občas jsem se soustředila více na správné provedení pozice. Během této krátké doby jsem upozorovala u dětí pokroky, ty lépe chápaly instrukce a lépe na ně reagovaly a některé se i pohybově zlepšily. Bylo zjevné, že se děti na cvičení těšily, zejména dívky, u chlapců už takový zájem nebyl, ale i přesto se s nadšením účastnili. Celé cvičení mi nakonec ale přišlo jednotvárné. Příště bych volila větší různorodost pomůcek i samotného cvičení, aby měly děti pestřejší zážitek a také bych příště lépe plánovala a měla pro samostatné cvičení jógy větší časovou dotaci a józe se s dětmi věnovala maximálně 2x týdně.

5.2 Závěrečná evaluace sad

V rámci hodnocení jsme se s učitelkou z MŠ relativně v názorech shodovaly, ale přijde mi, že mé hodnocení bylo přísnější, a že učitelka do toho nebyla tolik zainteresovaná. Učitelka se zdála být více zaměřená na pozitivní aspekty a pokrok, který děti dělaly, zatímco já jsem byla více kritická sama k sobě, zejména co se týče srozumitelnosti instrukcí a potřeby adaptace svého přístupu. Učitelka aspekty organizace komentovala méně. Učitelka se ve své zpětné vazbě soustředila spíše na obecnější hodnocení průběhu a výsledky cvičení. Obě jsme se ale shodovaly, že formy a metody byly vybrané vhodné.

Shoda také panovala v tom, že postupné zjednodušování a adaptace instrukcí vedly k lepšímu porozumění ze strany dětí. Stejně tak jako pomalejší tempo názorné ukázky pozic, což pomohlo dětem lépe chápat a napodobovat cviky. Zpočátku některé děti čelily obtížím s orientací v označeních částí těla a pohybech, avšak postupem času, díky pomalejšímu

tempu ukázek a jednodušším instrukcím, děti instrukce lépe chápaly a byly schopné lépe napodobovat pohyby.

Obě jsme všechny sady cvičení považovaly za vhodné a přiměřené věku a schopnostem dětí. Některé pozice sice byly náročnější, ale nebyly pro děti nemožné. Ukázalo se, že jedna pozice byla opravdu náročnější a chvíli trvalo, než děti pochopily princip pozice. Obě jsme s učitelkou zaznamenaly postupné zlepšování schopnosti dětí zvládat nové či obdobné pozice.

Během cvičení byly děti dobře motivované a zapojené. Obě jsme pozorovaly, že bylo důležité úvodní rozehřátí v podobě dynamického cvičení pro nastavení pozitivní atmosféry a udržení optimální pozornosti dětí. Děti tyto zahřívací hry bavily a poskytly tak dobrý základ pro samotnou jógu. Pozornost dětí udržely i jógové karty a příběh, který jógu provázal.

Reakce dětí na cvičení jsme rovněž sdílely stejné a všechny sady děti bavily, a to i přes počáteční problémy v první sadě, kdy jsem se musela s dětmi sladit a přizpůsobit, aby pochopily, co je po nich vyžadováno. Reakce dětí na cvičení byly tedy celkově pozitivní. Postupné zlepšování v provádění cviků jim navíc dodávalo důvěru ve vlastní schopnosti.

Organizaci neprovázely významné problémy, kromě rozložení podložek po místnosti určené ke cvičení, ale děti se stávaly postupně samostatnějšími a efektivnějšími v přípravě na cvičení. Děti se rovněž velmi rychle zorientovaly v tom, co se bude dít. To znamená, že věděly, že se nejdříve připravíme, popovídáme si o tématu, zahřejme se, zacvičíme si jógu a provedeme na konec relaxaci.

Ukázalo se, že používání pomůcek jako příběhy a jógové karty při cvičení mají pozitivní vliv na koncentraci, soustředění a zapojení dětí do cvičení. Obrázky jim napomohly při napodobování pozice a příběh je zaujal. V případě učitelky se ovšem ukázalo se, že vytvořené jógové karty mohou být z hlediska terminologického popisu dané pozice nesrozumitelné pro někoho, kdo neví, jak přesně provedení vypadá. Tento problém však do jisté míry eliminuje i obrázek, který je součástí karty, kde je uveden náčrt provedení.

Ze zpětné vazby dětí můžeme říct, že cvičení jógy bylo dětmi pozitivně přijato a hodnotily ho kladně. Většina dětí, zejména dívky projevily nadšení z účasti. Někteří chlapci ale projevili i postupný nezájem. Některé pozice se mohly zdát dětem náročnější, ale většina se je snažila zvládnout. Děti také pozitivně reagovaly na příběh se zvířaty spojený s kartami. Celkově můžeme konstatovat, že jóga má u dětí potenciál a může pro ně být přínosem, který

podporuje jejich pohybový rozvoj, koordinaci a zároveň poskytuje prostor pro sociální interakci, relaxaci a zábavu.

Pro oblast jemné motoriky byla zahrnuta tvorba mandal. Instrukce byly pro děti srozumitelné, jak jsme se s učitelkou shodly. Problém nastal až při samotné činnosti, kdy některé děti neudržely dostatečně dlouho pozornost, ztrácely trpělivost při manipulaci s malými semínky a luštěninami, a proto je také aktivita tolik nebavila. Většina dětí se do tvorby zapojila s dostatkem motivace, ale některé z dětí neudržely motivaci a pozornost delší dobu, jako děti jiné. Zde jsme se ale shodly, že vybraná metoda práce ve skupině byla velmi vhodnou.

6 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Z evaluace sady můžeme vyvodit jistá doporučení pro praxi v mateřských školách.

V první řadě bych doporučila vytvořit vhodné a bezpečné prostředí a dodržovat strukturu cvičení (motivace, rozcvičení, samotné cvičení jógy, relaxace), cvičit jógu můžeme 2-3 týdně a zařazovat při tom i jiná cvičení do pohybových chvil.

Dále je důležité přizpůsobení obtížnosti cvičení vzhledem ke skupině dětí. I když děti jednotlivé pozice zvládly, tak i přesto pro ně byly některé náročnější. Doporučuji přizpůsobit obtížnost cvičení tak, aby všechny děti mohly úspěšně zvládat všechny pozice, což může zahrnovat zjednodušení některých z nich nebo poskytnou alternativu, méně náročných variant pro děti, které potřebují více času na osvojení. V praxi mohou být děti velmi motivované na jógové cvičení, ale více náročných cviků a jejich nezvládnutí, by mohlo vést k jejich demotivaci. Pro udržení pozitivní atmosféry, optimální motivace a zábavné formy cvičení je tedy nezbytné upravit případnou náročnost cviků dle potřeby.

Dalším důležitým doporučením je pomalé tempo názorných ukázek pozic a velmi jednoduché, ale jasné instrukce. Je zřejmé, že zpomalení a zjednodušení instrukcí vedlo k lepšímu porozumění dětí. Ukázalo se, že není vhodné používat termíny, které děti neznají, jako je např. paže či trup. Při cvičení je tedy doporučeno se ještě více zaměřit na pomalé, jasné a postupné instrukce, zejména při zavádění nového cvičení a nových pozic. Přímá demonstrace pozic a pohybů je velmi vhodná.

U některých pozic bylo nutné několika dětem pomoci ke správnému provedení. V praxi je nutné předem počítat i s těmito situacemi a děti během provádění cviků pozorovat, jak si při jejich provedení vedou a jestli ví, jak je provést. Dětem, které mají potíže s provedením, je potřeba být oporou a pomoci jim, a to nejen zopakováním ukázky či slovním upřesněním, ale i jim fyzicky dopomoci při provedení cviku. V tomto případě je důležitá především empatie a trpělivost. Je vhodné ujistit dítě, že není nic špatného na tom, že má obtíže a povzbudit jej, aby se nevzdávalo. Důležitá je pochvala za úsilí a pokrok.

Při cvičení jógy s dětmi je důležité věnovat pozornost správnému dýchání v každé pozici a dbát na to a nezapomínat na to při praktikování. Správně vysvětlit již na začátku, jak se správně dýchá při provádění pozic.

Při praxi se ukázalo, že některé děti nemusí cvičení jógy bavit, což je zcela přirozené. Všechny děti nemůže bavit vše. Ovšem i tak by bylo vhodné podporovat pozitivní přístup a

sebevědomí dětí tím, že bude ze strany učitelky chváleno jejich úsilí a úspěch během cvičení. Uznávání pokroku a snaha o pozitivní přístup může posílit důvěru dětí v jejich schopnosti.

Dále je důležitá zpětná vazba přímo od dětí. To znamená, že by se po cvičení měla učitelka dětí zeptat na jejich pocity a názor na danou sadu cvičení. Díky tomu lze vytvořit prostředí, kde jsou děti povzbuzovány k projevu svých názorů a pocitů. Reakce a názory dětí by měly být brány v potaz, jelikož mohou napomoci k přizpůsobení dalších pohybových aktivit a brát tak v úvahu jejich individuální potřeby.

Při cvičení jógy používat různé pomůcky. Jógové karty a příběhy se ukázaly jako vhodné prvky, které podporovaly zapojení dětí při cvičení. Nicméně je dobré hledat i vlastní cesty a další pomůcky, které u dětí podpoří motivaci a zapojení při pohybových aktivitách a např. při tvorbě pomůcek je možné využít i samotné děti.

Pro oblast jemné motoriky se jeví mandaly jako vhodné, ale v praxi je nutné počítat s možností menší trpělivosti a soustředěnosti u některých dětí. Proto je důležité mít připravené i další aktivity, které mohou děti provádět i potom, co výrobek již vytvoří, aby nerušily ostatní, co ještě pracují. Vhodným řešením se také zdá být takové aktivity provádět ve skupinách. Dalším řešením by mohlo být využití i dalších větších materiálů pro tvoření. Vhodná je i motivace tím, že své dokončené výrobky si poté děti vystaví ve třídě nebo na chodbě, kde je uvidí rodiče.

ZÁVĚR

Hlavním cílem této práce bylo navrhnout sadu jógového cvičení pro děti předškolního věku, tuto sadu realizovat a ověřit ve vybrané třídě v mateřské škole a na základě evaluace sady vypracovat doporučení pro praxi v MŠ. Dílčím cílem bylo vytvoření jógových karet pro navrženou sadu cvičení.

V teoretické části se tato práce zaměřuje na motoriku u dětí v předškolním věku. Popsán byl motorický vývoj, hrubá a jemná motorika. Pozornost byla věnována i důležitosti pohybu a pohybovým dovednostem. Došlo i k nastínění historie jógy a praktikování jógy z obecného hlediska. Důležitou částí je pak samotná jóga pro děti, kde je popsáno, jaký může mít vliv při praktikování, jaká jsou její specifika a kontraindikace.

V praktické části byl nejprve sestaven soubor jednotlivých jógových pozic, které následně utvořily výsledné sady jógového cvičení s názvem „Jóga se zvířátky“. Jednotlivé sady vždy provázely odlišný příběh. Dále byly vytvořeny jógové karty, kde je u každé z pozic uveden terminologický popis a fyziologický účinek, včetně nákresu provedení. Aplikace sady jógového cvičení proběhla v MŠ v Jihomoravském kraji ve třídě s 22 dětmi starší věkové kategorie 5-7 let.

V rámci evaluace bylo zjištěno několik poznatků. V první řadě byla nutná adaptace a zjednodušení instrukcí během cvičení, stejně jako zpomalení tempa ukázek jednotlivých cviků. To výrazně přispělo k lepšímu porozumění a schopnosti dětí napodobovat jógové pozice. Je tedy zřejmé, že jóga může být úspěšně adaptována pro děti předškolního věku, pokud jsou instrukce podány jasně a srozumitelně a jsou zohledněny specifické potřeby a schopnosti dětí. Během cvičení též nezapomínat na správné dechové praktiky v pozicích. Děti byly během cvičení dobře motivované a zapojené. Struktura cvičení se ukázala jako vhodně zvolená. V průběhu cvičení bylo možné pozorovat, že děti reagovaly pozitivně na kombinaci pohybu, příběhů a použití jógových karet. Tato forma jógy podporovala jejich zájem. Je ale potřeba pamatovat na to, že pohyb má být různorodý a všestranný.

Myslím si, že cíle práce jako podpoření pozitivního vztahu k józe u dětí a podpoření jejich zájmu k józe byly naplněné, ať už zrealizovanou formou v MŠ, naplánovanou strukturou celé činnosti nebo i jógovými kartami a příběhy. Také si myslím, že jsem inspirovala učitelku k zařazování dětské jógy do pohybových chvil v MŠ a že vytvořené jógové karty mohou inspirovat další.

Závěrem této bakalářské práce můžeme uvést, že jóga může být cenná pro podporu fyzického a psychického zdraví dětí v mateřské škole a vzhledem k pozitivním reakcím dětí na cvičení jógy a jejich zjevným pokrokům je tedy možné doporučit začlenění jógy do vzdělávacího procesu v mateřských školách.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Adolph, K. E. & Hoch, J. E. (2020). The Importance of Motor Skills for Development. *Nestlé Nutrition Institute Workshop Series*, 95, 136-144. <https://doi.org/10.1159/000511511>
- Bannenberg, T. (2011). *Jóga pro děti*. Computer Press.
- Bednářová, J., & Šmardová, V. (2021). *Školní zralost: co by mělo umět dítě před vstupem do školy*. Edika.
- Brownová, Ch. (2006). *Jóga od A do Z*. Octopus.
- Cristia, A., & Seidl, A. (2015). Parental Reports on Touch Screen Use in Early Childhood. *PLoS One*, 10(6), e0128338. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0128338>
- Dědková, T. (2020). *Jóga pro děti s hrou angličtinou – Vesmírné dobrodružství*. Albatros Media.
- Dinesh, K. (2015). *Yoga: A Healthy Way of Living*. National Council of Educational Research and Training.
https://www.researchgate.net/publication/335444235_YOGA_FOR_HEALTHY_AND_QUALITY_LIFE-A_REVIEW
- Dvořáková, H. (2023). *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Raabe.
- Dvořáková, A. (2022). *Hravá jóga pro děti*. Grada.
- Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Portál.
- Fard, N. K. (2020). *Principles of Teaching Yoga to Kids*. Balboa Press.
- Galantino, M. L., Galbavy, R., & Quinn, L. (2008) Therapeutic effects of yoga for children: a systematic review of the literature. *Pediatr Phys Ther.* 20(1), 66-80. <https://doi.org/10.1097/PEP.0b013e31815f1208>.
- Garfinkel, M., & Schumacher, H. R. (2000). Yoga. *Rheumatic Disease Clinics of North America*, 26(1), 125-32. [https://doi.org/10.1016/s0889-857x\(05\)70126-5](https://doi.org/10.1016/s0889-857x(05)70126-5)
- Kaminoff, L. (2007). *Yoga anatomy*. Human Kinetics.
- Kaur, M., & Bhat, A. (2019). Creative Yoga Intervention Improves Motor and Imitation Skills of Children With Autism Spectrum Disorder. *Physical Therapy*, 99(11), 1520-1534. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzz115>

- Kociová, K., Homzová, P., Ištoňová, M., Labunová, E., & Mikul'áková, W. (2013). *Základy fyzioterapie*. Osveta.
- Kolaříková, M. (2018). *Dítě předškolního věku v prostředí sociální exkluze*. Slezská univerzita v Opavě.
- Kuppusamy, M., Ramaswamy, V., Shanmugam, P., & Ramaswamy, P. (2021). Yoga for children in the new normal - experience sharing. *J Complement Integr Med*. 2021, 18(3), 637-640. <https://doi.org/10.1515/jcim-2020-0404>. PMID: 33962512.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí. Koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Grada.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada.
- Maheshwarananda, S. P. (1991). *Jóga pro děti - 1. díl*. VSŽKG Ostrava.
- Matějček, Z. (2004). *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Grada.
- Mertin, V., & Gillernová, I. (2003). *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Portál.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2021). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. <https://www.msmt.cz/file/56051>
- Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR. (2013). *Orientační hodnocení psychického vývoje dítěte pro sociální práci*. https://www.mpsv.cz/documents/20142/954010/hodnoceni_ditete.pdf/a62268b5-000f-cba4-3eb7-0086f75794b8
- Nešpor, K. (1996). *Jóga pro děti ve věku pět až deset let*. Velryba.
- Nikodemová, M. (2014). *Jóga ve školce: pohybové hry a aktivity inspirované jógou pro předškolní děti*. Portál.
- Niu, N., Riur, H., Junwen, Z., & Yingchun, Z. (2023). Health benefits of yoga for cancer survivors: An updated systematic review and meta-analysis. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 100316. <https://doi.org/10.1016/j.apjon.2023.100316>
- Pacholík, V., Nedělová, M., & Šmatelková, N. (2016). *Rozvíjení sociálních dovedností dětí prostřednictvím pohybových her*. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.
- Plevová, A., & Plevová, I. (2018). *Vybrané kapitoly z vývojové psychologie*. Ostravská univerzita.

- Pohlodková, E. (2010). *Jóga pro děti předškolního věku*. Centrum volného času Lužánky v Nakladatelství Pavel Křepela.
- Poláková, P. (2019). *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly. Pozorné a spokojené dítě*. Grada.
- Ranjani, H., Jagannathan, N., Rawal T, Vinothkumar, R., Tandon, N., Vidyulatha, J., Mohan, V., Gupta, Y., & Anjana, R. M. (2023). The impact of yoga on stress, metabolic parameters, and cognition of Indian adolescents: A cluster randomized controlled trial. *Integrative Medicine Research*, 12(3), 100979. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2023.100979>
- Rashedi, R. N., Rowe, S. E., Thompson, R. A., Solari, E. J., & Schonert-Reichl, K. A. A. (2021). Yoga Intervention for Young Children: Self-Regulation and Emotion Regulation. *J Child Fam Stud.*, 30(8), 2028-2041. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-01992-6>
- Sengupta, P. (2012). Health Impacts of Yoga and Pranayama: A State-of-the-Art Review. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(7), 444-458. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3415184/>
- Skotáková, A., & Koňářiková, N. (2018). *Partnerská jóga a acroyoga*. Masarykova Univerzita.
- Smit, C., & Cartwright, T. (2023). Recommending yoga for health: A survey of perceptions among healthcare practitioners in the UK. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 52, 101765. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101765>
- Sutapa, P., Pratama, K. W., Rosly, M. M., Ali, S. K. S., & Karakauki, M. (2021). Improving Motor Skills in Early Childhood through Goal-Oriented Play Activity. *Children (Basel)*, 8(11), 994. <https://doi.org/10.3390/children8110994>
- Šmelová, E., Provázková, D., Stolinská, D., Částková, P., & Prášilová, M. (2022). *Online aplikace jako nástroj pedagogické diagnostiky a intervence v práci učitele mateřské školy s akcentem na školní připravenost*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Trávníčková, P. (2018). *Rozvoj základních lokomocí dítěte*. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.
- Vágnerová, M., Lisá, L. (2022). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Karolinum.
- Volfová, H., & Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu*. Grada.
- Vyskotová, J., Macháčková, K. (2013). *Jemná motorika: Vývoj, motorická kontrola, hodnocení a testování*. Grada.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

RVP PV	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
MŠ	Mateřská škola
Např.	například
Apod.	a podobně

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Pozice motýla (Nikodemová, 2014, s. 40)	23
Obrázek 2 Nákres pozice berušky	30
Obrázek 3 Nákres pozice hadrového panáčka	30
Obrázek 4 Nákres pozice housenky	31
Obrázek 5 Nákres pozice hory	31
Obrázek 6 Nákres pozice ježka	31
Obrázek 7 Nákres pozice kočky	32
Obrázek 8 Nákres pozice kobry	32
Obrázek 9 Nákres pozice kobylky	33
Obrázek 10 Nákres pozice labutě	33
Obrázek 11 Nákres pozice lva	33
Obrázek 12 Nákres pozice motýla	34
Obrázek 13 Nákres pozice můstku	34
Obrázek 14 Nákres pozice orla	34
Obrázek 15 Nákres pozice ryby	35
Obrázek 16 Nákres pozice srnky	35
Obrázek 17 Nákres pozice stromu	35
Obrázek 18 Nákres pozice šneka	36
Obrázek 19 Nákres pozice tygra	36
Obrázek 20 Nákres pozice velblouda	37
Obrázek 21 Nákres pozice vydry	37
Obrázek 22 Nákres pozice zajíce	37
Obrázek 23 Nákres pozice žáby	38
Obrázek 24 Nákres pozice želvy	38
Obrázek 25 Nákres pozice želvy na zádech	38
Obrázek 26 Jógové karty na první sadu	40
Obrázek 27 Jógové karty na druhou sadu	42
Obrázek 28 Jógové karty na třetí sadu	44
Obrázek 29 Jógové karty na čtvrtou sadu	46
Obrázek 30 Jógové karty na pátou sadu	49
Obrázek 32 Foto výtvarné činnosti - Mandaly	61

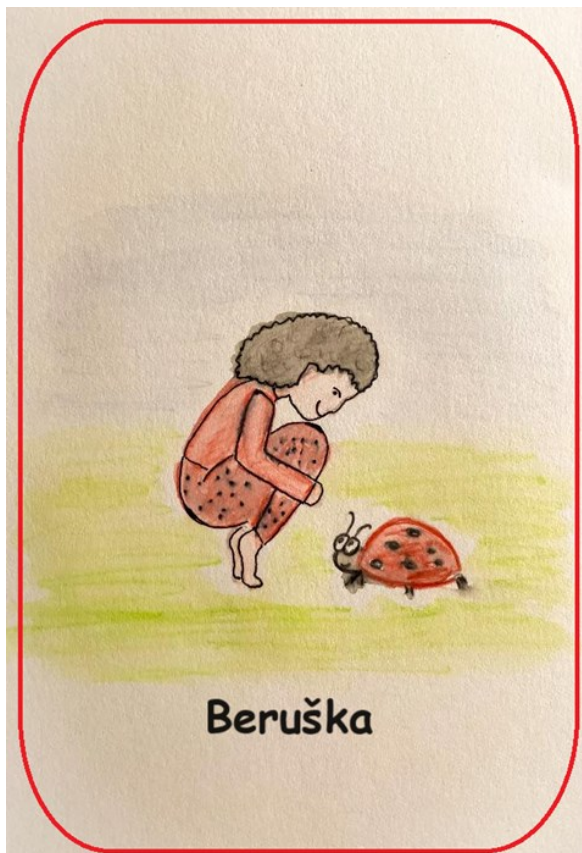
SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Představení sady	39
Tabulka 2 Evaluace sady č. 1.....	54
Tabulka 3 Evaluace sady č. 2.....	55
Tabulka 4 Evaluace sady č. 3.....	57
Tabulka 5 Evaluace sady č. 4.....	58
Tabulka 6 Evaluace sady č. 5.....	60
Tabulka 7 Evaluace sady č. 6.....	61

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Jógové karty

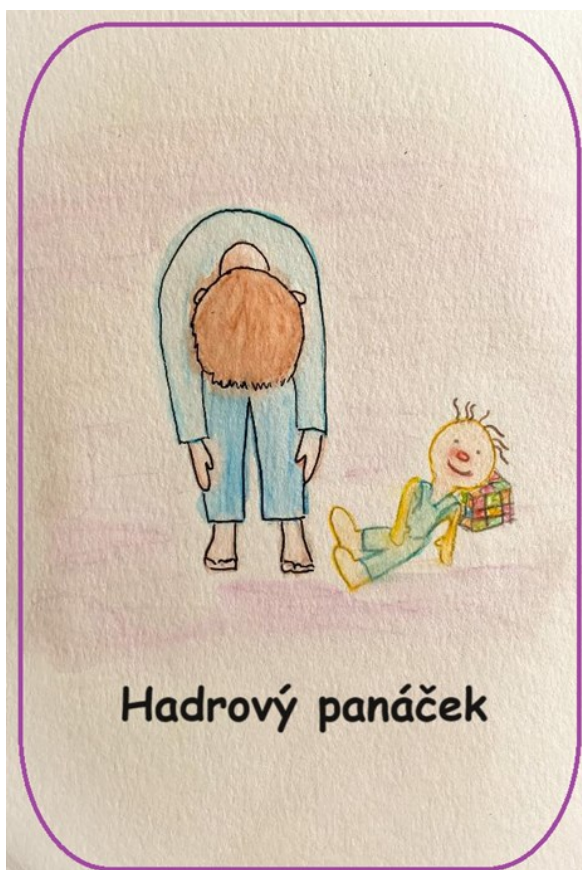
PŘÍLOHA P I: JÓGOVÉ KARTY



Beruška

Terminologický popis - základní pozicí je vzpor dřepmo na plných chodidlech, s výdechem přesunout na špičky, následně svést hlavu ke kolenům a zakulatit záda, s nádechem zaklonit hlavu, záda narovnat a setrvat ve vzporu dřepmo na špičkách.

Fyziologický účinek - uvolňuje celou oblast zad, ovlivňuje pánevní orgány, působí pozitivně na trávicí systém.



Hadrový panáček

Terminologický popis - základní pozicí je mírný stoj rozkročný, s nádechem vzpažit a s výdechem přechod do hlubokého předklonu, dotek rukou o podložku, tělo uvolnit a nohy napínat, střídatavě krčit v kolenou, v předklonu zakývat pažemi i hlavou, na nádech pomalu zvednout a návrat zpět do základní pozice.

Fyziologický účinek - uvolňuje a protahuje zádové svalstvo, protahuje svaly na zadní straně nohou, zlepšuje pohyblivost páteře, harmonizuje nervový systém.



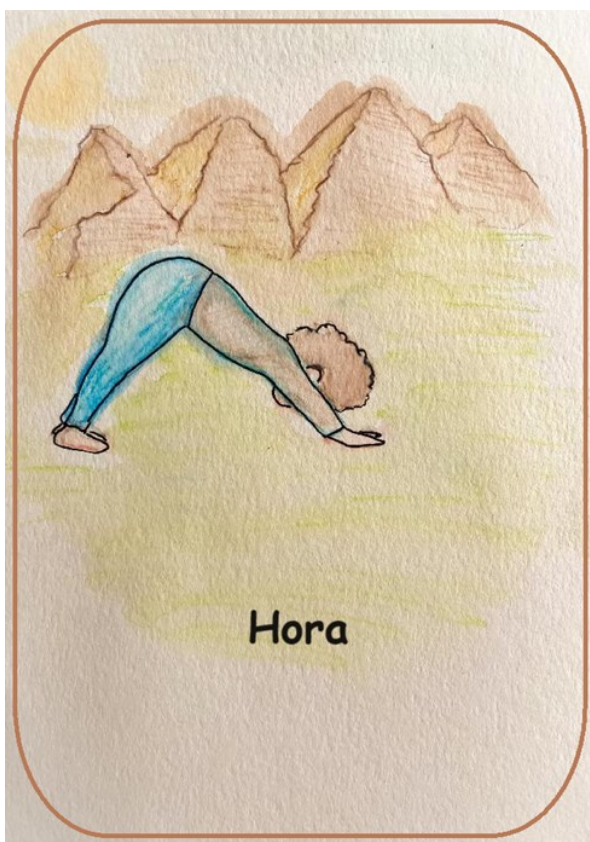
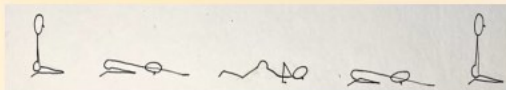


Housenka

Housenka

Terminologický popis - základní pozicí je klek sedmo, následně s výdechem se předklonit, čelo a dlaně na podložku, z této pozice se přesunout vpřed, kolena, hrudník, dlaně a špičky chodidel na podložce a pánev nad podložkou, paže pokrčené a opřené o podložku vedle hrudníku, po krátké výdrži v pozici přesunout zpět do základní pozice, dýchat volně.

Fyziologický účinek - aktivuje břišní dech a posiluje bránici, prohnutím páteře pozice zabraňuje vzniku kulatých zad.



Hora

Hora

Terminologický popis - základní pozicí je klek sedmo, na nádech přejít do vzporu klečmo, s výdechem zvednout hýždě směrem vzhůru a propínat kolena, chodidla celá opřena o podložku, hlavu uvolnit a svést mezi ramena, v této pozici chvíli setrvat, následně návrat zpět do základní pozice.

Fyziologický účinek - posiluje horní končetiny (především svaly ramen) a páteř, prokrvuje hlavu.

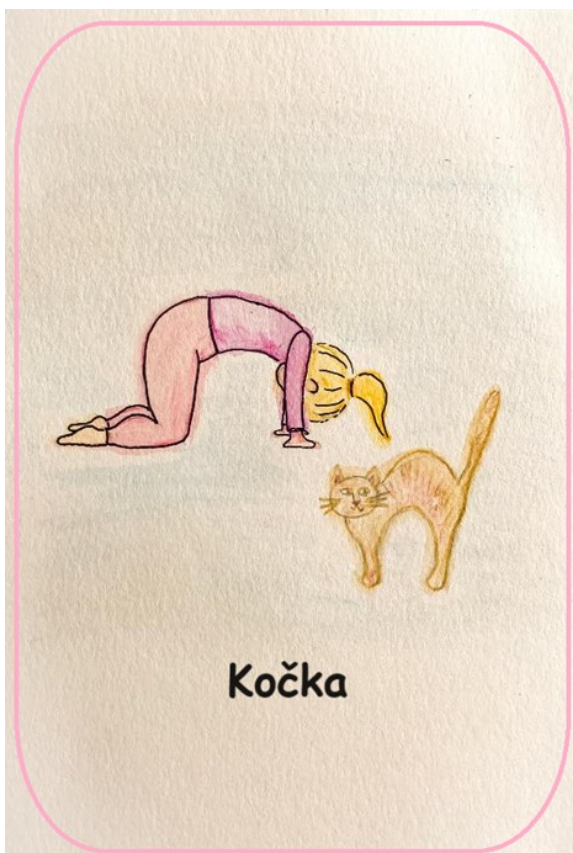
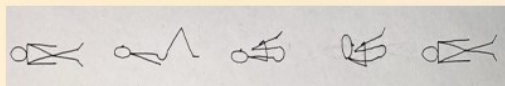




Ježek

Terminologický popis - základní pozicí je lež na zádech, následně přednožit skrčmo, rukama obejmout kolena a přitáhnout k tělu, s výdechem předklonit hlavu až ke kolenům, s nádechem se vrátit zpět do základní pozice.

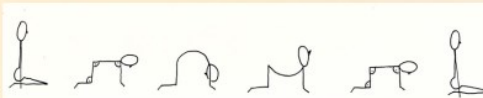
Fyziologický účinek - posiluje břišní a krční svalstvo, protahuje svaly v oblasti beder, působí pozitivně na trávicí systém, zlepšuje pohyblivost křížokyčelního kloubu.



Kočka

Terminologický popis - základní pozicí je klek sedmo, z něj přechod do vzporu klečmo, dlaně v úrovni ramen, na výdech sklonit hlavu dolů a bradu tlačit směrem na prsa a vyhrbit záda, s nádechem zvednout a zaklonit hlavu a záda prohnout, poté návrat do základní pozice.

Fyziologický účinek - posiluje bránici, odlehčuje pánevním orgánům, zlepšuje pohyblivost páteře a prohlubuje dech.



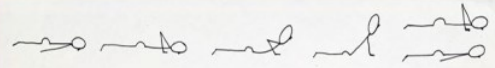


Kobra

Kobra

Terminologický popis - základní pozicí je leh na břicho, čelo opřít o podložku, ruce posunout pod ramena, s výdechem se zvednout na dlaních nahoru, ruce napnout, trup i hlavu zaklonit, pohled směřovat směrem vzhůru, podbřišek a nohy na podložce, s výdechem návrat do základní pozice.

Fyziologický účinek - posiluje břišní, zádové a hýžděvé svalstvo a svaly ramen, protahuje ohybače kyčlí, zabraňuje vzniku kulatých zad a prokrvuje je, harmonizuje celé tělo.



Kobyłka

Kobyłka

Terminologický popis - základní pozicí je leh na břicho, bradu opřít o podložku (ramena a brada během cviku na podložce), ruce zasunout směrem pod stehna, dlaně směrem dolů k podložce a na nádech zanožit nataženou nohu a směřovat vzhůru, chvíli setrvat, druhá noha a pánev na podložce, na výdech položit zpět na podložku, opakovat i na druhou nohu. Další variantou je namísto jedné nohy zanožit obě současně.

Fyziologický účinek - posiluje břišní a zádové svalstvo a svaly na zadní straně stehen, stabilizuje pánev a zpevňuje křížokyčelní kloub, působí pozitivně na ledviny a pánevní orgány, prohlubuje dech.



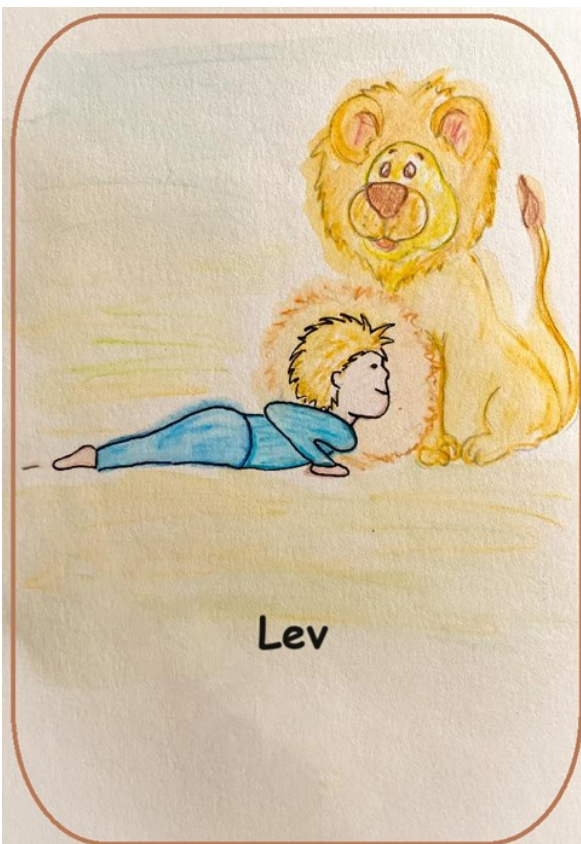


Labuť

Labuť

Terminologický popis - základní pozicí je stoj spojný, z něj přenést váhu na pravou nohu, vzpažit pravou ruku a skrčit zánožmo levou nohu a s nádechem levou rukou chytnout prsty na levé noze, předklonit a protáhnutí levé nohy vzhůru, pravou ruku předpažit, v pozici chvíli setrvat, s výdechem návrat do základní pozice, opakovat i na druhou stranu.

Fyziologický účinek - protahuje zádové a hrudní svalstvo, zpevňuje nohy a chodidla, protahuje svaly na přední straně stehna a svaly kyčlí, zlepšuje pohyblivost křížokýčelního kloubu, působí pozitivně pánevní orgány, harmonizuje nervový systém.



Lev

Lev

Terminologický popis - základní pozicí je lež na břiše, čelo opřít o podložku, ruce posunout pod ramena, dlaně opřít o podložku, s výdechem zdvihnout horní polovinu těla, hlava zpřímá, pohled směřuje vpřed, uvolnit záda a dýchat volně, podbříšek a nohy na podložce, s výdechem návrat do základní pozice.

Fyziologický účinek - posiluje zádové a břišní svaly a svaly paží, prokrvuje záda a zabraňuje vzniku kulatých zad, harmonizuje celé tělo.

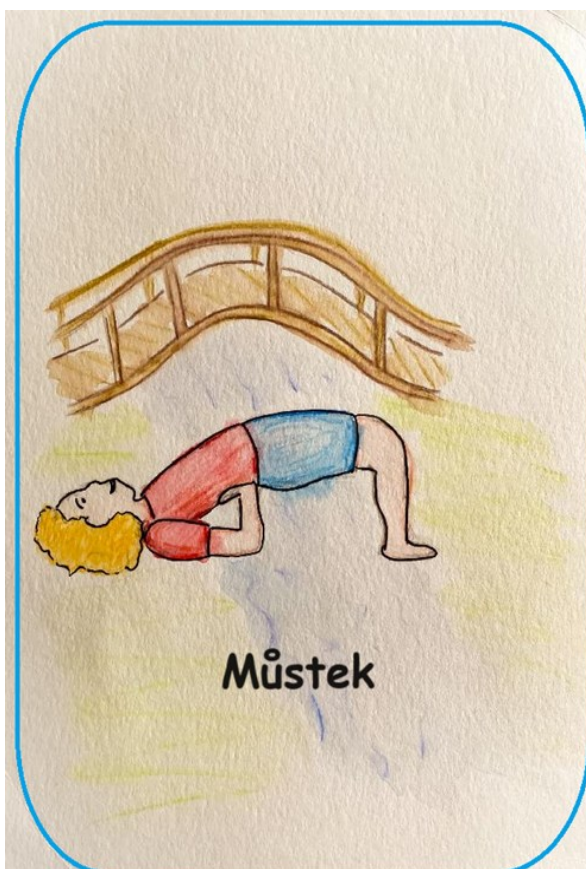
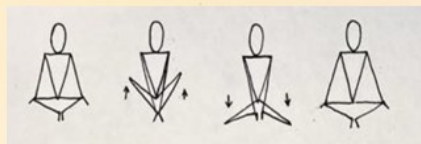




Motýl

Terminologický popis - základní pozicí je sed přednožný s rovnými zády, dále pokrčít nohy a chodidla přiložit k sobě a rukama uchopit špičky prstů a přitáhnout paty k tělu, následně pomalý pohyb koleny směrem nahoru a dolů, dýchat volně, cvik opakovat 3-5 x.

Fyziologický účinek - zlepšuje pohyblivost a prokrvení kyčelních kloubů.



Můstek

Terminologický popis - základní pozicí je leh na zádech, následně přednožit skrčmo, chodidla na podložce na šíři boků, zvednout pánev, rukama podepřít boky, lokty opřít o podložku, předloktí směřuje kolmo k podložce, chvíli setrvat, s výdechem zpět do základní pozice.

Fyziologický účinek - posiluje svaly nohou a boků, zlepšuje pohyblivost páteře, zlepšuje hrudní a břišní dýchání, rozevívá hrudník.

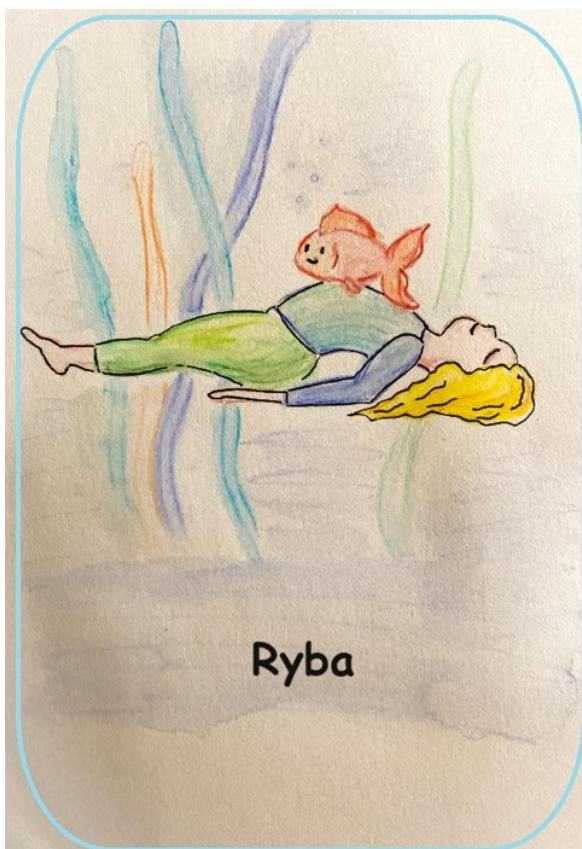




Orel

Terminologický popis - základní pozicí je stoj spojný, upažit a následně předpažit zkřížmo a obtočit levou paži zespona kolem paže pravé, vzájemný dotek dlaní, přesun váhy na levou nohu a mírný podřep, pravou nohu zepředu obtočit kolem levé nohy, pravé chodidlo obtočit zezadu kolem levého lýtka, záda rovná, chvíli setrvat a návrat do základní pozice, opakovat i na druhou stranu.

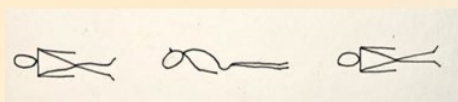
Fyziologický účinek - procvičuje svalstvo chodidel, zlepšuje koncentraci a harmonizuje nervový systém.

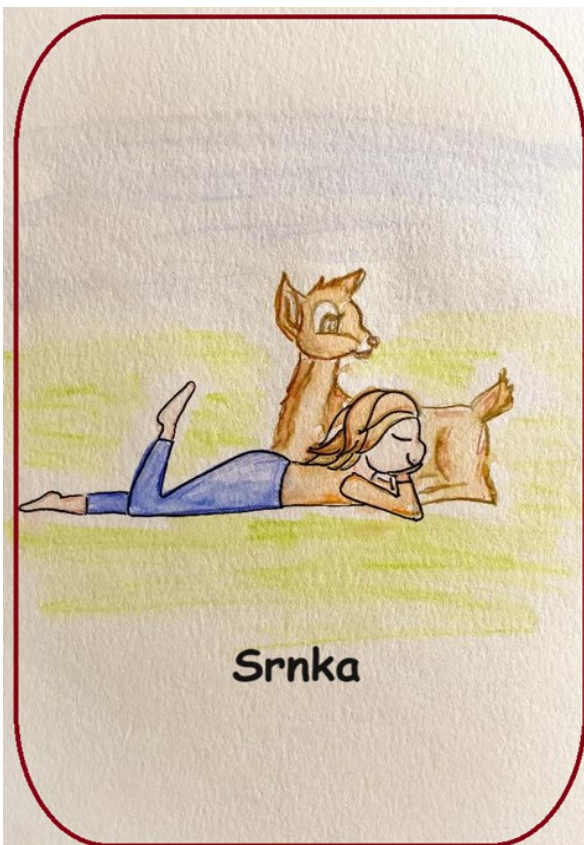


Ryba

Terminologický popis - základní pozicí je leh na zádech, s nádechem hrudní záklon, temeno hlavy opřít o podložku, dlaně a lokty jako opora na podložce, krátká výdrž a s výdechem zpět leh na zádech, uvolnit tělo.

Fyziologický účinek - posiluje dýchací soustavu a podporuje činnost štítné žlázy a ledvin.

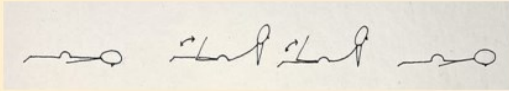




Srnka

Terminologický popis - základní pozicí je leh na břiše, ruce jsou podél těla, následně lokty opřít o podložku a bradu položit do dlaní a střídavě zanožovat pravou a levou nohu.


Fyziologický účinek - pozitivně ovlivňuje záda a páteř, zklidňuje žaludek, uvolňuje celé tělo.




Strom

Terminologický popis - základní pozicí je stoj spatný, následně přesunout váhu na pravou nohu a levou pokrčit a chodidlem opřít o vnitřní stranu nohy pravé (ne u kolene), ruce vzpažit a spojit dlaně, spojenými dlaněmi přejít před hrudník a po krátké výdrži návrat do základní pozice. Pozici provést i na druhou stranu.

Fyziologický účinek - upevňuje správné držení těla, posiluje a protahuje svalstvo okolo hrudní páteře, uvolňuje orgány v dutině hrudní a břišní, působí proti kulatým zádům, zpevňuje celé tělo.



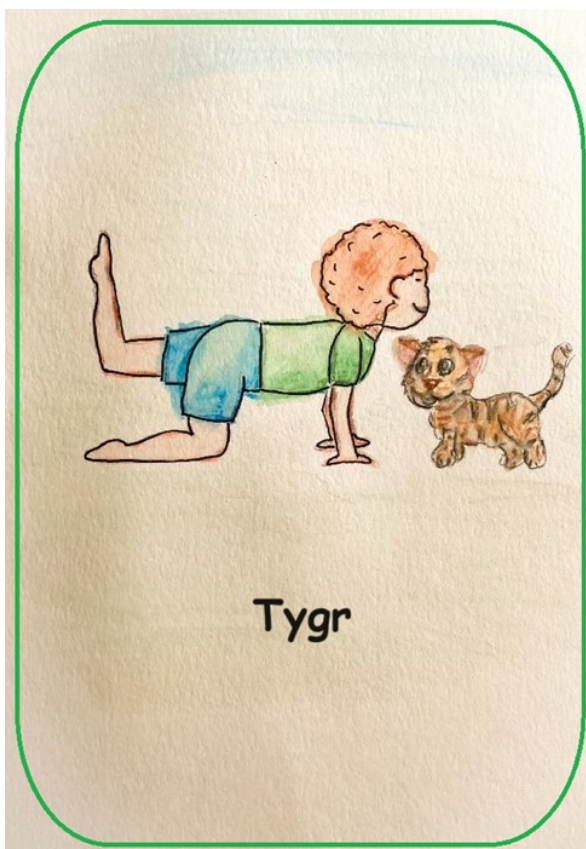
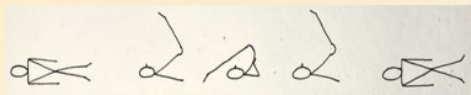


Šnek

Šnek

Terminologický popis - základní pozicí je lež na zádech, na nádech zvednout nohy a trup do stoje na lopatkách, s výdechem položit nohy za hlavu, špičkami se dotknout podložky, paže podepírají trup, chvíli setrvat, volně dýchat, poté návrat zpět do základní pozice.

Fyziologický účinek - posiluje břišní a zádové svalstvo a působí pozitivně na trávicí systém.

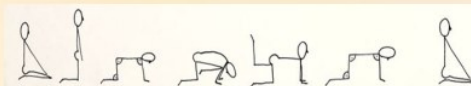


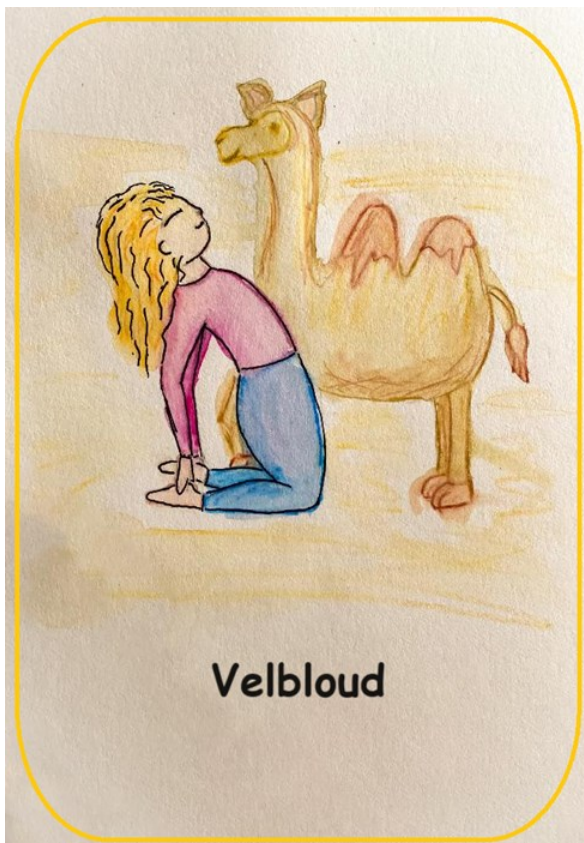
Tygr

Tygr

Terminologický popis - základní pozicí je klek sedmo, z něj přechod do kleku a vzporu klečmo, s výdechem svést hlavu a přitáhnout stehno k trupu a koleno k bradě, s nádechem nohu natáhnout a zanožit a pak ohnout v koleni, zaklonit hlavu, pohled směřuje vpřed, následně návrat přes vzpor klečmo do základní pozice, opakovat i na druhou nohu.

Fyziologický účinek - posiluje natahovače kyčlí a zpevňuje křížokyčelní kloub, zlepšuje pohyblivost páteře a upravuje polohu pánve, působí pozitivně na trávicí systém a činnost ledvin a pánevních orgánů, prohlubuje dýchání.

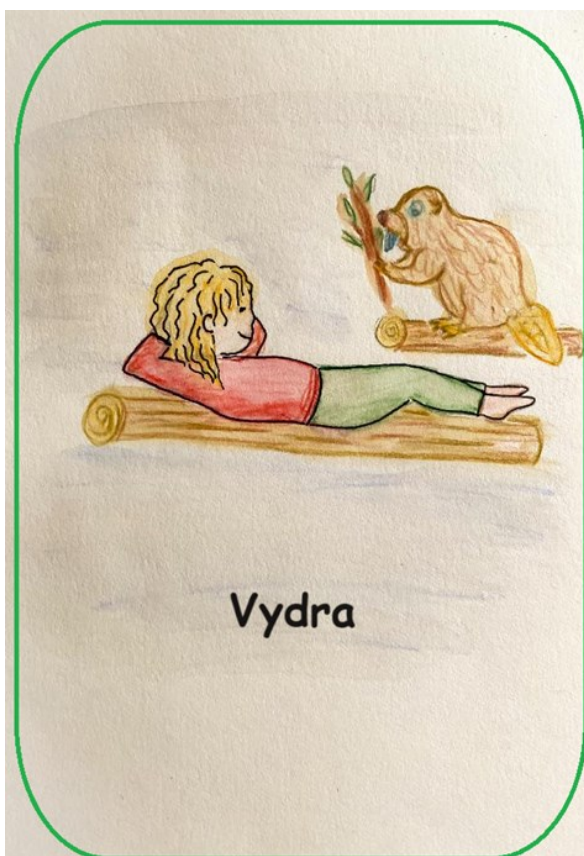




Velbloud

Terminologický popis - základní pozicí je klek sedmo a ruce jsou na kolenou, na nádech do kleku na šířku boků, ruce položit na paty a s výdechem mírné prohnutí páteře a zaklonění hlavy, s nádechem návrat do výchozí pozice. Variace: ze základní pozice s nádechem položit ruce na paty a s výdechem mírné prohnutí páteře a zaklonění hlavy, s nádechem návrat do základní pozice.

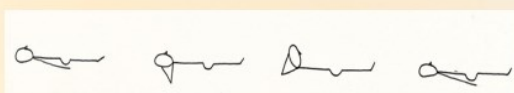
Fyziologický účinek - protahuje svalstvo na celé přední straně těla, působí pozitivně na trávicí systém, prohlubuje dýchání, zabraňuje vzniku kulatých zad, harmonizuje celé tělo.



Vydra

Terminologický popis - základní pozicí je lež na zádech, poté spojit ruce pod týlem a na nádech hlavu zvedat a přitahovat bradu směrem k hrudníku, uvolnit oblast šíje, volně dýchat a v pozici chvíli setrvat, s výdechem návrat do výchozí pozice.

Fyziologický účinek - zlepšuje činnost štítné žlázy a protahuje svaly v oblasti krku.





Zajíc

Zajíc

Terminologický popis - základní pozicí je klek sedmo, s nádechem vzpažit a s výdechem se předklonit, dlaně a čelo na podložce, celé tělo uvolnit, chvíli setrvat, s nádechem se zvednout a vrátit se do základní pozice. Variace: v dolní pozici přesunout paže podél těla a dlaně vytočit směrem nahoru nebo lokty opřít o podložku a dlaně jsou u uší.

Fyziologický účinek - uvolňuje a posiluje celou oblast zad a šíji a ramena, působí pozitivně na trávicí systém a správné držení těla, harmonizuje celé tělo.

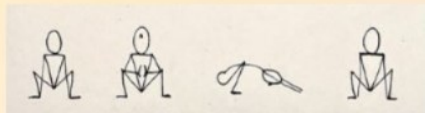


Žába

Žába

Terminologický popis - základní pozicí je široký dřep rozkročný, paže předpažit a dlaně spojit, s nádechem ruce přitáhnout k hrudníku a lokty odtlačit kolena do stran, záda napřímít, záklon hlavy pohled směřovat nahoru, s výdechem svésit hlavu dolů a ruce protáhnout vpřed a zakulatit záda, poté se vrátit zpět do základní pozice.

Fyziologický účinek - působí pozitivně na trávicí systém, upevňuje správné držení těla, prohlubuje dýchání, harmonizuje celé tělo.





Želva

Terminologický popis - základní pozicí je sed roznožný, s nádechem pokrčít nohy, s výdechem předklonit trup a protáhnout ruce pod kolena do stran a napínat nohy, čelo směrem k podložce a poté návrat zpět do základní pozice.

Fyziologický účinek - uvolňuje a protahuje zádové svalstvo, protahuje svaly na zadní straně stehen, zlepšuje pohyb kyčelního kloubu.



Želva na zádech

Terminologický popis - základní pozicí je lež na zádech, následně pokrčít nohy v kolenou a rukama je obejmout, kolena přitáhnout k trupu, v této pozici kolébat z jedné strany na druhou, hlava na podložce, následně zvednout hlavu směrem ke kolenům a kolébat vpřed a vzad, s výdechem návrat do základní pozice.

Fyziologický účinek - posiluje břišní a zádové svalstvo, masíruje a prokrvuje oblast zad, působí pozitivně na trávicí systém a funkci břišních orgánů.

