

Tematicky zaměřená jógová cvičení pro děti předškolního věku

Natálie Hladíková

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: **Natálie Hladíková**
Osobní číslo: **H210205**
Studijní program: **B0112P300001 Učitelství pro mateřské školy**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **Tematicky zaměřená jógová cvičení pro děti předškolního věku**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury týkající se jógy pro děti předškolního věku.
Vymezení teoretických východisek zaměřených na vývoj dětí předškolního věku, jógu, její charakteristiku a historii.
Zpracování sady aktivit zaměřených na jógová cvičení pro děti předškolního věku.
Realizace a ověření sady aktivit ve vybrané mateřské škole.
Evaluace sady aktivit a zpracování doporučení pro praxi v mateřských školách.

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

Seznam doporučené literatury:

- Dvořáková, A. (2016). *Hravá jóga pro děti*. Grada
- Engelthalerová, Z., Kubecová, M., Kukačková, M., Košťálová, M., & Raušerová, A. (2019). *Rozvíjíme pohybovou koordinaci dětí*. Raabe.
- Nikodemová, M. (2014). *Jóga ve školce: pohybové hry a aktivity inspirované jógou pro předškolní děti*. Portál.
- Smith, J., Hall, D., & Gibbs, B. (2015). *Yoga for kids*. Annes Publishing.
- Tůmová, K. (2023). *Jóga pro děti: jóghrátky se zvířátky*. Raabe.
- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2022). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Karolinum.

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 užit 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 22. 4. 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 zářezových prací:

(1) Vysoká škola nevyjádřeně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledků 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 už nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlédnutí veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě

pracovních vysokých škol, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odvezdáním 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 nezahrnuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, aťže-li škola 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 přímého 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 výžehného 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 užívat 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 výdělků jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložil, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se příkladně k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce teoreticko-aplikačního charakteru se zabývá jógou pro děti předškolního věku. Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit sadu aktivit zaměřených na jógová cvičení pro děti předškolního věku. Teoretická část se zaměřuje na pohybové aktivity v předškolním vzdělávání, jógu a jógu pro děti. Na tuto část navazuje část praktická, která obsahuje sadu navržených jógových cvičení, jejíž hlavním cílem je rozvíjet pohybové dovednosti u dětí předškolního věku. Tato sada aktivit byla následně ověřena v mateřské škole ve Zlínském kraji. Po ověření byly sepsány metody a výsledky evaluace a z té následně vytvořeno doporučení pro praxi, kde je nejpodstatnějším bodem kladení důrazu na správné provedení cviků.

Klíčová slova: pohybová aktivita, motorické dovednosti, tělesná zdatnost, jóga, jóga pro děti, asána

ABSTRACT

This bachelor thesis of a theoretical-application character deals with yoga for children of preschool age. The main goal of the bachelor thesis is to create a set of activities focused on yoga exercises for preschool children. The theoretical part focuses on physical activities in preschool education, yoga and yoga for children. This part is followed by a practical part, which contains a set of designed yoga exercises, the main goal of which is to develop motor skills in preschool children. This set of activities was subsequently verified in a kindergarten in the Zlín region. After the verification, the methods and results of the evaluation were written down, and recommendations for practice were subsequently created from it, where the most important point is to emphasize the correct execution of the exercises.

Keywords: physical activity, motor skills, physical fitness, yoga, yoga for children, asana

Poděkování

Touto cestou bych chtěla upřímně poděkovat PhDr. Antonínu Zderčíkovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, ochotu a pomoc při práci na této bakalářské práci. Také bych chtěla poděkovat mateřské škole za umožnění realizace sady aktivit, učitelce mateřské školy a učitelce jógy pro děti z mateřské školy za odbornou evaluaci této sady. Nakonec bych chtěla mockrát poděkovat své rodině, svému partnerovi a svým přátelům za podporu při studiu.

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 POHYBOVÉ AKTIVITY V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	12
1.1 MOTORICKÉ DOVEDNOSTI U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	13
1.2 TĚLESNÁ A PSYCHICKÁ ZDATNOST U DĚTÍ.....	15
1.3 DŮLEŽITOST POHYBU PRO ZDRAVÍ A FYZICKOU KONDICI DĚTÍ	16
2 JÓGA	17
2.1 HISTORIE JÓGY	18
2.2 STYLY JÓGY	19
2.3 BENEFITY A RIZIKA JÓGY.....	21
3 JÓGA PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	22
3.1 SPECIFIKA JÓGY PRO DĚTI.....	22
3.2 ZÁSADY PŘI CVIČENÍ JÓGY PRO DĚTI	23
3.3 VLIV JÓGY NA DĚTI	24
3.4 PROPOJENÍ JÓGY S RVP PV.....	24
II PRAKTICKÁ ČÁST	28
4 METODIKA PRAKTICKÉ ČÁSTI	29
4.1 VÝZKUMNÝ SOUBOR	29
4.2 TVORBA SADY AKTIVIT	29
4.3 EVALUACE SADY AKTIVIT	31
5 LEKCE S PŘÍBĚHEM	32
5.1 PIRÁTI NA MOŘI.....	32
5.2 OPIČÍ OSTROV.....	37
6 LEKCE S BÁSNIČKOU	42
6.1 U NÁS DOMA	42
6.2 DEN NA LOUCE	47
7 LEKCE S HÁDANKOU	52
7.1 TÁBORÁK S KAMARÁDY	52
7.2 FARMA ZVÍŘAT	57
8 CELKOVÉ ZHODNOCENÍ AKTIVIT	62
8.1 CELKOVÉ HODNOCENÍ OD UČITELKY Z MATEŘSKÉ ŠKOLY	62
8.2 CELKOVÉ HODNOCENÍ OD UČITELKY A LEKTORKY JÓGY PRO DĚTI	62
8.3 VLASTNÍ CELKOVÉ HODNOCENÍ.....	62

8.4	KOMPARACE SEBEREFLEXE A HODNOCENÍ UČITELE	63
9	DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	65
	ZÁVĚR	66
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	67
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	69
	SEZNAM TABULEK.....	70
	SEZNAM PŘÍLOH.....	71

ÚVOD

Bakalářská práce se zabývá jógou pro děti předškolního věku. Toto téma jsem si zvolila z důvodu, že se jóga v poslední době stává stále více populární. A to nejen mezi dospělými, ale také právě mezi dětmi. Tato starodávná technika přináší širokou škálu fyzických, emocionálních i sociálních benefitů, které ovlivňují rozvoj dítěte. Již od raného dětství se ráda věnuji sportovním aktivitám. Aktivně jsem se účastnila mažoretkového sportu, sportovní gymnastiky, byla jsem členkou sboru hasičů a také tanečního kroužku. Momentálně se věnuji především józe. K této pohybové aktivitě jsem se dostala díky praxi v mateřské škole, kde učitelka s dětmi jógu realizovala. Od té doby se o jógu aktivně zajímám. Bohužel ale spousta učitelů neví, jak tuto netradiční pohybovou aktivitu uchopit, a tak se ji pokusím v této práci přiblížit. Tato bakalářská práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a aplikační.

Teoretická část obsahuje tři kapitoly. V první kapitole se zabývám pohybovými aktivitami v předškolním věku. Zmiňuji zde motorické dovednosti lokomoční, nelokomoční a manipulační, také tělesnou zdatnost a důležitost pohybu pro zdraví i fyzickou kondici dětí. V další kapitole se již věnuji józe, její historii, tradičním a netradičním stylům jógy a také benefitům i rizikům této pohybové aktivity. Na druhou kapitolu již navazuje kapitola třetí, která pojednává o józe pro děti a jejich specifikách, také o vlivu jógy na děti a o propojení jógy s rámcovým vzdělávacím program pro předškolní vzdělávání.

Na teoretickou část navazuje část praktická, kdy hlavním cílem praktické části je navrhnout sadu aktivit podporujících komplexní rozvoj dítěte – jak po fyzické stránce, tak i po stránce emoční a sociální. Tyto aktivity mohou napomoci ke zlepšení flexibility, koordinace, koncentrace a také sebedůvěry. Sada obsahuje šest aktivit, které jsou motivovány příběhem, básničkou či hádankou. Ověřování této sady probíhalo v mateřské škole ve Zlínském kraji, kde jsem pracovala s dětmi ve věku od 4 do 6 let. Na základě poznatků z ověřování je zpracována evaluace, kde se nachází sebereflexe, hodnocení výstupu z pohledu učitele a také analýza příprav učitelkou, která realizuje dětské jógové cvičení a má i svůj vlastní kroužek jógy pro děti. Závěr této práce obsahuje doporučení pro praxi v mateřských školách.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 POHYBOVÉ AKTIVITY V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

První kapitola představuje klíčové pojmy jako je předškolní věk, pohybová aktivita a následně význam pohybové aktivity u dětí předškolního věku.

Předškolní věk je období v životě jedince, které obvykle trvá od tří až do šesti či sedmi let a hraje důležitou roli ve vývoji dítěte. V této fázi života se dítě výrazně vyvíjí v rovině fyzické, emocionální, sociální a kognitivní. Jedná se o období, kdy převažuje egocentrismus, dítě používá intuitivní uvažování, rozvíjí své dovednosti, schopnosti, a především pracuje právě na své sociální interakci, kdy na konci této fáze je připraven na nástup do základní školy. Dítě často své myšlenky přizpůsobuje svým potřebám podle vlastní zkušenosti (Pastucha, 2011; Vágnerová, 2022).

Dalším důležitým pojmem je pohybová aktivita. Nejčastěji se setkáme s definicí „pohybová aktivita je jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň“ (MŠMT, 2008, s. 3). Pohybové činnosti hrají v dětském životě velmi významnou roli, jelikož pohyb je pro dítě základní potřebou, nezbytným prvkem jeho existence. Při pohybu se nerozvíjí pouze jeho tělo, ale také vnitřní orgány a komunikace s ostatními. Díky tomu dítě poznává svět kolem sebe, získává nové poznatky a dovednosti do svého života (Bednářová & Šmardová, 2015; Dvořáková, 2011a; Dvořáková 2011b; Dvořáková, 2009). Dvořáková (2011a, s. 13) ve své knize zmiňuje, že „pohyb je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce“. Z uvedené definice můžeme konstatovat, že dětem nezáleží na výkonu jako takovém, ale jejich potěšením je samotná aktivita, radost a potěšení z pohybu. Pravidelná pohybová aktivita v předškolním věku pomáhá k rozvoji síly, vytrvalosti a flexibility. Všechny tyto aspekty úzce souvisí s tělesným vývojem dětí (Dvořáková, 2011b).

Právě pohybové aktivity jsou způsobem, jak dítě získává kompetence v oblasti pohybových dovedností, kde dítě získává lokomoční, nelokomoční a manipulační dovednosti. Dále v oblasti tělesné zdatnosti, kde si osvojuje aerobní zdatnost, psychickou zdatnost a svalovou zdatnost. Dítě získává také kompetence v oblasti kognitivní a afektivní, kde se jedná o seznámení se svým tělem a prostředím, ve kterém dítě žije (Dvořáková, 2011a).

1.1 Motorické dovednosti u dětí předškolního věku

Jelikož se pohybové aktivity prolínají s motorickými dovednostmi, je potřeba mít o nich alespoň obecný přehled. Základní motorické dovednosti neboli také pohybové dovednosti popisuje Bednářová společně se Šmardovou (2015, s. 8) následovně „motorické dovednosti zahrnují velkou skupinu svalů, které jsou zodpovědné za činnosti, jako je chůze, běh, skákání, lezení, chytání, házení apod.“. Tyto dovednosti se dělí na lokomoční, nelokomoční a manipulační.

Lokomoční dovednosti

U lokomočních dovedností se jedná o pohyb jedince v prostoru, kam právě spadá lezení, chůze, běh, poskoky, skoky a můžeme sem zařadit i převaly jako takové. Podle Novotného (2017) můžeme nazvat tyto dovednosti jako aktivity, které zahrnují chůzi v různých podobách. Přesně v tomto pořadí se u dětí rozvíjí lokomoční dovednosti, nelze nějakou část přeskočit. Lezení je základ pro vzpřímenou postavu vycházející z plazení. Chůze, běh a skákání vychází z předchozí fáze, jelikož k veškerým zmíněným dovednostem je potřeba vzpřímená postava. Ve všech dovednostech se postupně dítě zdokonaluje, přičemž od některých z nich postupem času upustí (např. u lezení či plazení). Ovšem k tomu, aby se dítě zlepšovalo v daných dovednostech, musíme vytvořit ideální podmínky a dávat jim k tomu spoustu příležitostí (Dvořáková, 2011b; Novotný, 2017).

Nelokomoční dovednosti

Nelokomoční dovednosti se týkají vnímání vlastního těla, rovnováhy, a především pohybu konkrétní částí těla. Tentokrát se nejedná o pohyb v prostoru, jako u dovedností lokomočních, ale o pohyb na místě. Tyto pohyby děti nejprve napodobují a až později je provádějí pouze na základě příkazů. Nejjednodušší se pro děti jeví pohyb pažemi, naopak nejproblematičtější je provést správný a záměrný pohyb trupem. „Čím lepší je vnímání a ovládání částí těla, tím lepší je i předpoklad pro jeho řízení v nezvyklých situacích“ (Dvořáková, 2011b, s. 28). Jednoduše řečeno, jedná se o polohování jednotlivých částí těla.

Manipulační dovednosti

Pod manipulačními dovednostmi si můžeme představit právě manipulaci s předměty, ke které využíváme různé části svého těla. Můžeme využít manipulaci s horními či dolními končetinami. Tyto dovednosti nejvíce zasahují do rozvoje jemné motoriky, jelikož se jedná o samotný způsob úchopu předmětu. Děti pomocí manipulace s předměty mají možnost

poznávat různá specifika věcí, jelikož pomůcky či předměty mohou být z různého materiálu, různé velikosti apod. V předškolním vzdělávání se nejvíce využívá hod míčem. Při manipulaci pomocí dolních končetin hraje velkou roli i rovnováha. Děti například musí umět stát na jedné noze, aby zvládly druhou nohou manipulovat s míčem. Patří sem házení, chytání, kopání a manipulace předmětu pomocí ovládnutí jiného předmětu (Dvořáková, 2011b; Novotný, 2017). V následující tabulce je ukázka toho, jaké konkrétní pohybové dovednosti by měly zvládat děti PV.

Tabulka 1 Pohybové dovednosti u dětí předškolního věku

Plazení	Dítě by mělo zvládat plazení vpřed a vzad v prostoru, vpřed okolo či přes překážky, přitahovat se vpřed a sunout se vzad na lavičce.
Lezení	Zvládnout se pohybovat ve vzporu (vpřed i vzad) klečmo, dřepmo i ležmo vzad a okolo překážek. Mělo by zvládnout vylézt po žebřinách.
Chůze a běh	Dítě by mělo zvládnout pohyb na místě, v prostoru a měnit rychlost. Také by mělo zvládat chodit či běhat mezi překážkami, zvládnout chůzi vpřed i vzad, na špičkách i patách či s předmětem na hlavě.
Poskoky a skoky	Zvládnout se pohybovat pomocí poskoků či skoků na místě, vpřed, vzad, stranou, na jedné noze, přes překážky či švihadlo, při chůzi i běhu. A to jak snožmo, tak i střídnonož.
Převaly	Dítě by se mělo umět převalit z polohy leh na břicho na záda. Také by mělo zvládnout převaly z lehu a sedu skrčmo.
Obraty	Zvládnout se otočit na místě, při chůzi, běhu či v omezeném prostoru.
Manipulace pomocí horních končetin	Dítě by mělo zvládnout manipulovat prsty, uchopit daný předmět, koulení a podávání. Zvládat by mělo i hod vrchním či spodním obloukem.
Manipulace pomocí horních končetin	Zvládnout by mělo manipulaci chodidly i prsty, kopání i zastavení nohou, různé přihrávky ve dvojici a také poskoky snožmo s míčem mezi koleny.
Manipulace předmětu pomocí jiného předmětu	Zvládnout ovládat jiný předmět například tyčí, hokejkou či raketou. Jako ovládaný předmět můžeme k těmto typům ovládacích předmětů použít míč.

(Dvořáková, 2011b; Pastucha, 2011; Volfová & Kolovská, 2008)

1.2 Tělesná a psychická zdatnost u dětí

Jedná se o jednu z hlavních kompetencí, kterou by mělo dítě během předškolního věku získat. V první řadě si ale vysvětlíme pojem zdatnost. Dvořáková (2014, s. 12) ve své knize zmiňuje, že „zdatnost je schopnost vyrovnat se s různými náročnými situacemi“. Na zdatnost se můžeme dívat jak z hlediska psychického, tak i tělesného, kam právě spadá svalová a aerobní zdatnost. Tyto dvě hlediska jsou úzce propojené (Dvořáková, 2011b).

Pomocí psychické zdatnosti jsme schopni zvládat různé psychické náročné situace. U dětí si toho můžeme všimnout v rámci adaptace, komunikace s ostatními, řešení problémů či konfliktů apod. Tuto zdatnost právě podporujeme pomocí pohybových aktivit, kde dítě musí zvládnout spolupráci s ostatními, prohru, únavu, dodržování pravidel a spoustu dalších (Dvořáková, 2011b; Dvořáková 2014).

Pokud se bavíme o svalové zdatnosti, jedná se o to, jak je silné svalstvo dítěte. Uvedme si příklad. Pokud je dítě dostatečně svalově zdatné, zvládne unést školní aktovku. Dítě, které není svalově zdatné aktovku neunes. Do dalších příznaků, že dítě nemá dostatečnou svalovou hmotu, patří nesprávné držení těla, velmi častá únava a špatně osvojené pohybové návyky. Svalovou zdatnost můžeme u dětí podpořit jak pomocí řízených, tak i volných pohybových činností. Jakákoliv pohybová aktivita velmi dobře působí na rozvoj svalové hmotnosti (Dvořáková, 2011b; Dvořáková 2014).

Aerobní zdatnost se týká srdce, plic a cév, tedy vnitřních orgánů. Abychom mohli provádět pohybovou aktivitu delší dobu, musí naše vnitřní orgány velmi dobře fungovat. Tato zdatnost je založena na vytrvalosti, tedy na schopnosti, pomocí které dokážeme vydržet při náročnějších (časově) pohybových činnostech. Při takové činnosti se nám právě rozvíjí funkce vnitřních orgánů – nezdýcháme se tak brzy, vydržíme déle běhat apod. (Dvořáková, 2014). Níže jsou shrnuty kompetence, které by dítě mělo zvládat v rámci tělesné zdatnosti.

Tabulka 2 *Kompetence dítěte v rámci tělesné zdatnosti*

Kompetence – tělesná zdatnost
Dítě se zvládá pohybovat dlouhodoběji pomocí základních lokomočních pohybů.
Dítě zvládá fyzickou zátěž odpovídající jeho věku.
Dítě zvládá zpevnit a uvolnit své tělo pomocí různých pokynů.
Dítě zvládne protáhnout své tělo pomocí různých pokynů.

(Dvořáková, 2011a)

1.3 Důležitost pohybu pro zdraví a fyzickou kondici dětí

V této podkapitole se zaměříme na to, proč je důležité dávat dětem předškolního věku příležitosti k pohybu a také jaká je optimální potřeba pohybu ve věku od 3 do 6-7 let.

Když se v dnešní době kolem sebe rozhlédneme, můžeme si všimnout, že na hřištích nebo celkově ve venkovním prostředí už nevidáme tolik dětí. Tyto děti ovládla dnešní doba a digitální technologie tak, že raději než být venku se svými vrstevníky, si sednou doma k počítači, telefonu či k nějaké herní konzoli. Často v této neaktivnosti dětí hrají velkou roli i rodiče, kteří nemají na děti tolik času a mají náročné zaměstnání. Pokud dítěti nebudeme vytvářet kvalitní podmínky pro volnočasové aktivity, je pak zřejmé, že dítě častěji vyžaduje nějakou tu činnost, jelikož pohyb je jedna z jeho základních potřeb, jak jsem již psala výše. Samotné dítě nenapadne jít s ostatními dětmi ven na kolo. Ve většině případů právě z toho důvodu, že ho to rodiče nenaučili, jelikož netráví s dětmi tolik času na volnočasových aktivitách (Dvořáková, 2009; Novotný, 2017).

Každé dítě je jiné a má jiné potřeby, a tak musíme přizpůsobovat každému odlišné podmínky. Jsou děti, které často vyžadují pohybovou aktivitu. Tyto děti bývají označovány jako děti neklidné. Těmto dětem nemůžeme pohyb zakazovat, jelikož by to narušilo jejich vztah k pohybu. Poté máme děti, které tolik pohybové aktivity nepotřebují. Nemůžeme dětem nakázat, aby se hýbaly. To zase může ovlivnit vztah dítěte k pohybu. Dítě by mělo mít z pohybu radost, ale i tak je nutné, aby každé dítě mělo dostatek pohybu. Dítě může mít bez pohybových aktivit různé zdravotní problémy, jako je problémový růst, nedostatek motorických dovedností a také nemusí mít správné držení těla (Dvořáková, 2009; Pastucha 2011). Pastucha (2011) ve své knize uvádí, že potřeba pohybu v předškolním věku je okolo šesti hodin denně. Většinu z toho tvoří právě volná pohybová činnost dítěte. Dvořáková (2009) ve své knize zmiňuje výzkum pediatra prof. Kučery, který uvádí, že dítě potřebuje alespoň pět hodin pohybové aktivity. Na základě výše uvedeného tedy můžeme říct, že dítě ve věku od 3 do 6-7 let se potřebuje hýbat alespoň 5-6 hodin. Postupem věku se tato denní potřeba pohybu snižuje.

2 JÓGA

Tato kapitola se zaměřuje na jógu jako takovou. Jak je již známo, tento pojem je původem ze sanskrtu – jazyk buddhismu. Existuje spousta různých definic, kterými můžeme jógu popsat. Krejčík (2016) ve své knize zmiňuje, že slovo jóga nejčastěji popisujeme jako spojení či sjednocení. Mezitím další autoři definují jógu v rozsáhlejší formě:

- „Jóga je cesta, metoda, soubor instrukcí k nalezení vnitřního míru, čistoty, jasu, naprosté vnitřní spokojenosti – atmá“ (Stuchlík & Kubrychtová Bártová, 2007, s. 20).
- „Jóga je nauka o lidské bytosti, o rovnováze těla, mysli a duše“ (Nikodemová, 2014, s. 11).
- „Jóga je soubor zásad, přesvědčení a postupů, jak připoutat hmotu k duchu, tělo k mysli, osobní k univerzálnímu a smrtelné k nesmrtelnému“ (Anodea, 2018, s. 35).

Na základě výše uvedeného můžeme tedy jógu popsat jako způsob pohybu, který je zaměřený na dosažení harmonie těla a mysli, ale zároveň i na soužití se svým okolím. Pochází z Indie, kde se dlouhá léta vyvíjela, měnila a v současné době ovlivňuje celý svět. Může být našim vnitřním hlasem, který nám říká, co je správné a jakou cestou se v životě vydat. Nebo ji můžeme pojmout pouze jako způsob cvičení, které nám může přispět ke zdraví, vitalitě a relaxaci (Paidotribo, 2020; Pastucha, 2011). Pokud jógu přijmeme jako vnitřní hlas, naučí nás, jak rozložit svou energii, ovládat stres a prožívat každý moment s radostí. Je to komplexní způsob, jak můžeme rozvíjet sami sebe. Její velkolepost se zakládá na svobodě, jelikož nikoho do ničeho nenutí, a ještě nám dává možnost se uvolnit a vybrat si svou vlastní cestu (Nikodemová, 2014).

Jógové pozice jsou často inspirovány zvířaty, rostlinami a přírodou jako takovou. Cvičení jógy není pouze provádění jednotlivých pozic, ale také meditace, protažení, posílení celého těla a správné dýchání, díky kterému v těle proudí kvalitní energie (Engelthalerová, 2019; Krejčík, 2016).

2.1 Historie jógy

V této podkapitole se podíváme na to, jak se jóga měnila v průběhu let. Existuje spousta různých povídek a příběhů o historii jógy, jelikož je velmi složitá, její historie je obsáhlá, a tak bohatá, že je těžké ji uchopit. Osobně jsem si vybrala takovou historii, která mi přijde nejsrozumitelnější.

Historie jógy bývá velmi často opomíjena. Většina lidí vnímá jógu v dnešní době jako moderní cvičení než pradávnu duchovní praxi. Avšak kořeny jógy sahají velmi hluboko do historie, přičemž se její význam měnil po staletí a mění se až dodnes. Počátky jógy můžeme datovat v Indii před mnohem více než 4000 lety, kdy vznikla jako systém osvícení (Gibbs, 2019; Paidotribo, 2020). My se podíváme na jógu průřezem historických období.

Ve starověku se pojem jóga objevuje v nejstarších známých indických písmech, které se nazývají Vědy. Tyto texty jsou složeny ve védském sanskrtu a jsou základem hinduismu. V této době byla jóga chápána jako meditativní praxe založená na spiritualitě a mysticismu. Historici se domnívají, že védští kněží ve védském období prováděli oběti v pozicích, které předcházeli pozicím, které v dnešní době využíváme jako asány (Medicaldaily, 2015). Paidotribo (2020) ve své knize uvádí, že sochy, které byly nalezeny v údolí Indu, by mohly představovat první známky o existenci jógy.

Během středověku začaly vznikat první školy jógy a různé styly jógy, jako je Bhakti. Tento styl se zaměřoval na oddanost Bohu, sebepoznání a lásku. Také vznikla Tantra jóga, která je často spojována se sexuální podobou jógy. Následně na to vznikla z tantry již neznámější hatha jóga, ze které vychází většina jógových směrů v současnosti (Medicaldaily, 2015). Na hatha jógu se podíváme podrobněji v kapitole stylů jógy.

V moderní době, která je datována jako 90. léta 19. století, se jóga dostala do západního povědomí díky cestovateli a mnichovi Swamimu Vivekanandovi. Jeho záměrem bylo obeznámit Evropany a Američany s hinduismem. Hatha jóga se v Americe stala ve 30. letech populární, kde byla oceněna za své zdravotní benefity, které nám poskytuje. V 80. letech se začalo o józe hovořit jako o cvičení s různými fyzickými benefity než jako o duchovní praxi (Medicaldaily, 2015).

V současném období vznikají různé školy, lekce a styly jógy, přičemž jóga je uznávána po celém světě především díky svým zdravotním benefitům a psychickým přínosům.

2.2 Styly jógy

Na celém světě existuje spousta jógových stylů či směrů, které se liší svým způsobem, zaměřením a přínosy. Je důležité si zvolit takový styl jógy, který odpovídá našim cílům a možnostem. Stejně tak, jako existuje spousta druhů jógy, tak i tak existuje spousta různých dělení. My si ale jógu rozdělíme na klasickou a novodobou. Klasické styly pochází již z Indie, přičemž novodobé styly vznikly na západě (Pastucha, 2011; Stuchlík & Kubrychtová Bártová, 2007). Níže jsem vypsala pár z těch, které se u nás nejvíce využívají.

2.2.1 Klasické styly jógy

Rádža jóga

Někdy se taky nazývá Ashtanga jóga, jelikož ašta znamená osm. Tento pojem je pouze doplňkový, jelikož Ashtanga je samostatný směr moderní jógy. Rádža jóga je fyzicky náročný styl, který se skládá z osmi po sobě jdoucích kroků. Dá se říci, že se jedná o plně obsáhlou jógovou lekci. První dva kroky se nazývají Jáma a Nijáma, které zahrnují etický trénink neboli také bezpečnost pro náš rozvoj. Třetím krokem je již samostatná Asána, která představuje jógové pozice či cvičení. Většinou se jedná o šest asán, které se následně stupňují (Stuchlík & Kubrychtová Bártová, 2007; Šedová & Chuchutová, 2021). Po asáně následuje Pránájáma. Tento stupeň obsahuje dechová cvičení, která jsou propojena s naší vnitřní energií. Pátým krokem je Pratjáhára – jedná se o čisté soustředění na činnost. Vypustíme veškeré vnější i vnitřní rušící faktory. Dá se říci, že tento stupeň využíváme i v běžném životě, kdy vypouštíme zbytečné věci ze svého života. Šestým stupněm se nazývá Dhárána, které mají nedostatek právě nejčastěji malé děti, ale i my dospělí. Jedná se o udržení pozornosti a soustředěnosti u jedné činnosti. Předposledním krokem je Dhjána, neboli meditace. A posledním stupněm, tedy osmým, je Samádhi – osvícení (Stuchlík & Kubrychtová Bártová, 2007).

Hatha jóga

Hatha jóga je jedním z nejpoblárnějších a nejvyužívanějších jógových stylů, který se zaměřuje na fyzické ambice a dechová cvičení. Z Rádža jógy využívá ve většině případech první čtyři stupně. „Ha“ představuje slunce, přičemž „tha“ představuje měsíc. Jedná se o spojení mužské a ženské části v nás. Spojení slunce a měsíce. Slunce obsahuje energii, která je řízena rozumem a jednáním. U měsíce se jedná o energii, která je založena na snech a fantazii. Při propojení těchto dvou prvků dochází k rovnováze mezi tělem a duší.

Z hathajógy vychází většina jógových směrů (Nikodemová, 2014; Pastucha, 2011; Stuchlík & Kubrychtová Bártová, 2007).

Kundalini jóga

Kundalini jóga se zaměřuje na vyvolání a probuzení naší vnitřní energie, která je podle indických tradic umístěna nad páteří. Jedná se o jógu, která je spíše vhodná pro pokročilejší jednice. Při tomto stylu jógy se využívá jemného „mumlání hlásek“ a také dynamického dýchání. Využívá specifických asán a velmi bohaté relaxace, které předchází ve většině případů meditace (Buzková, 2006).

2.2.2 Novodobé styly jógy

Vinjása jóga

Neboli také flow jóga. Můžeme říct, že je to dynamická verze Hatha jógy, která spojuje různé sestavy asán do souvislého pohybu, což vytváří splynutí dechu a pohybu. Termín flow se využívá k popisu tohoto spojení a znamená to plynutí či proudění. Cvičení ve flow józe bývá často dynamické, ale může být pro začátečníky prováděno v pomalejším tempu, s kladením důrazu na plynulý přechod mezi jednotlivými pozicemi (Šedová & Chuchutová, 2021).

Power jóga

Moderní styl jógy, který pochází z Ameriky. Tento styl vznikl v 90 letech a je založen na propojení jógových pozic s vhodným aerobním cvičením. Jedná se o velmi intenzivní formu cvičení, a proto se sní můžeme nejčastěji setkat v různých fitness centrech. Power jóga vyžaduje výdrž v pozicích, rytmus a zapojení fyzické síly. Oproti Ashtanga józe obsahuje power jóga smysluplné pořadí jógových cviků (Buzková, 2006; Stuchlík & Kubrychtová Bártová, 2007).

Aero jóga

Neboli také jóga ve vzduchu či létající jóga. Aero jóga je jeden z nejnovějších a velmi populárních stylů jógy, který je založen na cvičení na zavěšeném šátku ze stropu. V první řadě provedeme pozici, poté se zamotáme do šátku, díky kterému se následně zavěsíme. Hodinu aero jógy vede ve většině případů lektor, který má fyzioterapeutické vzdělání, jelikož se jedná o náročné cvičení. Výhodu má tento styl v tom, že nám nemůže narušit kosterní soustavu, jelikož na ní neklade žádný nápor (Šedová & Chuchutová, 2021).

2.3 Benefity a rizika jógy

Cvičení jógy sebou přináší nejen obrovské zdravotní benefity, pokud ji provádíme správně. Jedním z hlavních benefitů je posílení kardiovaskulárního systému a podpora oběhu krve. Pokud jógu provádíme pravidelně, může zlepšit funkci srdce a zvýšit objem krve, který vede po celém těle. Díky tomu se uvolňují škodlivé látky z těla a podporuje zdraví těla jako celku. Pomocí jógy se může zlepšit trávení, jelikož pohybové cvičení společně dechovými cvičení ovlivňují trávicí soustavu. Dá se tedy říci, že jóga slouží k celkovému detoxikačnímu účinku. Dalším pozitivem, které jóga přináší, je snižování stresu a uklidnění. Tím se zlepšuje emoční stabilita jedince a může pomoci i při úzkostech. V neposlední řadě posiluje svaly, kosti, vazivo, což přispívá k celkovému zlepšení a udržení fyzické kondice. Různé pozice či cvičení posilují svalovou hmotu, zlepšují flexibilitu a podporují stabilitu kloubů. Nejčastějším důvodem, proč začínají lidi cvičit jógu, je zlepšení nálady a docílení sebe spokojenosti, jelikož cvičení jógy produkuje endorfiny, což jsou hormony štěstí. Velkou výhodou jógy je i to, že ji můžeme provádět doma. Můžeme zapojit i další členy rodiny, což podporuje posílení rodinných vztahů (Gibbs, 2019; Harvard Health Publishing, 2021; Paidotribo, 2020). Pokud jógu cvičíme doma, musíme znát správné provedení cviků a případná rizika.

Jóga sebou samozřejmě přináší i jistá rizika. Jóga by neměla způsobovat bolest. Je důležité naslouchat svému tělu a respektovat jeho limity. To je jednou z hlavních jógových zásad. Nesprávné provádění jógy, zejména v dynamickém stylu, často vedou k poraněním bederní páteře, krční páteře, kolen, kyčlí, ramen či zápěstí. Co se týče emocionální stránky, tak jak jsem uvedla již výše, jóga hraje velkou roli i na psychiku. Můžeme mít určité problémy, které v sobě „dusíme“ a pomocí jógy se uvolní a mohou se dostat na povrch. Tento očištný proces může vyvolat nevolnost, emoční nestabilitu, úzkost, vztek a spoustu dalších emocionálních projevů (Stuchlík & Kubrychtová Bártová, 2007).

3 JÓGA PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Když se mluví o józe, většina lidí si představí pozice, které jsou z větší části náročné, a to i na soustředěnost a pozornost. Ale jóga pro děti je úplně odlišná od jógy pro dospělé. Měla by být prováděna hravou, zábavnou, jednoduchou a nejlépe i tvořivou formou, která podporuje jejich fyzický i emocionální rozvoj (Ottomanská, 2022; Stuchlík & Kubrychtová Bártová, 2007). U dětské jógy můžeme říct, že děti jógu necvičí, ale prožívají ji. Měla by být prostředkem, díky kterému dítě pohyb vykonává, ale zároveň se baví a dostává do přátelské atmosféry (Tůmová, 2023). Pozornost dětí můžeme získat právě propojením pohybu a dětské představivosti či fantazie. Toho docílíme například pomocí vyprávění příběhu, který má roli motivace, a tak připraví děti na efektivní a kvalitní cvičení (Engelthalerová, 2019).

3.1 Specifika jógy pro děti

Jóga pro děti se vyznačuje významnou řadou specifíků. Prvním a základním pravidlem dětské jógy je spolupráce a nesoutěživost. Snažíme se, aby děti byly při jógovém cvičení zklidněné, soustředěné a také aby se cítily dobře ve svém kolektivu (Tůmová, 2023). S dětmi je vhodné cvičit jógu v rámci lekcí, které jsou složeny z:

- Úvodní motivace, pozdravu či přivítání
- Pohybové nebo psychomotorické hry
- Hlavní části, obsahující pozice
- Relaxace, která slouží ke zklidnění
- Rozloučení, zpětné vazby

Lekce by měly být zábavné a pestré. Velmi důležitou součástí jógového cvičení je právě druhá část, což jsou pohybové či psychomotorické hry. Ty slouží k zahřátí svalů a soustředěnosti. Než s dětmi začneme cvičit, vyzkoušíme si dýchání nosem. Mezi jednotlivé části lekce zařazujeme i krátká dechová cvičení, zejména se tedy soustředíme na sladění dechu s pohybem. Celou lekci můžeme motivovat například hudbou, pohádkou, říkankou či básničkou. Také ji doprovázíme neustále popisem, a můžeme do pozadí přidat i relaxační hudbu, aby děti nebyly v neustálém napětí. Asány volíme podle věku a možností dětí, případně je přizpůsobujeme našim cílům a podmínkám. Provádíme je pomalu, plynule a bez švihů. Jednotlivé názvy pozic přizpůsobujeme dětem tak, aby jim rozuměly, a také aby názvy

děti namotivovaly k vykonání daných pozic. Tyto asány často znázorňují zvířata, věci či rostliny. Je důležité dětem vždy předvést názornou ukázkou. Pokud s dětmi začínáme cvičit jógu, vytrváváme v pozicích kratší dobu. Se zkušenějšími dětmi můžeme zkoušet v pozicích vydržet déle. Délku cvičení přizpůsobujeme věku a zdravotnímu stavu dětí (Dvořáková, 2016; Gibbs, 2019; Pastucha, 2011; Tůmová, 2023).

Dětské cvičení jógy je nejčastěji zaměřeno na správné držení těla a posílení svalstva. Můžeme ji ale také využít k podpoře zdravotního problému, jako je problém s trávicí soustavou, obezita, astma apod (Maheshwarananda, 2014).

Na závěr této kapitoly lze tedy konstatovat, že nejdůležitějšími prvky k efektivní a úspěšné dětské józe je hravý a zábavný přístup, kreativita, jednoduché pozice, rozvoj soustředění, relaxace, dechová cvičení a podpora fyzického zdraví a pohybu.

3.2 Zásady při cvičení jógy pro děti

V této podkapitole se podíváme na podmínky, které je potřeba dodržovat při cvičení jógy s dětmi. První důležitou podmínkou ke cvičení jógy je místnost. Ta by měla být dostatečně prostorná, aby si děti mohly kolem sebe vytvořit prostor a u cvičení se nerušily či do sebe nenarážely. Místnost je ideální před lekcí vyvětrat, abychom měli při cvičení čerstvý vzduch. Dejte si ale pozor, aby ve třídě bylo stále teplo (Engelthalerová, 2019; Nikodemová, 2014; Ottomanská, 2022; Rojová, 2016).

Před cvičením vždy pošleme děti na záchod a vyzveme je, ať si sundají přezůvky. Cvičíme nalačno anebo nejméně hodinu a půl po jídle. Pokud se jedná o svačinu, postačí vyčkat hodinu a můžeme začít cvičit. Co se týče úboru na cvičení, vybízíme rodiče, aby děti nosily pohodlné a vhodné oblečení. Je žádoucí mít i podložky na cvičení. Pokud podložky nemáme, postačí cvičení na dece či koberci. V tomto případě musíme klást velký důraz na bezpečnost, aby se děti o koberec nespálily. Pokud vidíme či víme, že je nějaké dítě nemocné nebo se necítí dobře, necháme ho odpočívat a sledovat ostatní děti. Při samotném cvičení jógy již dbáme na správnost provedení jednotlivých cviků. Děti případně v průběhu opravujeme, aby jim daná pozice spíše neuškodila. Při opravování dětí stále pracujeme s hlasem, aby se děti nevylekaly a v pozici vydržely. Jak je již výše zmíněno, u jógy nepodporujeme soutěživost. Snažíme se, aby se pochvaly dostalo každému dítěti. U pozic se nepřepínáme. Všechny cviky provádíme tak, aby byly příjemné – bez bolesti. Během cvičení dýcháme nosem – hluboký nádech s napětím svalů a pomalý výdech s uvolněním. Nejdůležitějším faktorem je pozitivní naladění učitele a trpělivost, jelikož děti jsou velmi aktivními jedinci. Musíme jim během

cvičení neustále připomínat, ať správně dýchají (Engelthalerová, 2019; Nikodemová, 2014; Ottomanská, 2022; Rojová, 2016).

3.3 Vliv jógy na děti

V této kapitole se bude zdát, že benefity jógy a vliv jógy na děti je velmi podobný. Ale dospělí jedinci a děti mají rozdílné potřeby, schopnosti a celkový pohled či vnímání okolního světa. Jóga má na děti velmi velký vliv, co se týče zdokonalování tělesných dovedností i schopností. Co je taky důležité zmínit je to, že jóga děti podporuje i v duševním rozvoji. Na toto téma existuje spousta výzkumů, které naznačují, že jóga může být prevencí proti stresu a podporuje emoční stabilitu. Dítě tak lépe zvládá různé životní situace, jako je například odloučení od matky, adaptace apod. Objevuje se stále více důkazů o tom, že jóga u dětí zlepšuje koncentraci. Děti celkově vydrží u činností kratší dobu než dospělý jedinec. Pokud se zaměříme přímo na fyziologické benefity, tak se jedná o podobné benefity jako u dospělých. Jedná se ale o to, že dítě se může vyvarovat díky józe špatnému držení těla, hrbení se a také může posílit jeho pozitivní stav k pohybu, čímž se může vyvarovat později například obezitě. Tělesně oslabeným dětem může jóga v těchto oblastech pomoci. Dětem, které jsou velmi aktivní a neklidné, to může zase pomoci ke zklidnění a lepšímu soustředění. Co je ale hlavní, jóga dětem dodává pocit radosti (Bannenberg, 2011; Hagen & Nayar, 2014; Tůmová, 2023).

3.4 Propojení jógy s RVP PV

Tato kapitola se zaměřuje na propojení jógy s Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání.

MŠMT (2021, s. 5) uvádí, že „rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku“. Jedná se o kurikulární dokument, který stanovuje strukturu, obsah a cíle vzdělávacího procesu pro děti ve věku od 3 do 6-7 let. Jeho podstatou je poskytnutí metodologického rámce pro vytvoření kvalitního vzdělávacího prostředí pro děti předškolního věku. Tento program se zaměřuje na všechny oblasti vývoje dítěte. Zahrnuje stanovené cíle v jednotlivých oblastech vzdělávání, jako jsou jazykové dovednosti, matematické a vědecké koncepty, umělecké a hudební aktivity, pohybové dovednosti a sociální interakce (MŠMT, 2021).

My se podíváme na propojení jógy s RVP PV z pohledu vzdělávacích oblastí. Rámcový vzdělávací program pro předškolního vzdělávání obsahuje pět vzdělávacích oblastí. Každá oblast zahrnuje dílčí cíle, vzdělávací nabídku a očekávané výstupy. Patří sem Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika, Dítě a ten druhý, Dítě a společnost, Dítě a svět (MŠMT, 2021). Jógové cvičení můžeme zahrnout do všech výše zmíněných oblastí. V tabulkách níže se nachází vybrané dílčí cíle, vzdělávací nabídka a očekávané výstupy, které MŠMT (2021) uvádí v RVP PV a jsou propojeny s jógou:

Tabulka 3 *Propojení jógy se vzdělávací oblastí Dítě a jeho tělo*

DÍTĚ A JEHO TĚLO
Dílčí vzdělávací cíle – co u dětí podporujeme
<ul style="list-style-type: none"> • uvědomění si vlastního těla • rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky, ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí • rozvoj a užívání všech smyslů • rozvoj fyzické i psychické zdatnosti • osvojení si poznatků o těle, o pohybových činnostech a jejich kvalitě • vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu
Vzdělávací nabídka – co dětem nabízíme
<ul style="list-style-type: none"> • lokomoční a nelokomoční pohybové činnosti • zdravotně zaměřené činnosti • smyslové a psychomotorické hry • činnosti zaměřené k poznávání lidského těla a jeho částí • činnosti relaxační a odpočinkové, zajišťující zdravou atmosféru a pohodu prostředí
Očekávané výstupy – co děti dokážou ke konci předškolního vzdělávání
<ul style="list-style-type: none"> • zachovávat správné držení těla

<ul style="list-style-type: none"> • zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci • koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla • vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu • mít povědomí o významu aktivního pohybu
--

Tabulka 4 *Propojení jógy se vzdělávací oblastí Dítě a jeho psychika*

DÍTĚ A JEHO PSYCHIKA – Sebepojetí, city a vůle
Dílčí vzdělávací cíle – co u dětí podporujeme
<ul style="list-style-type: none"> • poznávání sebe sama, rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě • rozvoj schopnosti sebeovládání
Vzdělávací nabídka – co dětem nabízíme
<ul style="list-style-type: none"> • činnosti zajišťující spokojenost a radost, činnosti vyvolávající veselí a pohodu • činnosti přiměřené silám a schopnostem dítěte • cvičení v projevování citů, v sebekontrolě a v sebeovládání
Očekávané výstupy – co děti dokážou ke konci předškolního vzdělávání
<ul style="list-style-type: none"> • uvědomovat si své možnosti i limity • zachycovat a vyjadřovat své prožitky

Tabulka 5 *Propojení jógy se vzdělávací oblastí Dítě a ten druhý*

DÍTĚ A TEN DRUHÝ
Dílčí vzdělávací cíle – co u dětí podporujeme
<ul style="list-style-type: none"> • seznamování s pravidly chování ve vztahu k druhému • posilování prosociálního chování ve vztahu k ostatním lidem
Vzdělávací nabídka – co dětem nabízíme
<ul style="list-style-type: none"> • aktivity podporující sblížení dětí • četba, vyprávění a poslech pohádek a příběhů s etickým obsahem a poučením

Očekávané výstupy – co děti dokážou ke konci předškolního vzdělávání
<ul style="list-style-type: none"> • porozumět běžným projevům vyjádření emocí a nálad • chápat, že všichni mají stejnou hodnotu, přestože je každý jiný

Tabulka 6 *Propojení jógy se vzdělávací oblastí Dítě a společnost*

DÍTĚ A SPOLEČNOST
Dílčí vzdělávací cíle – co u dětí podporujeme
<ul style="list-style-type: none"> • seznamování se světem lidí, kultury a umění • vytvoření základů aktivních postojů ke světu, k životu
Vzdělávací nabídka – co dětem nabízíme
<ul style="list-style-type: none"> • tvůrčí činnosti výtvarné a pohybové, podněcující tvořivost a nápaditost dítěte • hry zaměřené k osvojování si rolí • aktivity přibližující dítěti pravidla vzájemného styku
Očekávané výstupy – co děti dokážou ke konci předškolního vzdělávání
<ul style="list-style-type: none"> • chovat se zdvořile, přistupovat k druhým lidem, k dospělým i k dětem, bez předsudků, s úctou k jejich osobě

Tabulka 7 *Propojení jógy se vzdělávací oblastí Dítě a svět*

DÍTĚ A SVĚT
Dílčí vzdělávací cíle – co u dětí podporujeme
<ul style="list-style-type: none"> • seznamování s místem a prostředím, ve kterém dítě žije, a vytváření pozitivního vztahu k němu
Vzdělávací nabídka – co dětem nabízíme
<ul style="list-style-type: none"> • práce s literárními texty, s obrazovým materiálem • kognitivní činnosti
Očekávané výstupy – co děti dokážou ke konci předškolního vzdělávání
<ul style="list-style-type: none"> • osvojovat si elementární poznatky o okolním prostředí, které jsou dítěti blízké, pro ně smysluplné a přínosné

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODIKA PRAKTICKÉ ČÁSTI

Ze syntézy informací teoretické části vyplývá, že jógová cvičení podporují komplexní rozvoj dítěte – jak po fyzické stránce, tak i po emoční a sociální. Pozorované benefity mohou přispět ke zlepšení flexibility, koordinace, koncentrace a sebedůvěry, stejně jako k posílení svalů, relaxaci a celkovému zlepšení funkcí. Cílem praktické části je navrhnout, ověřit a evaluovat sadu aktivit jógových cvičení určených pro děti předškolního věku.

4.1 Výzkumný soubor

Sadu aktivit jsem realizovala v průběhu dvou týdnů ve vybrané mateřské škole, která se nachází ve Zlínském kraji. Mateřskou školu jsem si vybrala na základě své pedagogické praxe, kterou jsem zde realizovala během studia. V hlavní budově se nachází čtyři třídy, přičemž se mateřská škola později rozšířila o další dvě třídy, které vznikly na odloučeném pracovišti. Dle mého názoru je tato mateřská škola velmi dobře vybavená na cvičení. Obsahuje všechny různé pomůcky jako jsou obruče, švihadla, lano, žíněčky apod. Co vnímám jako nevýhodu, je menší prostor v hernách ke cvičení. I když má mateřská škola možnost se domluvit se základní školou na tělocvičně, tak ne vždy se tam samozřejmě dostanou. Prostor mi ale k realizaci aktivit stačil a případně jsem se s učitelkou domluvila a třídu si přizpůsobila. Jednotlivé aktivity jsem vždy realizovala ve stejné třídě, ve které se nacházelo celkově 18 dětí ve věku 4-6 let. Pracovala jsem s celou třídou, a tak se počet dětí u každé aktivity lišil. Většinou se jednalo o 6-12 dětí. Na počtu dětí při realizaci aktivit příliš nezáleží, jedná se spíše o orientační počet kvůli pohybovým či psychomotorickým hrám. Každá aktivita se dá přizpůsobit pro určitý počet dětí. Atmosféra byla ve třídě po celou dobu příjemná a klidná. Děti se velice snažily a bylo vidět, že ve třídě mají jasně stanovená pravidla, které pečlivě dodržovaly. Při každé realizaci dohlížela na můj výstup učitelka s dlouholetou praxí, která se následně podílela i na evaluaci sady aktivit.

4.2 Tvorba sady aktivit

Sada aktivit byla navržena tak, aby se jednotlivé aktivity daly využít v co nejširší škále témat v mateřské škole. Tyto aktivity jsou rozdělené do tří lekcí – lekce s příběhem, lekce s básničkou a lekce s hádankou. V každé lekci se nachází dvě aktivity, které obsahují 5-7 jógových pozic. Tyto pozice jsou doloženy pomocí fotek, na kterých se nachází člen naší rodiny. Maminka s přidáním fotek souhlasila. Každá aktivita je navržena pro děti ve věku 4-6 let. Má časovou náročnost okolo 20-30 minut, tudíž se aktivity mohou provádět i v rámci

řízené činnosti jako pohybová aktivita. Aktivity se dají realizovat jak ve třídě a herně, tak i ve venkovním prostředí. V lekcích motivovaných hádankou se nachází v hlavní části doprovodné obrázky, které jsem si sama vytvořila.

Tabulka 8 *Obsahové zaměření sady aktivit*

Aktivita	Cíle aktivit z pohledu dítěte	Organizační formy	Časová náročnost	Prostředky a pomůcky
Č.1	<ul style="list-style-type: none"> Manipulovat s míčem Protáhnout své tělo dle pokynů 	Řízená činnost	20 minut	dva kbelíky, obrázek pirátské lodi na papíře ve velikosti A2, modrá látka
Č.2	<ul style="list-style-type: none"> Manipulovat s míčem Zpevnit a uvolnit své tělo dle pokynů 	Řízená činnost	20 minut	zalaminované papírové slunce, obrázek ostrova, větší modré plátno, hnědé papírové koule, mandala s tematikou moře
Č.3	<ul style="list-style-type: none"> Protáhnout své tělo dle pokynů Zaujmout různé polohy těla dle pokynů 	Řízená činnost	15 minut	obrázek domácnosti, látka na ocásek, hadrová panenka, židle
Č.4	<ul style="list-style-type: none"> Plazit se dle pokynů Manipulovat s prsty 	Řízená činnost	15 minut	zelené plátno, papírové květiny, papírové housenky, motýli a brouci
Č.5	<ul style="list-style-type: none"> Správně dýchat Protáhnout své tělo dle pokynů 	Řízená činnost	10 minut	dětské týpí, zalaminované obrázky špekáčků ve velikosti A6
Č.6	<ul style="list-style-type: none"> Přenést plastové vejce na lžici Zaujmout různé polohy těla dle pokynů 	Řízená činnost	15 minut	kužely, lžice, plastové vejce, obrázky zvířat

4.3 Evaluace sady aktivit

Při evaluaci jsem zvolila sebereflexi, strukturované pozorování učitelkou a analýzu příprav učitelkou, která se věnuje józe pro děti předškolního věku. V případě pozorování učitelkou jsem zvolila následující strukturu: vyjádření k tématu, komplexnosti výstupu, přístupu k dětem a také sepsání návrhu změn a vlastního názoru na jógové cvičení. Analýza příprav obsahovala velmi podobnou strukturu: vyjádření k tématu, komplexnosti přípravy, hlavní činnosti – jógové cviky, sepsání návrhu změn a celkové hodnocení aktivit. Sebereflexe je zaměřena na celkový průběh výstupů.

5 LEKCE S PŘÍBĚHEM

Lekce s příběhem je složena z motivace, pohybové hry, hlavní činnosti, relaxace a rozloučení, přičemž hlavní činnost obsahuje vymyšlený příběh. V každém příběhu je podtržená část, po které danou pozici vykonáváme. U jednotlivých pozic jsou přidány fotky jako názorná ukázka, a také fyziologický účinek, který daná pozice má. Pokud jsou děti již unavené, můžeme mezi jednotlivé části zahrnout dechová cvičení, jelikož dech vede energii do těla, a to nás může příjemně osvěžit.




5.1 Piráti na moři




Tabulka 9 Aktivita č. 1 Didaktické strategie


AKTIVITA Č.1 – PIRÁTI NA MOŘI	
Věková kategorie: 4-6 let	Časová náročnost: 20 minut
Cíle z pohledu učitele: <ul style="list-style-type: none"> • Podpořit u dětí manipulaci s míčem • Podpořit u dětí pohybové dovednosti 	Cíle z pohledu dítěte: <ul style="list-style-type: none"> • Manipulovat s míčem • Protáhnout své tělo dle pokynů
Organizační forma: řízená činnost	Počet dětí: 4 a více
Metody: vysvětlování, rozhovor, instruktáž, nácvik pohybových dovedností	Pomůcky a prostředky: dva kbelíky, obrázek pirátské lodi na papíře ve velikosti A2, modrá látka

Tabulka 10 Aktivita č.1 Průběh aktivity

1. Motivace
S dětmi se přivítáme a řeknu: „ <i>Děti, mám pro vás hádanku. Zkusíte uhodnout, o čem bude dnešní den?</i> “ „ <i>Kdo pluje po moři, rád hledá poklady, má černou pásku přes oko?</i> “ (pirát).
2. Hra „Piráti útočí“
Nachystáme si dva koše, na které nalepíme obrázek pirátské lodi (viz Příloha P II). Děti rozdělíme do dvou týmů a každému rozdáme balónek ve velikosti dlaně. Pokud nemáme tolik balónků, můžeme dětem vytvořit kuličku z papíru ve velikosti A4. Balónky či papírové koule budou znázorňovat náboje do děl, ze kterých pirátské lodě střílí na své nepřátele. Lodě (koše) postavíme zhruba 1,5 m před každý tým. Úkolem týmů bude zasáhnout loď co nejvíce to půjde (trefit se do koše). Nakonec vždy vybereme jednoho z každého týmu, který míče v koši spočítá. Tým, který se trefí vícrát je tým vítězný a znamená to, že porazil druhý pirátský tým.

3. Příběh - Piráti na moři	
TEXT	POZICE
<p>Byl jednou jeden pirát, který proplouval mořem již mnoho let sám. Jedné chladné noci se nad ním strhla obrovská bouře, která mu nedovolila spát. <u>Proto šel spát až pozdě v noci, kdy se vlny konečně klidnily.</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>LEH</u></p>  <p>Popis: leh na zádech, ruce připažit Fyziologický účinek: relaxace celého těla</p>
<p>Ráno si chtěl pospat, ale zaslechl velmi hlasitou ránu. Pirát byl na velký hluk zvyklý, proto se v první řadě <u>pořádně protáhl, než z postele vstal.</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>PROTÁHNUTÍ</u></p>  <p>Popis: leh na zádech, ruce vzpažit Fyziologický účinek: slouží k protažení celého těla</p>
<p><u>Sedl si a rozhlédl se po místnosti.</u> Na jedné straně spatřil mapu vedoucí k truhle s pokladem. Nicméně to, co zahlédl na druhé straně, mu způsobilo pořádný šok! Vyskočil a utíkal se podívat na palubu!</p>	<p style="text-align: center;"><u>POHODLNÝ SED</u></p>  <p>Popis: turecký sed, dlaně na kolena, zhluboka dýcháme, vydržíme po dobu 10 sekund Fyziologický účinek: podporuje správný vzpřímený sed, posiluje dýchací systém</p>

<p>Z okénka totiž zahlédl <u>obrovskou loď</u>, která kolem něj proplouvala. Chvíli poté spatřil, že má i připravená děla ke střelbě.</p>	<p style="text-align: center;"><u>LOĎ</u></p>  <p>Popis: sed pokrčmo a ruce předpažit, následně sed a nohy lehce nazdvihnout, opakujeme 5x</p> <p>Fyziologický účinek: podporuje břišní a stehenní svaly</p>
<p>Právě v tu chvíli se slunce ukrylo za mraky a <u>začal foukat velmi silný vítr</u>, což donutilo piráta rychle roztáhnout plachty.</p>	<p style="text-align: center;"><u>VÍTR</u></p>  <p>Popis: hluboký nádech a dlouhý uvolněný výdech, opakujeme 5x</p> <p>Fyziologický účinek: posiluje dýchací systém</p>
<p>Piráta ucítil strach, že na něj začne druhá loď střílet. Avšak jakmile roztáhl plachty, <u>začalo náhle pršet</u>. Pirát se rychle utíkal schovat do podpalubí, odkud pozoroval druhou loď z okénka.</p>	<p style="text-align: center;"><u>DĚŠŤ</u></p>  <p>Popis: stoj snožmo, ruce vzpažit a dlaně rozevřené, poté dřep – třepeme celou dobu prsty, opakujeme 5x</p> <p>Fyziologický účinek: posiluje svaly dolních končetin, podporuje obratnost prstů</p>

<p>Piráť byl ze změny počasí, a především z druhé lodi vystrašený, a proto se našťěstí rozhodl odplout pryč. Poté, <u>co slunce znovu vykouklo</u>, pirát pokračoval v plavbě za pokladem.</p>	<p style="text-align: center;"><u>SLUNCE</u></p>  <p>Popis: stoj rozkročný, ruce vzpažit a dlaně rozevřené, následně pomalu dáváme ruce dolů, opakujeme 3x</p> <p>Fyziologický účinek: posiluje paže</p>
4. Relaxace	
<p>V rámci relaxace nachystáme dětem doprostřed herny modrou deku či látku, která bude představovat moře. Na tuto látku následně položíme věci, které souvisejí s tématem. Můžou to být například mušle, pirátský klobouk, dalekohled apod. Děti si lehnou okolo „moře“ a pustíme jim nahrávku, kde jde slyšet, jak moře šumí.</p>	
5. Rozloučení	
<p>S dětmi se posadíme do kruhu a zeptáme se jich, co se jim nejvíce líbilo, co prožívaly a můžeme vybrat i pár dětí, které nám ukážou svou oblíbenou pozici z příběhu.</p>	

5.1.1 Hodnocení výstupu učitelkou z mateřské školy

Náplň aktivity zaujala mne i děti svou pestrostí a interaktivním přístupem. Obsahovala jak hádanky, tak obrázky lodí a spoustu dalších motivačních prvků, které pro děti společně vytvářely zábavné prostředí pro učení. Komplexnost výstupu byla zachována díky navazujícím cvičením, která posilovala pohybové dovednosti dětí. Velmi se mi líbila pohybová hra, sloužící k procvičení hodů horním obloukem a zahřátí, což přispívalo k celkovému zdraví a pohybové aktivitě dětí. V rámci této aktivity děti nejen procvičovaly pohybové dovednosti a počítání, ale také zažívaly poslech zvuku šumění moře, což přispívalo ke zklidnění a uvolnění atmosféry. Přístup k dětem hodnotím kladně. Byl pěkný a milý, s dostatečně podrobným vysvětlením jednotlivých cvičení. Pomůcky byly vhodné a motivující, s dostatečným množstvím, což přispělo k úspěšnému průběhu aktivity. Pro kvalitnější a plynulejší průběh bych doporučovala naučit se příběh zpaměti.

5.1.2 Analýza přípravy učitelkou a lektorkou jógy pro děti z mateřské školy

Téma aktivity je velmi zajímavé a pro děti atraktivní, s dobře zvolenými prvky. Tuto aktivitu lze využít buď jako součást tematického celku, nebo samostatně na škole v přírodě či jako samostatnou jógovou lekci. Příprava je dostatečná a poskytuje jasné a srozumitelné vysvětlení, které děti i pedagogové snadno pochopí. Možná by bylo vhodné v rámci hry nabídnout dětem možnost výběru z barevných balónků, což by podpořilo jejich schopnost rozlišovat barvy. Jako další alternativou by mohlo být to, že by si děti mohly balónky vyrobit samy, což by podněcovalo jejich kreativitu, podpořilo jemnou motoriku a zároveň by byla aktivita ještě osobnější. Jelikož má aktivita dynamickou povahu, délka aktivity 20 minut je ideálně zvolená, děti u aktivity pokojně vydrží. Jógové cviky a jejich opakování a výdrže jsou také vhodně zvoleny. Velmi kladně hodnotím závěrečnou relaxaci, která je doplněna pomůckami. Pro zvýšení interakce a zapojení dětí by bylo možné před relaxací pojmenovat předměty v košíku a nechat každé dítě vybrat jeden předmět, který položí na deku před sebe.

5.1.3 Sebereflexe výstupu

Výstup byl dle mého názoru velmi vydařený. Podařilo se mi naplnit předem stanovené cíle a zvolit správnou pedagogickou strategii. Pro příště bych určitě zahrнула delší úvodní motivaci, aby se děti do tématu již ze začátku dostatečně vžily. Tím, že byla motivace pouze v rámci hádanky, tak se děti do tématu dostávaly postupně. Vyzdvihla bych pohybovou hru, kdy se dětem dařilo nejen procvičit hod horním obloukem, ale také počítání do deseti a velmi se jim dařilo. Při provádění jógových pozic jsem dětem vždy pozici ukázala, což vedlo ke kvalitnějšímu provedení hlavní činnosti. Příběh jsem četla, a tak se mi nepodařilo děti tolik vtáhnout do děje. Pro příště bych se určitě daný příběh naučila zpaměti, aby byl průběh aktivity plynulejší. Nicméně jógové cvičení se dětem velmi dařilo, a tak jsem je opravovala minimálně. Spíše jsem musela neustále dětem připomínat, že u cvičení nemluvíme, ale zhluboka dýcháme. Relaxace za pomoci hudby byla velmi úspěšná.




5.2 Opičí ostrov



Tabulka 11 Aktivita č.2 Didaktické strategie

AKTIVITA Č.2 – OPIČÍ OSTROV	
Věková kategorie: 4-6 let	Časová náročnost: 20 minut
Cíle z pohledu učitele: <ul style="list-style-type: none"> • Podpořit u dětí manipulaci s míčem • Podpořit u dětí svalovou zdatnost 	Cíle z pohledu dítěte: <ul style="list-style-type: none"> • Manipulovat s míčem • Zpevnit a uvolnit své tělo dle pokynů
Organizační forma: řízená činnost	Počet dětí: 4 a více
Metody: vysvětlování, rozhovor, instruktáž, nácvik pohybových dovedností, výtvarné práce	Pomůcky a prostředky: zalaminované papírové slunce, obrázek ostrova, modré plátno, hnědé papírové koule, mandala s tematikou moře

Tabulka 12 Aktivita č.2 Průběh aktivity

1. Motivace
<p>S dětmi se posadíme do komunitního kruhu, kde se postupně po směru hodinových ručiček pozdravíme pohlazením a slovy „<i>Dobré ráno...(jméno)</i>“. Děti se začnu ptát, zda jezdí někam v létě, když je teplo, na dovolenou. Budu mít připravené papírové slunce (viz Příloha P III), které si děti budou posílat, aby mluvily postupně a nepřekřikovaly se.</p> <p>Poté se zeptám: „<i>Když jedete k moři a podíváte se do dálky až za moře, můžete tam vidět takovou kulaté místo, kde voda není. Zůstávají tam často nějakí trosečníci. Víte, jak se to místo nazývá?</i>“ (ostrov). Budu mít u sebe připravený i obrázek ostrova (viz Příloha P IV).</p>
2. Hra „Opice“
<p>Svolám děti na koberec a požádám je, ať se zatím posadí. Mezitím rozložím doprostřed třídy modré plátno, které bude představovat moře. Děti následně rozdělím na dvě družstva. Každé družstvo si stoupne z jedné strany „moře“ a každé dítě dostane hnědou papírovou kouli, která bude znázorňovat kokos. Vysvětlím dětem pravidla pomocí motivace. Řeknu jim, že se právě nachází na ostrově a jejich úkolem bude na můj pokyn přeházet co nejvíce kokosů na protější ostrov. Spadlé kokosy na jejich stranu opět zvedají a házejí zpět. Ale pozor! Kokosy, které spadnou do moře (na modré plátno), již necháváme v moři.</p> <p>Hra bude ukončena tím, že dětem řekneme stop (nebo můžeme vymyslet nějaký signál) a následně vybereme z každého týmu jedno dítě, které spočítá zbylé kokosy na své straně ostrova. Vyhrává tým, který jich má na své straně méně.</p>
3. Příběh – Opičí ostrov

TEXT	POZICE
<p>Jako každý rok jsme se i letos vypravili na dovolenou k moři. Já, moje sestra Maruška, maminka a tatínek. Po příjezdu do hotelu jsme se ubytovali a ihned zamířili na pláž. Na pláži jsem zahlédla, že ve vodě <u>plavaly malé rybičky</u>.</p>	<p style="text-align: center;"><u>RYBA</u></p>  <p>Popis: leh na zádech, zakloníme hlavu, dále provedeme hrudní zákon a temeno hlavy opíráme o podložku, paže lehce podpírají tělo, volně dýcháme, vydržíme v pozici 5x nádech a výdech</p> <p>Fyziologický účinek: posiluje dýchací soustavu</p>
<p>Ale co mě úplně zaskočilo? Malý ostrůvek v dálce za mořem. Okamžitě jsem utíkala za tatínkem a požádala ho, <u>zda bychom si mohli půjčit loď</u> a podívat se na ten ostrov. Tatínek neváhal a ihned zapůjčil loď, abychom mohli vyrazit k tomuto tajemnému místu.</p>	<p style="text-align: center;"><u>LOĎ</u></p>  <p>Popis: sed pokrčmo a ruce předpažit, následně sed a nohy lehce nazdvihnout, opakujeme 5x</p> <p>Fyziologický účinek: podporuje břišní svaly</p>
<p>Po cestě jsme na moři <u>potkali spoustu delfínů</u>, kteří nám provázeli cestu svými hravými skoky nad hladinu. Jejich přítomnost nám dodávala energii a ihned jsme se těšili více na dobrodružství, které na dovolené ještě zažijeme.</p>	<p style="text-align: center;"><u>DELFIN</u></p>  <p>Popis: dřep, ruce se dotýkají země a následně výpon stojný, ruce vzpažit, opakujeme 4x</p> <p>Fyziologický účinek: slouží k protažení celého těla</p>

<p>Jak jsme se pomalu přibližovali k ostrovu, zaslechli jsme velice podivné zvuky! Maruška zavolala „<u>Podívejte, tam je opice!</u>“. Její hlas nám přinesl vzrušení a netrpělivě jsme se těšili, co nás na ostrově ještě čeká.</p>	<p style="text-align: center;"><u>OPICE</u></p>  <p>Popis: stoj rozkročný, hluboký ohnutý předklon, dlaně na zem a díváme se dopředu, vydržíme 2x 5 sekund</p> <p>Fyziologický účinek: protahuje zadní svaly nohou</p>
<p>V tu chvíli jsme se ještě na ostrov těšili, ale brzy vylezlo spoustu opic, které vydávaly takový hluk, že jsme se rozhodli vrátit na naši pláž a ostrov raději nenavštívit. Nakonec jsme si tedy nejvíce užili pobyt na pláži, přičemž jsme v moři objevili <u>krásnou mořskou hvězdicí</u>. A co bylo nejlepší? Že pláž byla bez otravných a hlučných opic!</p>	<p style="text-align: center;"><u>HVĚZDICE</u></p>  <p>Popis: leh na zádech, ruce vzpažit mírně od sebe, nohy rozkročmo</p> <p>Fyziologický účinek: relaxace, posiluje dýchací systém</p>
<p>4. Relaxace</p>	
<p>S dětmi se posadíme ke stolečku a k relaxaci si vymalujeme mandalu s tématikou moře (palmy, delfini, slunce apod.). (viz Příloha P V)</p>	
<p>5. Rozloučení</p>	
<p>S dětmi si stoupneme do kruhu, společně si ukážeme jednotlivé obrázky mandaly a rozloučíme se pomocí pozice opice. Také u toho uděláme zvuk opice.</p>	

5.2.1 Hodnocení výstupu učitelkou z mateřské školy

Jednotlivé části v aktivitě na sebe tematicky navazovaly. Komplexnost výstupu byla celistvá, přičemž sled jednotlivých cviků byl v návaznosti, cvičení začínalo polohou v lehu a přes stoj se do ní děti vrátily. Hodnotím kladně vhodný přístup k dětem a hlasový projev, nicméně bych doporučila více individuálního přístupu při provádění cvičení než opravovat děti z dálky. Tento způsob pohybové aktivity to vyžaduje. Co se týče připravenosti na činnost, pomůcky byly opět kvalitně a kreativně vytvořeny pro všechny děti. Relaxace se velmi vydařila. Krásná příprava a děti mandala opravdu zklidnila. Jako návrhy na zlepšení bych doporučila lépe promyslet motivaci aktivity a použít více interaktivní prvky, jako jsou otázky ohledně ostrova a jeho charakteristik, aby se děti lépe zapojily do tématu. Například jak vypadá, co na něm roste, jaké tam žijí zvířata apod. Během cvičení by mohlo být vhodné puštění zvuku šumění moře a u hry Opice by mohl být určen signál jako známka toho, kdy hra začíná a končí.

5.2.2 Analýza přípravy učitelkou a lektorkou jógy pro děti z mateřské školy

V rámci motivace by mohla být vhodná krátká básnička nebo společný pozdrav na začátku lekce, což by posílilo atmosféru týmové práce a interakce. Tato forma úvodu může vytvořit příjemnou atmosféru a zvýšit angažovanost dětí. Metoda posílání předmětu (papírového slunce) je výborným nástrojem pro vedení komunikace ve skupině. Umožňuje dětem vyjadřovat své myšlenky a názory, aniž by jim ostatní děti skákaly do řeči. Tímto učíme děti respektu. Hra na opice je skvělým a zábavným způsobem, jak děti rozcvičit a připravit je na hlavní činnost. V hlavní činnosti bych doporučovala mít u sebe obrázky jednotlivých pozic, abychom je dětem mohli případně ukázat. Počet pozic, jejich trvání a opakování je vhodně zvoleno. Důležité je dbát na správné provedení cviků, především u pozice ryba. Závěrečná relaxace s mandalou je skvělým způsobem, jak zakončit lekci jógy. Je důležité zvážit délku trvání této části vzhledem k celkové délce lekce. Pokud má lekce delší časový rámec, mohou si děti vybarvit mandalu přímo v rámci lekce. V opačném případě je možné dětem umožnit si mandalu odnést domů a na další den či lekci ji přinést. Jako takový menší „domácí“ úkol. Celkově je téma velmi zajímavé a pro děti zábavné, což určitě přispěje k jejich zaujetí a aktivní účasti.

5.2.3 Sebereflexe výstupu

Plán přípravy se mi podařil dodržet tak, jak byl navržený. Podařilo se mi naplnit cíle, které jsem si předem stanovila a dle mého názoru jsem zvolila vhodnou pedagogickou strategii. Mezi jednotlivé části jsem zařazovala i lehká dechová cvičení ke zklidnění a uvolnění dětí (např. po pohybové hře). V rámci úvodní motivace se mi podařilo vytvořit příjemnou atmosféru a děti byly dostatečně motivovány na další části. Co bych si vytkla je to, že motivace mohla být delší a zahrnovat více otázek na děti, ať se mohou také více vyjádřit. Pohybová hra zahrnovala jak zahřátí těla, tak i procvičení manipulace s míčem. U hlavní činnosti jsem dětem podrobně vysvětlila, co budeme dělat a u jednotlivých pozic je instruovala, jak budeme u cviku či pozice postupovat. Děti jsem opravovala na dálku či hromadně jako kolektiv. Pro příště bych měla zvolit více individuálního přístupu, aby cviky byly účinnější. Co se týče relaxace, ta byla dle mého názoru velmi vydařená. Možná bych příště pro efektivnější relaxaci do pozadí pustila relaxační hudbu. Celkově hodnotím svůj výstup kladně, dětem se cvičení velmi dařilo a opravování či napomínání bylo minimální.

6 LEKCE S BÁSNIČKOU

Lekce obsahují jako hlavní činnost básničky, při kterých vykonáváme jednotlivé pozice. Každá lekce je složena z motivace, hry, hlavní činnosti, relaxace a rozloučení. V každé části básničky je podtržená část, při které danou pozici vykonáváme. U jednotlivých pozic jsou opět přidány fotky, které slouží jako názorná ukázka. Najdeme zde i fyziologický účinek jednotlivých pozic. I zde platí, že pokud jsou děti již unavené, můžeme v mezičase zahrnout dechová cvičení.




6.1 U nás doma




Tabulka 13 Aktivita č.3 Didaktické strategie

AKTIVITA Č.3 – U NÁS DOMA	
Věková kategorie: 4-6 let	Časová náročnost: 15 minut
Cíle z pohledu učitele: <ul style="list-style-type: none"> • Podpořit u dětí aerobní zdatnost • Podpořit u dětí nelokomoční dovednosti 	Cíle z pohledu dítěte: <ul style="list-style-type: none"> • Protáhnout své tělo dle pokynů • Zaujmout různé polohy těla dle pokynů
Organizační forma: řízená činnost	Počet dětí: 3 a více
Metody: vysvětlování, rozhovor, instruktáž, nácvik pohybových dovedností	Pomůcky a prostředky: obrázek domu/domácnosti, látka na ocásek, hadrová panenka, židle

Tabulka 14 Aktivita č.3 Průběh aktivity

1. Motivace
Sednu si s dětmi do komunitního kruhu a zeptám se jich „ <i>Děti, kam chodíte, když vás maminka vyzvedne ze školky?</i> “. Počkám na odpovědi dětí a poté jim ukážu obrázek domácnosti, (viz Příloha P VI). S dětmi si obrázek krátce popíšeme a přesuneme se na další části lekce.
2. Hra „Kočka a myš“
Děti si zavoláme opět k sobě a vysvětlíme jim pravidla hry. Jedná se o obměnu obyčejné honičky, kdy vybereme jedno dítě, které bude znázorňovat kočku a zbytek dětí bude představovat myši. Úkolem kočky je pochyťat myši. Kočka dostane ocásek (hnědou látku). Můžeme si s dětmi zahrát dvě verze. První verzí je ta, že koho kočka chytí, stává se kočkou – hra končí, až ji my ukončíme. Druhá verze může být taková, že koho kočka chytí, posadí se a čeká, než kočka pochyťá všechny myši – tím hra končí. Tuto hru si s dětmi zahrajeme zhruba třikrát a poté zařadíme krátké dechové či relaxační cvičení.

3. Básnička – Doma	
TEXT	POZICE
<p>„Člověk je <u>doma tam, kde bydlí,</u> kde má své místo u stolu,</p>	<p><u>STŘECHA</u></p>  <p>Popis: úzký stoj rozkročný, ruce vzpažit, dlaně k sobě a pokrčit v loktech, vydržíme 2x 5 sekund Fyziologický účinek: posiluje paže</p>
<p>kde má svou postel <u>a svou židli.</u> Doma jsou všichni pospolu.</p>	<p><u>ŽIDLE</u></p>  <p>Popis: široký podřep rozkročný, ruce předpažit, vydržíme 3x 3 sekundy Fyziologický účinek: posiluje zadní svaly dolních končetin, břišní svalstvo a paže</p>
<p><u>Pes má svou boudu,</u> krtek noru, zajíc má pelech ve křoví</p>	<p><u>PES</u></p>  <p>Popis: klek sedmo, ruce předpažit a položit na zem, poté spor stojmo vysazeně, opakujeme 4x</p>

	<p>Fyziologický účinek: napomáhá k nácvičku správného hrudního dechu, posiluje paže, zadní končetiny a břišní svalstvo</p>
<p>vrabčák má <u>hnízdo na javoru</u>. Doma si všichni vyhoví.</p>	<p style="text-align: center;"><u>STROM</u></p>  <p>Popis: stoj spojný, ruce upažit a pravou nohu skrčíme únožmo, zkusíme vydržet co nejdéle</p> <p>Fyziologický účinek: posiluje zádové a stehenní svaly, napomáhá ke zlepšení rovnováhy</p>
<p><u>A šnek je doma</u>, ať je, kde je – svůj dům si nosí na hřbetě.</p>	<p style="text-align: center;"><u>ŠNEK</u></p>  <p>Popis: klek sedmo, ruce vzpažit a poté hluboký ohnutý předklon, zhluboka dýcháme, v pozici vydržíme 5 sekund</p> <p>Fyziologický účinek: posiluje dýchací soustavu, prokrvuje veškeré orgány v břiše, protahuje záda</p>
<p>At' <u>svítí slunce</u> nebo leje, Je doma všude na světě.“</p> <p style="text-align: center;">(Žáček & Balcarová, 2016, s.27)</p>	<p style="text-align: center;"><u>SLUNCE</u></p> 

	<p>Popis: stoj rozkročný, ruce vzpažit a dlaně rozevřené, následně pomalu dáváme ruce dolů, opakujeme 3x</p> <p>Fyziologický účinek: posiluje paže</p>
4. Relaxace	
<p>Společně s dětmi nachystám do kruhu židle a posadíme se. Posadím se tak, aby na mě všechny děti viděly. „<i>Děti, máte doma hadrovou panenku či hadrového panáka?</i>“. Vyslechnu si názory dětí a dětem panenku ukážu, abych si ji mohly lépe představit. „<i>A tak víte co? My si na takovou hadrovou panenku zahrajeme!</i>“. Panenku položím na svou židli a řeknu dětem, ať panenku napodobují. Můžeme jí například předklonit hlavu, zvednout nohu, ruku apod.</p>	
5. Rozloučení	
<p>Jednu židli necháme, zbytek společně uklidíme a vrátíme se na koberec. Děti, kterým se to líbilo, se přesunou k hadrové panence. Děti, které nebyly pokojené, zůstanou na místě. Poté se všech dětí zeptám, co se jim nejvíce líbilo anebo právě naopak, proč se jim to nelíbilo.</p>	

6.1.1 Hodnocení výstupu učitelkou z mateřské školy

Téma aktivity je opět pro děti vhodné, ideální pro využití v měsíci květnu, kdy se v mateřských školách věnujeme rodině. Aktivita je krásně promyšlená, s cvičeními, která na sebe navazují, a provázená milou a krátkou básničkou, kterou si děti snadno zapamatují. Studentka, která vedla aktivitu, projevila ke všem dětem pěkný přístup, dokázala pracovat s hlasem a zaujmout děti. Připravenost na aktivitu byla bezchybná, vše, co bylo k aktivitě potřeba, bylo připraveno. Jako návrhy na vylepšení by mohla být zvažována možnost použití básničky "Kde jsem doma?" nebo položení otázek typu: "Víte, co je to rodina? Kdo do ní patří? Kde bydlíme?" Dále by bylo možné využít hadrovou panenku pro celkové uvolnění těla dětí na koberci, přičemž si děti lehnou na záda, uvolní se a paní učitelka zkouší uvolněnost na rukách dětí. Na závěr by si pak děti mohly vybrat místo hadrové panenky plyšového plyšáka a položit si ho na břicho, přičemž by při nádechu a výdechu pohupovaly plyšáka na svém břiše.

6.1.2 Analýza přípravy učitelkou a lektorkou jógy pro děti z mateřské školy

Aktivita představuje velmi kvalitní přípravu a je vhodná pro opakované využití v průběhu školního roku. Je navržena s důrazem na efektivní motivaci dětí a podporu jejich zájmu. Pohybová hra, která je součástí aktivity, je pohybově svižná, což přispívá k dostatečnému rozehrání a zabavení dětí. Motivuje je k další činnosti. Velmi pozitivně hodnotím básničku, která je součástí hlavní činnosti. Její délka je přiměřená, což pomáhá udržet pozornost dětí. Text je také vhodně zvolen, co se týče věku dětí. Pozice jsou ideální pro děti předškolního věku. Líbí se mi zvolená relaxace. Tento způsob děti baví a zároveň je opravdu uvolní. Celkově je tato aktivita pečlivě a vhodně připravená.

6.1.3 Sebereflexe výstupu


Aktivita ze sekce lekce s básničkou měla velký úspěch. V úvodní motivaci se mi podařilo děti dostatečně namotivovat na další části aktivity, přičemž jsme si představili a přiblížili co to vlastně rodina a je. Pohybová hra na kočku a myš je ideální pro zahřátí těla dětí, ale bylo potom nutné zařadit krátké relaxační a dechové cvičení, aby se děti zklidnily, uvolnily, a byly připravené na samotná jógová cvičení v rámci hlavní činnosti. Dětem se pozice u hlavní činnosti dařily bez větších problémů. Co bych příště změnila, je čtení textu v hlavní části. V první řadě bych dětem představila celou básničku, a poté bych ji zopakovala, přičemž bychom již prováděli jógové cviky. Tak děti mohou alespoň trochu básničky porozumět a pozice si lépe představit. Opět by bylo nejlepší znát text básničky z paměti. Děti velmi zaujala relaxační část, kdy si hrály na hadrovou panenku. Ze začátku jsem hadrovou panenku ovládala já, poté jsem si vždy zavolala jedno dítě, které mohlo chvíli s panenkou manipulovat, a tak zadávat pokyny k uvolnění ostatním dětem. Podařilo se mi splnit předem stanovené cíle a celou aktivitu hodnotím velmi kladně.



6.2 Den na louce




Tabulka 15 Aktivita č.4 Didaktické strategie

AKTIVITA Č.4 – DEN NA LOUCE	
Věková kategorie: 4-6 let	Časová náročnost: 15 minut
Cíle z pohledu učitele: <ul style="list-style-type: none"> • Podpořit u dětí lokomoční dovednosti • Rozvíjet u dětí jemnou motoriku 	Cíle z pohledu dítěte: <ul style="list-style-type: none"> • Plazit se dle pokynů • Manipulovat s prsty
Organizační forma: řízená činnost	Počet dětí: 6 a více
Metody: vysvětlování, rozhovor, instruktáž, nácvik pohybových dovedností, výtvarné práce	Pomůcky a prostředky: zelené plátno, papírové květiny, papírové housenky, motýli a brouci

Tabulka 16 Aktivita č.4 Průběh aktivity

1. Motivace	
Do prostoru nachystám zelené plátno, na které umístím papírové květiny a trávu z papíru. Také tam položím papírové květiny, motýly, brouky a housenky (viz Příloha P VII). Děti si zavolám k sobě a zeptám se jich, zda ví, copak to asi je. (louka). Poté se zeptám, zda někdo z nich na takové louce už někdy byl, jestli mají psa a chodí ho tam venčit apod.	
2. Hra „Kdo to chodí po louce“	
S dětmi si stoupneme do kruhu okolo „louky“ a posadíme se do jednoho směru tak, abychom dosáhli na záda toho, kdo sedí před námi. Všechny děti se promění na broučky, kteří budou pomocí rukou „chodit“ po zádech (louce) kamaráda před námi. Můžeme použít fráze jako je například „Na louku nám došel malý brouček, který je pomalý a dívá se na přírodu kolem sebe – budeme pomalu a jemně ťukat prsty do zad“, „ale objevila se zde kočka, která broučka vylekala, a tak začal utíkat – zrychlíme ťukání prstů“ apod.	
3. Básnička – Brouček	
TEXT	POZICE
„Lezu <u>jako brouček</u> , šikovní jsem klouček.“	<p><u>BROUČEK</u></p> 

	<p>Popis: pomalu lezeme, alespoň 5 sekund (pozor na prohnuté záda)</p> <p>Fyziologický účinek: připravuje dítě na vzpřímený stoj, pozice ovlivňuje rovnoměrný vývoj</p>
<p>Brouček leze <u>na kytičku</u>, vyhřívá se na sluníčku.</p>	<p style="text-align: center;"><u>KVĚTINA</u></p>  <p>Popis: turecký sed, ruce upažit dlaněmi nahoru a pokrčit v loktech, s výdechem se otáčíme do strany, nadechneme se a vracíme se zpět doprostřed, opakujeme 4x</p> <p>Fyziologický účinek: napomáhá k vyrovnání páteře, protahuje a posiluje zádomé svaly</p>
<p><u>Sluníčko</u> má každý rád, je to přece kamarád.“</p> <p style="text-align: right;">(Vévodová, 2022, s.60)</p>	<p style="text-align: center;"><u>SLUNCE</u></p>  <p>Popis: stoj rozkročný, ruce vzpažit a dlaně rozevřené, následně pomalu dáváme ruce dolů, opakujeme 3x</p> <p>Fyziologický účinek: posiluje paže</p>
<p>Básnička – Brouček č.2</p>	

<p><u>Malý brouček</u> věčně létá, K večeru ho postel čeká.</p>	<p><u>BROUČEK</u></p>  <p>Popis: pomalu lezeme, alespoň 5 sekund (pozor na prohnuté záda) Fyziologický účinek: připravuje dítě na vzpřímený stoj, pozice ovlivňuje rovnoměrný vývoj</p>
<p><u>Až si lehne na záda,</u> zvolá: to je ale paráda!</p>	<p><u>LEH</u></p>  <p>Popis: leh na zádech, ruce připažit Fyziologický účinek: relaxace celého těla</p>
<p>Rozloučí se s celým dnem, <u>zatřepe svým tělíčkem.</u></p>	<p><u>ZATŘEPÁNÍ</u></p>  <p>Popis: stoj spojný, pomalu vytřepeme tělo Fyziologický účinek: uvolnění těla</p>

4. Relaxace
Děti se posadí ke stolu, kde budou mít již nachystané papíry ve velikosti A4 a pastelky. Pustíme relaxační hudbu – šum trávy a zpěv ptáků, přičemž děti budou mít za úkol nakreslit louku tak, jak si ji představují.
5. Rozloučení
S dětmi si stoupneme do kruhu, přičemž pošlu jednu papírovou květinu z rána a ten, kdo ji bude mít zrovna v ruce řekne, jak se mu dnešní lekce líbila a co se mu dařilo nejvíce. Poté se na sebe usmějeme a navzájem si zamáváme.

6.2.1 Hodnocení výstupu učitelkou z mateřské školy

Téma aktivity je vhodné pro práci s dětmi a bylo velmi dobře zpracované a promyšlené. Jednotlivé části aktivity na sebe krásně navazovaly, což umožnilo zapojení a zaujetí všech dětí. Zejména procvičování jemné motoriky v kruhu bylo velmi úspěšné – žádné dítě nemělo problémy s dotyky a aktivita se jim líbila a bavila, což přispívalo k vytvoření radostné atmosféry. Opět bych vyzdvihla originalitu lekce – cvičení s básničkou může sloužit i k zapamatování textu. Přístup studentky k dětem byl opět hlasově zvládnutý a všechny děti byly aktivně zapojeny do dění. Studentka kladla jasné a srozumitelné otázky, na které děti reagovaly vhodnou odpovědí. Šlo poznat, že děti téma velmi zaujalo, a tak cvičily s radostí. Navíc efektivně zvládla situace, kdy některé děti vyrušovaly. Přípravenost na aktivitu byla bezchybná, všechny pomůcky byly připravené a prostředí louky bylo vhodně naznačené, což děti namotivovalo a přispělo k celkové atmosféře aktivity. Mohla by být zařazena mezi hlavní činnost i krátká logopedická chvílka např. nádech, jak voní květina. Nebo je možné zařadit písničku Louka, louka zelená, Včelka a jiné. Relaxace přispěla k uvolnění dětí a zároveň podpořila kreativitu u dětí.

6.2.2 Analýza přípravy učitelkou a lektorkou jógy pro děti z mateřské školy

Tato příprava aktivity nabízí široké možnosti využití, zejména v období jara a léta. Je vhodná nejen pro výuku uvnitř, ale také je možné ji přenést ven, do zahrady či do přírody, což přispívá k obohacení prostředí a posílení propojení dětí s přírodou. Může být ideální i pro využití během školy v přírodě, kde může tvořit jednu z hlavních aktivit během celého dne. Psychomotorická hra je velmi využívaná v souvislosti s jógou, jelikož jóga může být stavěna i na interakci s ostatními. Tato činnost je častá a velmi osvědčená. Po této aktivitě bych však pro zahřátí dětí zvolila ještě nějakou rychlou pohybovou hru či obyčejné „proběhnoutí“ dětí.

Hlavní činnost obsahuje vhodnou sadu pozic pro děti v předškolním věku. Kladně hodnotím i navázání druhé básničky, která se věnuje stejnému tématu. Délka hlavní činnosti je ideálně zvolena. Vyzdvihla bych opět relaxační část, která je spojena s malováním na hudbu. Tato činnost je velmi účinná při podpoře relaxace a současně stimuluje tvůrčí myšlení a fantazii dětí. Tato aktivita je pro děti velmi zábavná a přínosná pro rozvoj dětské představivosti.

6.2.3 Sebereflexe výstupu

Realizaci aktivity hodnotím kladně. Motivace byla dle mého názoru velmi dobře zvolená, jelikož děti dané předměty na „louce“ již znaly. Díky tomu jsme se o tématu louka mohli bavit podrobněji, děti byly velmi aktivní a namotivovány na další činnosti. Jelikož jsem měla obrázky připravené dvakrát, tak jsem toho využila a s dětmi jsme si ještě před psychomotorickou hrou zahráli pexeso. Prvně jsem měla obavy, jak bude v další části psychomotorická hra probíhat, jelikož ne každému jsou příjemné dotyky druhých. Z tohoto důvodu jsem měla připravenou náhradní pohybovou hru. Naštěstí dotyky žádnému dítěti nevadily, a dokonce se dobře bavily. Musela jsem jim ale neustále připomínat, že musí být opatrní, aby to druhého nebolelo. V hlavní činnosti jsem dětem básničku prvně přečetla, přičemž rovnou opakovaly text se mnou. Dětem se jógové cvičení velmi dařilo a krásně u jednotlivých cviků dýchaly. V rámci relaxace jsem dětem pustila relaxační hudbu představující šum trávy a zpěv ptáků, což přispělo k velmi příjemné atmosféře. Pro příště bych zvolila na kreslení papír ve velikosti A5, jelikož děti kreslily louku doprostřed papíru A4. Na papíře A5 by vypadal obrázek plnější a pro děti uchopitelnější.

7 LEKCE S HÁDANKOU

Lekce s hádankou je složena z motivace, pohybové hry, hlavní činnosti, relaxace a rozloučení, přičemž hlavní činnost obsahuje hádanky, které mají děti za úkol uhodnout, abychom si danou pozici mohli společně vyzkoušet. Pokud by děti nevěděly odpovědi na hádanky, můžeme využít obrazový materiál, který se nachází v prostředním sloupci hlavní činnosti. U jednotlivých pozic jsou přidány fotky, které slouží jako názorná ukázka. Tyto pozice vykonáváme vždy po uhodnutí hádanky. Najdeme zde i fyziologický účinek jednotlivých pozic. Pokud jsou děti unavené, můžeme zahrnout do aktivity různá dechová cvičení.

7.1 Táborák s kamarády

Tabulka 17 Aktivita č.5 Didaktické strategie

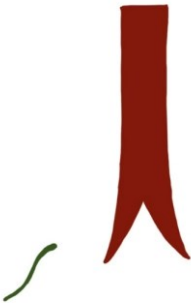



AKTIVITA Č.5 – TÁBORÁK S KAMARÁDY	
Věková kategorie: 4-6 let	Časová náročnost: 10 minut
Cíle z pohledu učitele: <ul style="list-style-type: none"> • Podpořit u dětí dýchací systém • Podpořit u dětí pohybové dovednosti 	Cíle z pohledu dítěte: <ul style="list-style-type: none"> • Správně dýchat • Protáhnout své tělo dle pokynů
Organizační forma: řízená činnost	Počet dětí: 2 a více
Metody: vysvětlování, popis, rozhovor, instruktáž, nácvik pohybových dovedností, práce s obrazovým materiálem	Pomůcky a prostředky: dětské týpí, zalaminované obrázky špekáčků ve velikosti A6, obrázky k hlavní části







Tabulka 18 Aktivita č.5 Průběh aktivity

1. Motivace
Do prostoru připravím týpí a zhasnu některá světla, aby byla příjemná atmosféra. S dětmi se posadíme do půlkruhu k týpí a zeptám se jich „ <i>Děti, víte, co je to táborák? Byly jste na nějakém? Víte, co se tam dělá?</i> “. Vyslechnu si názory dětí a poté se budeme chvíli na dané téma bavit, aby se všichni do tématu.
2. Hra „Najdi špekáčky“
Zavolám si děti k sobě a řeknu jim, ať si stoupnou do rohu a nedívají se. Abych měla jistotu, že se děti nedívají, určím do popředí jednoho hlavního hlídače, který bude dávat pozor na ostatní, aby se nedívali. Po třídě rozmístím zalaminované špekáčky ve velikosti A6 (viz Příloha P VIII). Některé nechám lépe viditelné a některé více schovám. Úkolem dětí bude od týpí vyběhnout na povel teď, a posbírat co nejvíce špekáčků. Jakmile děti

posbírají plný počet špekáčků (musíme si pohlídat), tak hra končí. Úkolem dětí je spočítat a zjistit, kdo našel nejvíce špekáčků. Dítě, které posbírá nejvíce špekáčků, je vítězem.

3. Hádanky

TEXT	OBRÁZEK	POZICE
<p>Co má dlouhé tělo, plazí se po zemi, vyplazuje svůj krásný malý jazyk a syčí?</p>		<p style="text-align: center;"><u>HAD</u></p>  <p>Popis: leh na břicho, ruce vedle ramen a dlaně opřít o zem pod ramena, pomalu zvedáme hlavu a ramena, poté zvedáme střední část těla, a nakonec zatlačit tělo i hlavu co nejvíce dozadu, lokty lehce pokrčené, ve stejném pořadí se vracíme dolů, opakujeme 3x</p> <p>Fyziologický účinek: protáhnutí horní části krku a zad, pomáhá vyrovnávat záda</p>
<p>Co má mnoho větví, listů, roste v zemi a v létě se pod to můžeme schovat, abychom byli ve stínu?</p>		<p style="text-align: center;"><u>STROM</u></p>  <p>Popis: stoj spojný, ruce upažit a pravou nohu skrčíme únožmo, zkusíme vydržet co nejdéle</p> <p>Fyziologický účinek: posiluje zádové a stehenní svaly, napomáhá ke zlepšení rovnováhy</p>

<p>Když máme táborák, musíme rozdělat oheň. A když nám nejde rozdělat oheň, tak asi moc fouká. Co fouká?</p>		<p><u>VÍTR</u></p>  <p>Popis: hluboký nádech a dlouhý uvolněný výdech, opakujeme 5x</p> <p>Fyziologický účinek: posiluje dýchací systém</p>
<p>Co si opékáme k jídlu na ohni? Je to malé a nařezané, aby se to krásně opeklo.</p>		<p><u>ŠPEKÁČEK</u></p>  <p>Popis: leh na zádech, ruce vzpažit, přetáčíme se na stranu, přetočíme se alespoň 3x na jednu stranu, 3x na druhou</p> <p>Fyziologický účinek: podporuje břišní svaly</p>
<p>Co je to, co svítí na noční obloze a můžeš vidět, když se večer podíváš na nebe?</p>		<p><u>HVĚZDA</u></p>  <p>Popis: rozevřeme dlaň, poté dáme ruku v pěst, opakujeme 5x každou ruku</p> <p>Fyziologický účinek: podporuje pohyblivost a prokrvení prstů</p>

4. Relaxace
Děti si lehnou okolo týpí, pustím relaxační hudbu – šumění stromů a k tomu budu říkat následující motivaci. „ <i>Děti, představte si, že jste byli s maminkou u táboráku. Opékali jste si společně špekáčky. Byl tam i váš kamarád, se kterým jste si hráli. Teď už krásně ležíte v týpí nebo ve stanu a vnímáte, jak šumí stromy. Oheň už pomalu dohořel.</i> “. Nakonec jemným dotekem přivedeme děti zpět.
5. Rozloučení
S dětmi se rozloučíme pomocí pozice indiána a vyzkoušíme si i indiánský pokřik s běháním kolem týpí.

7.1.1 Hodnocení výstupu učitelkou z mateřské školy

Téma aktivity bylo vhodně zvoleno, neboť příroda je pro děti velmi blízká a přitažlivá. Celá aktivita byla pečlivě promyšlená, přičemž hádanky nejen zaujaly děti, ale také je provázely celou aktivitou, což přispívalo k udržení jejich zájmu a aktivity. Studentka děti individuálně při hlavní činnosti opravovala, což vnímám od první aktivity jako velký posun. Šlo poznat, že individuální přístup je efektivnější. Přístup studentky k dětem byl pěkný a podporoval jejich možnost projevit se. Studentka se snažila vytvořit prostředí, ve kterém se děti cítily komfortně a mohly se aktivně zapojit do dění. Dle mého názoru se jí to podařilo. Přípravenost na aktivitu hodnotím kladně. Všechny pomůcky byly pečlivě připravené a doplňovaly motivaci dětí. Díky tomu bylo docíleno celkové plynulosti a efektivity průběhu aktivity. V návrhu změn by mohla být zvažována alternativní varianta k závěru aktivity, například využití omalovánek s tematikou týpí, indiánů, nebo dokonce výroba čelenky či lapače snů, což by dětem mohlo nabídnout další možnost kreativního projevu.

7.1.2 Analýza přípravy učitelkou a lektorkou jógy pro děti z mateřské školy

V rámci motivace lze ještě například doplnit svíčku či lampičku umístěnou uprostřed, která může symbolizovat oheň a vytvářet atmosféru pohody. Děti tak můžeme ještě lépe namotivovat na další činnosti. Hru, která je součástí této aktivity, považuji za zábavnou a atraktivní. Doporučuji ji alespoň 2-3x zopakovat, aby se děti stihly během hry zahřát. Hlavní činnost v rámci hádanek spojených s cvičením pozic mi přijde velmi zajímavé a originální. Počet jógových pozic, jejich délka trvání a opakování je ideálně zvoleno. Relaxační část této aktivity je vhodně zvolena i v souladu s celkovým tématem. Je možné relaxaci doplnit zvukem praskajícího dřeva. To by dětem poskytlo další sensorický zážitek a přispělo k efektivnějšímu uvolnění dětí. Celkově je tato aktivita velmi kreativně navržena a nabízí

mnoho možností využití. Je vhodná pro přesun do venkovního prostředí, což zvyšuje pestrost zážitků dětí. Tuto aktivitu můžeme využít i ve škole v přírodě, například ve večerních hodinách, k naladění správné atmosféry. Také je tato aktivita vhodná ke konci školního roku, třeba při rozloučení s předškoláky, spaní dětí ve školce apod.

7.1.3 Sebereflexe výstupu



S výstupem jsem velmi spokojena, jelikož byl komplexní. Všechny části na sebe krásně navazovaly. Pedagogická strategie byla vhodně zvolena a cíle aktivity byly naplněny. V úvodní motivaci se mi ihned podařilo upoutat pozornost dětí, jelikož jak jsem později z jejich výpovědí zjistila, tak jim je toto téma velmi blízké a každý z nich již táborák alespoň jednou zažil. Pohybová hra splnila svůj úkol rozehrát dětské tělo, ale také procvičila jejich předmatematické dovednosti, přesněji tedy počítání do deseti. V hlavní činnosti jsem tentokrát použila jako motivaci hádanky, což se dětem velmi líbilo. Největší problém jim dělala pozice špekáček, kdy úkolem dětí bylo „převalování“ se. Děti u toho dělaly blbosti, a tak jsem se jim musela velmi věnovat individuálně. Dle mého názoru se mi podařilo tuto situaci zvládnout dobře a děti zklidnit. V této aktivitě bych nejspíše nic neměnila, vnímám ji jako velmi vydařenou.





7.2 Farma zvířat







Tabulka 19 Aktivita č.6 Didaktické strategie

AKTIVITA Č.6 – FARMA ZVÍŘAT	
Věková kategorie: 4-6 let	Časová náročnost: 15 minut
Cíle z pohledu učitele: <ul style="list-style-type: none"> Podpořit u dětí nelokomoční dovednosti Podpořit u dětí aerobní zdatnost 	Cíle z pohledu dítěte: <ul style="list-style-type: none"> Přenést plastové vejce na lžici Zaujmout různé polohy těla dle pokynů
Organizační forma: řízená činnost	Počet dětí: 2 a více
Metody: vysvětlování, popis, rozhovor, instruktáž, nácvik pohybových dovedností, práce s obrazovým materiálem	Pomůcky a prostředky: kužely, lžice, plastové vejce, obrázky k hlavní části

Tabulka 20 Aktivita č.6 Průběh aktivity

1. Motivace		
<p>S dětmi se přivítáme pomocí rituálu „Dobré ráno, dobrý den, dneska máme krásný den. Ručičkama zatleskáme, nožičkama zadupáme. Dobré ráno, dobrý den, dneska si o zvířátkách povídat budem“. Zeptám se dětí, kam by musely zajet, aby mohly vidět zvířata jako je kráva, koza, slepice, prasata apod. (na farmu). V návaznosti na tuto otázku položíme další: „Byl někdo z vás někdy na farmě? Přihlaste se, kdo ano“. Chvilí se na dané téma budeme bavit.</p>		
2. Hra „Slepičko, přines mi to vajíčko“		
<p>Děti rozdělíme na dvě skupiny – do dvou krajních kurníků. Zhruba 2 metry od dětí postavíme před každým kurníkem kužel. První dítě z každé řady dostane lžici a plastové vajíčko. Úkolem dětí bude kužel s vajíčkem obejít, aniž by dítěti spadlo. Pokud spadne, zvedneme ho a dítě pokračuje dál v cestě. Jakmile se vrátí do svého kurníku, předává lžici s vajíčkem dalšímu dítěti a vyhrává to družstvo, kde budou slepičky rychleji hotové.</p>		
3. Hádanky		
TEXT	OBRÁZEK	POZICE
<p>Kdo má dlouhé uši, ocas jako bambulku a skáče po poli?</p>		<p><u>ZAJÍC</u></p> 

		<p>Popis: klek sedmo, ruce na kolena, s nádechem vzpažit a s rovnými zády se předkloníme tak, abychom se dotýkali hlavou a dlaněmi země, opakujeme 3x</p> <p>Fyziologický účinek: procvičuje a uvolňuje záda, zvyšuje soustředěnost</p>
<p>Kdo létá z květiny na květinu a sbírá sladký nektar, aby se z něj mohl udělat med?</p>		<p><u>VČELA</u></p>  <p>Popis: turecký sed, dlaně na kolena, zhluboka dýcháme a při výdechu děláme „mmm“ se zavřenými ústy, vydržíme po dobu 5 sekund</p> <p>Fyziologický účinek: zklidňuje a posiluje soustředěnost, posiluje dýchací systém</p>
<p>Kdo má dlouhý ocas, vrní a hraje si rád s klubíčkem?</p>		<p><u>KOČKA</u></p>  <p>Popis: vzpor klečmo, střídavě hrbíme a prohýbáme záda, opakujeme 5x</p> <p>Fyziologický účinek: uvolnění zad, podporuje funkci střev</p>

<p>Kdo má čtyři nohy, hlídá celý dům a kdyby přišel zloděj, tak ho vyžene?</p>		<p style="text-align: center;"><u>PES</u></p>  <p>Popis: klek sedmo, ruce předpažit a položit na zem, poté spor stojmo vysazeně, opakujeme 4x</p> <p>Fyziologický účinek: napomáhá k nácvičku správného hrudního dechu, posiluje paže, zadní končetiny a břišní svalstvo</p>
<p>Kdo je malý jako dlaň, má dlouhý ocas a má rád sýr?</p>		<p style="text-align: center;"><u>MYŠ</u></p>  <p>Popis: klek sedmo, ruce vzpažit, hluboký ohnutý předklon a ruce pokrčít v loktech – podpírají tělo, dýcháme, vydržíme po dobu 5 sekund</p> <p>Fyziologický účinek: podporuje správné dýchání, prokrvuje orgány v břiše</p>
<p>Kdo nás ráno budí, má dvě nohy a kokrhá?</p>		<p style="text-align: center;"><u>KOHOUT</u></p> 

		<p>Popis: výpon spojný, upažit, zkoušíme vydržet co nejdéle</p> <p>Fyziologický účinek: napomáhá ke zlepšení rovnováhy, posiluje paže</p>
4. Relaxace		
S dětmi se posadíme ke stolečku a k relaxaci si vymalujeme mandalu s tematikou farmy (kůň, kráva, traktor apod.). (viz Příloha P IX)		
5. Rozloučení		
S dětmi si stoupneme do kruhu, společně si ukážeme jednotlivé obrázky mandaly a rozloučíme se pomocí pozice opice. Také u toho uděláme zvuk kohouta.		

7.2.1 Hodnocení výstupu učitelkou z mateřské školy

Celá aktivita byla pečlivě promyšlená, ať už jde o zvolené hádanky či průběh hry. Komplexnost aktivity byla na vysoké úrovni, neboť nedošlo k žádným nedostatkům, které by bylo možné vytknout. Díky malému počtu dětí měla studentka možnost věnovat se každému dítěti individuálně. Tímto způsobem bylo možné vysvětlit polohu i správné dýchání a využít individuální přístup při provádění cvičení. Přípravenost na aktivitu byla bezchybná. Hádanky byly vhodně zvolené a aktivitu provázely, což děti zaujalo a udrželo jejich pozornost. Celkově byly části aktivity dobře navrženy a děti se při ní jak bavily, tak i hravě učily. Jako návrh na zlepšení by se mohlo zvážit zařazení pozice včely do aktivity s názvem Louka, což by logicky lépe korespondovalo s prostředím. Nicméně, je třeba zvážit, zda je nějaké jiné zvíře na farmě, které by tuto pozici mohlo zaujmout, a tak udržet logický průběh celé aktivity.

7.2.2 Analýza přípravy učitelkou a lektorkou jógy pro děti z mateřské školy

Do motivační části této aktivity může být přidána otázka, která donutí děti zamyslet se nad tím, kde různá zvířátka žijí a jakým způsobem. V rámci komunikace na dané téma bych opět přidala plyšáka, který se bude předávat mezi dětmi. To umožní každému dítěti se aktivně zapojit a každý může vyjádřit svůj názor či myšlenky. V hlavní činnosti bych vyzdvihla doplňující obrázky k hádankám, které dětem mohou napomocet. Dané jógové cviky jsou zvoleny vhodně, pouze opatrně na provedení pozice kočka. Tuto pozici často dělají rychle, zbrkle a potom je cvik bez účinku. Počet a způsob jógových cviků je ideální. Relaxační část

může být obohacena hudbou nebo zvuky připomínajícími zvířata z farmy, což by vytvořilo kvalitnější atmosféru spojení s přírodou. Aktivita je vhodná k zařazení na jaře, kdy se příroda probouzí k životu a zvířátka začínají být více aktivní. To umožňuje dětem lépe si spojit obsah aktivity s aktuálním vnímáním přírody a tím pádem jsou děti aktivnější při zapojení do aktivit.

7.2.3 Sebereflexe výstupu

Plán přípravy se mi podařilo dodržet a předem zvolené cíle naplnit. Pedagogická strategie byla také vhodně zvolena. Výstup byl komplexní, jelikož jednotlivé části na sebe krásně navazovaly a děti naslouchaly. Dětem je téma příroda a zvířata velmi blízké, a tak motivace splnila svou funkci velmi dobře. Děti byly velmi aktivní a natěšené na následující části aktivity. Při pohybové hře se dětem dařilo, a tak jsme si hru zahráli vícekrát. Tato hra u dětí trénovala soustředěnost a posloužila i k lehkému zahřátí. S dětmi jsme si po pohybové hře zaběhli po třídě ještě jedno kolečko, jako když slepice běhají po kurníku, abych dosáhli dostatečného rozehtání těla. Dětem se jógové cviky dařily, nejvíce jsem je ale musela opravovat u pozice pes a kočka. Je potřeba tyto cviky dělat plynule, aby si neublížily. V rámci relaxační části si děti vymalovávaly mandalu s tematikou farmy. K tomu jsem jim jako doplněk pustila relaxační hudbu, což přispělo k úplnému uvolnění dětské mysli i těla. Myslím, že byla tato aktivita velmi povedená.

8 CELKOVÉ ZHODNOCENÍ AKTIVIT

8.1 Celkové hodnocení od učitelky z mateřské školy

Já osobně jsem nikdy k józe neměla blízko, ale v dnešní době si všímám, že ji začíná zařazovat do výchovně vzdělávacího procesu čím dál více pedagogů. I když této pohybové aktivitě dostatečně nerozumím, tak musím uznat, že se mi výstupy a jednotlivé aktivity velmi líbily a dle mého názoru studentka vždy naplnila předem stanovené cíle. Pro děti to bylo velmi hravé pohybové cvičení, a tak jej prováděly s radostí. Velmi pozitivně vnímám, že jsou jednotlivé aktivity rozděleny do různě motivovaných lekcí, které mají odlišnou časovou náročnost. To umožňuje využít dané jógové cvičení v různou dobu během dne. Celkově si myslím, že je jóga pro děti zábavná a účinná, ale zároveň pro učitele náročná, jelikož musí neustále dávat pozor, aby byl daný cvik proveden správně. Než s dětmi začneme takové cvičení realizovat, tak bychom měli vědět, jak správně cviky provádět a jaká jsou možná rizika.

8.2 Celkové hodnocení od učitelky a lektorky jógy pro děti

Veškeré přípravy jsou kvalitně a perfektně zpracovány. Jógové pozice, které jsou v aktivitách využity, jsou vhodné pro děti předškolního věku. Cviky však přizpůsobujeme individuálním schopnostem dětí. Celková časová náročnost jednotlivých aktivit je ideální pro využití v řízené činnosti, v rámci kroužku jógy, nebo pouze k zařazení kdykoliv během dne. Nejsou náročné na přípravu, nevyžadují žádné extra speciální pomůcky, což je pro realizaci v mateřských školách ideální. Spoustu pomůcek lze něčím nahradit (např. modrou látku k relaxaci můžeme nahradit krepovým papírem apod.). Velmi ráda si nápady na aktivity vypůjčím a zařadím do činností v mateřské škole nebo v mém kroužku jógy.

8.3 Vlastní celkové hodnocení

Myslím si, že se všechny výstupy velmi povedly. Byla jsem velmi mile překvapena, jak děti i paní učitelka přistoupili s nadšením k této netradiční pohybové aktivitě. Díky zpětné vazbě jak od dětí, tak i od učitelky jsem zjistila, že by ve své mateřské škole tuto pohybovou aktivitu rádi uvítali. Bohužel ale neví, jak ji uchopit. Proto doufám, že pedagogům tato bakalářská práce k tomu napomůže, a případně se pokusí jógové cvičení do výchovně vzdělávacího procesu v mateřských školách zařadit.

8.4 Komparace sebereflexe a hodnocení učitele

V tabulce umístěné níže porovnávám vlastní sebereflexi a hodnocení výstupu učitele. Jedná se o komparaci pozitiv a negativ u každé jednotlivé aktivity. Slouží pro obecný přehled.

Tabulka 21 *Komparace sebereflexe a hodnocení učitele*

Aktivita	Hodnocení učitele	Sebereflexe
Č.1	+ interaktivní přístup + víceúčelová pohybová hra + detailní popis a vysvětlení při jednotlivých částech	+ vhodně zvolené cíle a pedagogická strategie + pohybová hra zaměřená na více oblastí + relaxace za pomoci hudby
	– příště umět příběh z paměti	– příště provést rozsáhlejší motivaci – příště umět příběh z paměti
Č.2	+ komplexnost výstupu + detailní popis částí aktivity, jógových pozic a názorná ukázka pozic	+ pro děti zajímavé téma, velmi motivující + představení a popis jednotlivých částí aktivity + vhodně zvolené cíle, metody a organizační forma
	– více individuálního přístupu při opravě dětí u hlavní činnosti – příště provést motivaci více interaktivní	– chyběl individuální přístup opravy dětí při provádění jógových cviků či pozic
Č.3	+ motivace básničkou + celkový průběh aktivity	+ komplexnost výstupu + relaxace pomocí hadrové panenky
	– příště lépe pokládat otázky v úvodní motivaci	– pro příště přečíst v první řadě celý text básničky, poté znovu již s cviky
Č.4	+ příprava na činnost + psychomotorická hra	+ psychomotorická hra + představení textu básně dětem

	+ komplexnost výstupu	+ přidání relaxační hudby k relaxační části
	– příště zkusit zařadit i logopedickou chvilku mezi jednotlivé části aktivity	– příště zvolit v relaxační části papír ve velikosti A5
Č.5	+ opravování dětí při jógovém cvičení	+ vhodně zvolená motivace
	+ vhodně zvolená motivace, blízké téma pro děti	+ komplexnost výstupu
	–	–
Č.6	+ individuální přístup k dětem	+ vhodně zvolená pedagogická strategie a cíle
	+ detailní popis jednotlivých pozic	+ úvodní motivace
	–	–
	+ připravenost na činnost	

9 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Nejzásadnějším pravidlem pro cvičení jógy s dětmi je kladení důrazu na správnost provedení jednotlivých pozic či cviků. Před každou částí aktivity je vhodné dětem činnost představit, přiblížit a vysvětlit daná pravidla, aby nedocházelo k nedorozumění. Při jógovém cvičení musíme děti neustále opravovat a hlídat, aby cviky či pozice prováděly správně a neublížily si. Je důležité znát rizika špatného provedení jednotlivých cviků. Také je velmi důležité správné dýchání při cvičení. Pro kvalitní realizaci aktivit je důležité, abyste byli dopředu obeznámeni s jednotlivými požadavky týkající se prostředí, pomůcek a prostředků, pedagogické strategie a s celkovou aktivitou jako takovou. Příprava prostředků a pomůcek je klíčem ke kvalitnímu a plynulému průběhu aktivit. Veškeré pomůcky přizpůsobujeme počtu dětí. Co se týče hlavních činností u všech aktivit, doporučuji znát jednotlivé texty z paměti. To nám umožňuje lepší „vtáhnutí“ dětí do děje příběhu a tím je potom celá motivace efektivnější. Je vhodné mít po ruce vytisknutou přípravu, abychom mohli případně dětem jednotlivé pozice ukázat na papíře. Nesmíme však opomenout úvodní motivaci, která je velmi zásadní pro správné navození atmosféry, která umožňuje efektivní zapojení dětí do činností. Proto tedy n ni nezapomeňte klást velký důraz. Při relaxaci dětí se zavřenýma očima si musíme dávat pozor, abychom při probuzení či při vyprávění uklidňujících slov děti nevylekaly. Co se týče rozehřátí těla, tato část by měly být dostatečně aktivní, aby si děti neublížily. Ovšem musíme brát ohled i na děti, které trpí nějakým zdravotním postižením. V tomto případě přizpůsobíme činnosti i jógové pozice v aktivitě tak, abychom mohli zapojit všechny děti. To stejné platí pro přizpůsobení aktivit vzhledem k věku dětí. Nakonec bych chtěla poukázat na nutnost provádět jógové cvičení s citem a radostí.

ZÁVĚR

Bakalářská práce se věnuje józe pro děti předškolního věku. Toto téma je v dnešní době velmi populární nejen mezi dospělými, ale také mezi dětmi. Hlavním cílem je přiblížit tuto hravou a pohybovou aktivitu co nejširší společnosti. Práce může napomocet učitelům jógu pochopit, uchopit a následně ji zařadit do výchovně vzdělávacího procesu v mateřských školách. Jistě může napomocet též rodičům, kteří mohou zvážit zařadit cvičení jógy společně s dětmi i doma.

Poznatky z teoretické části jsou základem pro vytvoření vhodných jógových podmínek a cvičení pro děti předškolního věku. Podstatou tvorby aktivit do jógového cvičení je mít přehled o tom, co děti v daném období již zvládnou, jaké jsou jejich možnosti a samozřejmě jaké jsou benefity i rizika pohybových aktivit. Existuje spousta druhů jógy, a tak je důležité si zvolit tu, která nám bude nejvíce vyhovovat. Dále musíme znát, v jakých podmínkách lze jógové cvičení provádět, jak postupovat a na co si při ní dávat pozor.

Cílem praktické části bylo navrhnout a následně ověřit tematicky zaměřená jógová cvičení pro děti předškolního věku, která podpoří komplexní rozvoj dítěte. Jednalo se o šest aktivit, přičemž každé dvě byly motivované příběhem, básničkou a hádankou. Jednotlivé aktivity jsou detailně rozepsány, po každé z nich následují sepsané výsledky evaluace. Z těchto výsledků vyplývá, že sada aktivit byla úspěšná a podařilo se naplnit veškeré předem stanovené cíle. Učitelka, která vede svůj kroužek jógy pro děti, mě požádala, zda by výše navržené aktivity mohla využít ve svých lekcích cvičení s dětmi. Učitelce z mateřské školy, kde jsem aktivity realizovala, se jógové cvičení také velmi líbí. Bohužel ale neví, jak ji uchopit, a tak doufám, že tato práce může pomoci ji i dalším pedagogům, kteří by chtěli vyzkoušet tuto netradiční pohybovou aktivitu.

V závěru práce se nachází doporučení pro praxi, kde jsou zmíněné různé rady, typy či upozornění na rizika při realizaci jógového cvičení v mateřských školách. Nejpodstatnějším bodem z tohoto doporučení je kladení důrazu na správné provedení cviků a cvičení jógy s radostí.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Anodea, J. (2018). *Jóga podle čaker*. Alferia.
- Bannenberg, T. (2011). *Jóga pro děti*. Computer Press.
- Bednářová, J., & Šmardová, V. (2015). *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by mělo umět ve věku od 3 do 6 let* (2. vydání). Edika.
- Buzková, K. (2006). *Fitness jóga: harmonické cvičení těla i duše*. Grada.
- Dvořáková, A. (2016). *Hravá jóga pro děti*. Grada.
- Dvořáková, H. (2009). *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. TeMi CZ.
- Dvořáková, H. (2011a). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]* (Vyd. 2., aktualiz.). Portál.
- Dvořáková, H. (2011b). *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Raabe.
- Dvořáková, H. (2014). *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí: dítě a jeho tělo*. Raabe.
- Engelthalerová, Z., Kubecová, M., Kukačková, M., Košťálová, M., & Raušerová, A. (2019). *Rozvíjíme pohybovou koordinaci dětí*. Raabe.
- Gibbs, B. (2019). *Yoga for kids*. Annes Publishing.
- Hagen I., & Nayar, U. S. (2014, 2. května). *Yoga for Children and Young People's Mental Health and Well-Being: Research Review and Reflections on the Mental Health Potentials of Yoga*. *Frontiers in psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2014.00035>
- Harvard Health Publishing. (2021, 8. září). *Yoga benefits beyond the mat*. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/yoga-benefits-beyond-the-mat>
- Krejčík, V. (2016). *Jóga, očista a rituály: Domácí jógové studio*. Grada.
- Maheshwarananda. (2014). *Jóga v denním životě pro děti a mládež*. Mladá fronta.
- MedicalDaily. (2015, 21. října). *A Brief History Of Yoga: From Ancient Hindu Scriptures To The Modern, Westernized Practice*. <https://www.medicaldaily.com/brief-history-yoga-ancient-hindu-scriptures-modern-westernized-practice-358162>
- MŠMT. (2008). *EU Physical Activity Guidelines*. <https://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>

MŠMT. (2021) *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*.

<https://www.msmt.cz/file/56051/>

Nikodemová, M. (2014). *Jóga ve školce: pohybové hry a aktivity inspirované jógou pro předškolní děti*. Portál.

Novotný, M. (2017, 22. srpna). *Pohybové hry a činnosti v mateřské škole*.
<https://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/21407/POHYBOVE-HRY-A-CINNOSTI-V-MATERSKE-SKOLE.html>

Ottomanská, V. (2022). *Jógové pohádky*. Portál.

Paidotribo. (2020). *Jóga na anatomických základech*. Grada.

Pastucha, D. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Grada.

Rojová, V. (2016). *Jóga, hry a pohádky*. Portál.

Stuchlík, R., & Helena Kubrychtová Bártová. (2007). *Jóga: jak si vybrat tu pravou*. Grada.

Šedová, M., & Chuchutová, L. (2021). *Jóga pro zdraví: Přírozený přístup pro tělo i mysl*. Grada.

Tůmová, K. (2023). *Jóga pro děti: jóghrátky se zvířátky*. Raabe.

Vágnerová, M., & Lisá, L. (2022). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Karolinum.

Vévodová, H. (2022). *Cvičení s říkankou pro malé děti*. Edika.

Volfová, H., & Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu: cvičíme jako myška, kočka a pejsek*. Grada.

Žáček, J., & Balcarová, V. (2016). *Malovaný svět: Básničky pro děti*. Bambook.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Apod. A podobně

Např. Například

PV Předškolní věk

RVP PV Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 <i>Pohybové dovednosti u dětí předškolního věku</i>	14
Tabulka 2 <i>Kompetence dítěte v rámci tělesné zdatnosti</i>	15
Tabulka 3 <i>Propojení jógy se vzdělávací oblastí Dítě a jeho tělo</i>	25
Tabulka 4 <i>Propojení jógy se vzdělávací oblastí Dítě a jeho psychika</i>	26
Tabulka 5 <i>Propojení jógy se vzdělávací oblastí Dítě a ten druhý</i>	26
Tabulka 6 <i>Propojení jógy se vzdělávací oblastí Dítě a společnost</i>	27
Tabulka 7 <i>Propojení jógy se vzdělávací oblastí Dítě a svět</i>	27
Tabulka 8 <i>Obsahové zaměření sady aktivit</i>	30
Tabulka 9 <i>Aktivita č. 1 Didaktické strategie</i>	32
Tabulka 10 <i>Aktivita č.1 Průběh aktivity</i>	32
Tabulka 11 <i>Aktivita č.2 Didaktické strategie</i>	37
Tabulka 12 <i>Aktivita č.2 Průběh aktivity</i>	37
Tabulka 13 <i>Aktivita č.3 Didaktické strategie</i>	42
Tabulka 14 <i>Aktivita č.3 Průběh aktivity</i>	42
Tabulka 15 <i>Aktivita č.4 Didaktické strategie</i>	47
Tabulka 16 <i>Aktivita č.4 Průběh aktivity</i>	47
Tabulka 17 <i>Aktivita č.5 Didaktické strategie</i>	52
Tabulka 18 <i>Aktivita č.5 Průběh aktivity</i>	52
Tabulka 19 <i>Aktivita č.6 Didaktické strategie</i>	57
Tabulka 20 <i>Aktivita č.6 Průběh aktivity</i>	57
Tabulka 21 <i>Komparace sebereflexe a hodnocení učitele</i>	63

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Informovaný souhlas

Příloha P II: Pirátská loď

Příloha P III: Slunce

Příloha P IV: Ostrov

Příloha P V: Mandala s tématikou moře

Příloha P VI: Domácnost

Příloha P VII: Brouci, květiny, housenka a motýl

Příloha P VIII: Špekáček

Příloha P IX: Mandala s tématikou farmy

PŘÍLOHA P I: INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážení rodiče,

Jmenuji se Natálie Hladíková a jsem studentkou oboru Učitelství pro mateřské školy na Univerzitě Tomáši Bati ve Zlíně. Momentálně se nacházím ve 3. ročníku, kde v rámci zakončení studia píšu bakalářskou práci na téma Tematicky zaměřená jógová cvičení pro děti předškolního věku. Tuto práci píšu pod vedením PhDr. Antonína Zderčíka, Ph.D.

Obracím se na Vás s prosbou o zapojení Vašeho dítěte do realizace sady aktivit, která je součástí mé praktické části. Jedná se celkově o šest aktivit, které jsou motivovány příběhem, básničkou a hádankou. Získané poznatky budou sloužit pouze pro mou bakalářskou práci. Vaše dítě nebude v práci zmíněno, realizace slouží pouze k získání výsledků ověřování sady aktivit.

Předem děkuji za Vaši ochotu a důvěru.

Natálie Hladíková

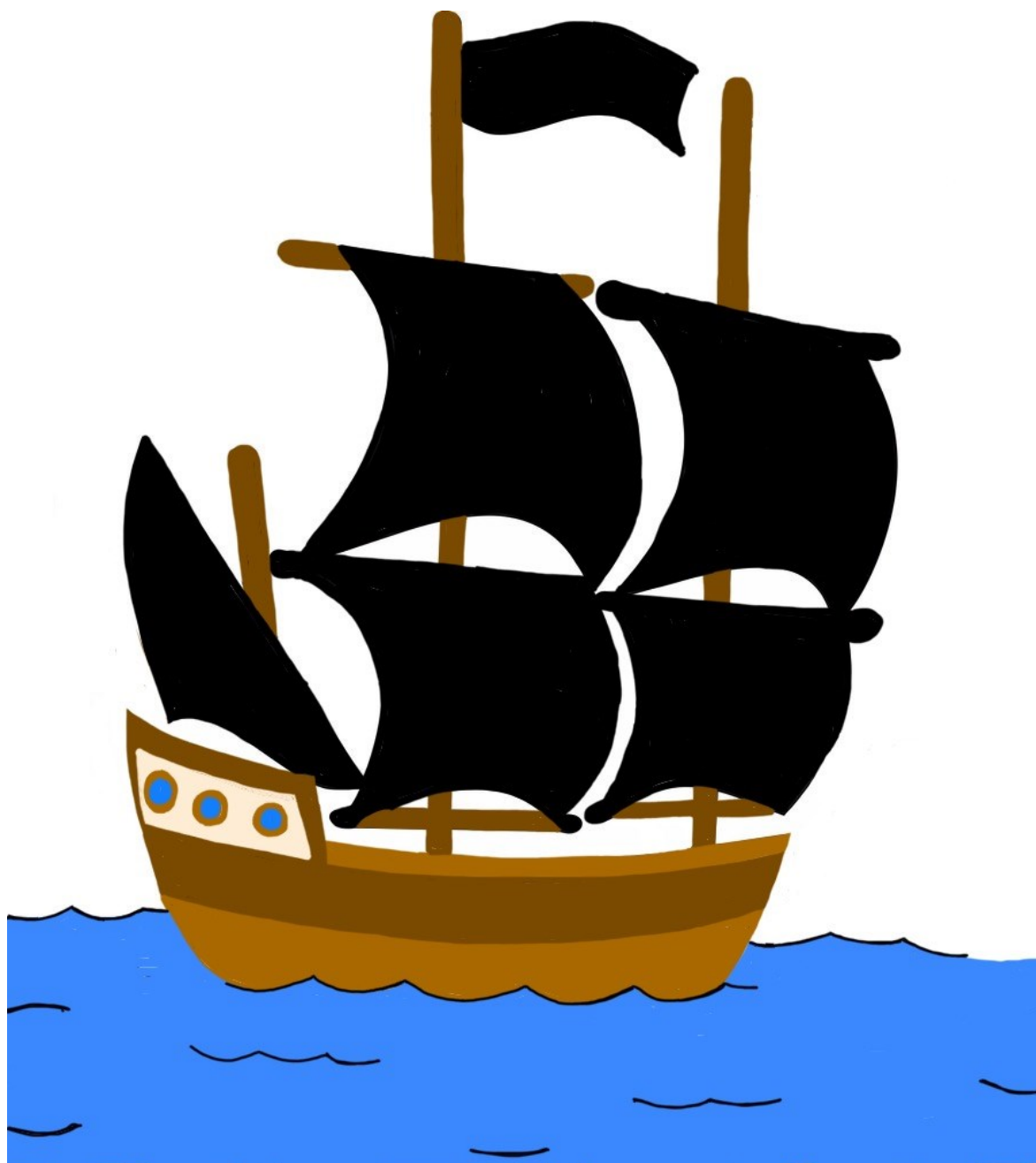
Jméno dítěte:

Souhlasím/nesouhlasím se zapojením dítěte do realizace sady aktivit.

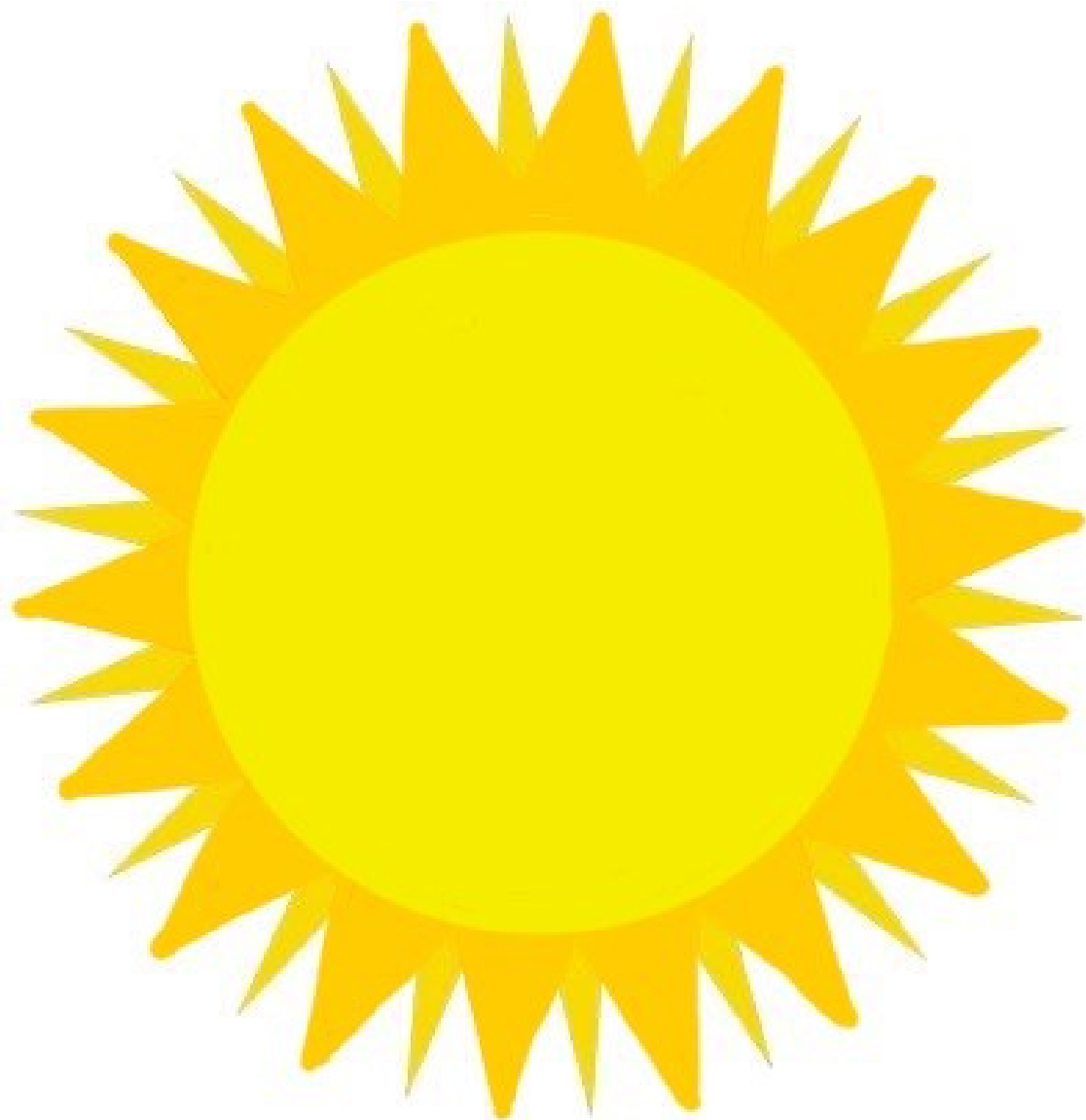
Dne.....

Podpis zákonného zástupce dítěte.....

PŘÍLOHA P II: PIRÁTSKÁ LOĎ



PŘÍLOHA P III: SLUNCE



PŘÍLOHA P IV: OSTROV



<https://www.maledivy-levne.cz/vybrat-ostrov/>

PŘÍLOHA P V: MANDALA S TÉMATIKOU MOŘE



PŘÍLOHA P VI: DOMÁCNOST



<https://depositphotos.com/cz/vector/inside-the-house-42978947.html>

PŘÍLOHA P VII: BROUCI, KVĚTINY, HOUSENKA A MOTÝL



<https://vesmir.cz/cz/on-line-clanky/2015/02/jak-potrava-ovlivnuje-vzhled-hmyzu.html>



<https://zena-in.cz/clanek/chrante-berusky-pomuze-neporadek-na-zahrade-i-berusci-domecek>



<https://www.zesemen.cz/bio-vlci-mak-cerveny-papaver-rhoeas-bio-semena-100-ks>



<https://www.ceskatelevize.cz/porady/10744345634-kouzelne-bylinky/7669-bylinky/26605-sedmikraska-obecna/>

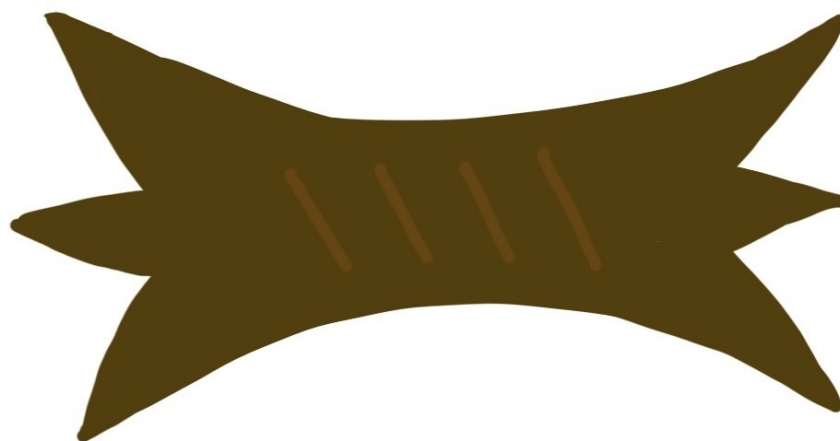


<https://living.iprima.cz/zahrada/belasek-zelny-housenky-potrava-skudce-likvidace>



<https://cs.wikipedia.org/wiki/Mot%C3%BDli>

PŘÍLOHA P VIII: ŠPEKÁČEK



PŘÍLOHA P IX: MANDALA S TÉMATIKOU FARMY



