

Zdravím všechny dětičky a rodiče,

v tomto dokumentu najdete několik nápadů na pohybové činnosti s dětmi v domácích podmínkách. Doufám, že vše zvládáte a brzy se již společně uvidíme.

Ještě než se dostaneme k pohybovým aktivitám, mám pro Vás pár nápadů na vzdělávací programy pro děti na tabletech, PC nebo mobilních telefonech (mám je vyzkoušené s dětmi a jsou moc fajn), děti které k nám do třídy chodí již druhým rokem, již tuto nabídku znají:

- Výukové kartičky PMQ SOFTWARE
- Vzdělávací hry pro děti Ocosys
- Čísla a matematika pro děti PMQ SOFTWARE
- Tam a sem s Myšákem ! CZ Hra Tech Sophia
- Logopedie 1: procvičování výslovnosti PMQ SOFTWARE
- Lední medvídě zdarma (3-5 let) SANVADA LLC
- Michalova zmrzlina od České televize

Dále bych Vás ráda poprosila, zda by jste dětem mohli založit jejich Domácí portfolia – s pracovním názvem „MŮJ ŽABÁČEK“, kam by jste jim zakládali obrázky, pracovní listy, výtvary apod., třeba také fotografie, když je vyfotíte u činností a her. Portfolio může být formou šanonu, rychlovazače nebo jenom desek, do kterých budete jejich výtvary zakládat. Ve školce bychom prošli, podívali se a popovídali si o nich společně. Pevně věřím, že děti budou mít radost, když se budou moci pochlubit ostatním dětem.

Samozřejmě je to nepovinné, jen pokud budete mít chuť, elán a sílu a také čas.

Vložila jsem zde nápady na Jógová cvičení s dětmi i s příběhem, děti zpravidla tyto pozice znají a mají je rádi.

Na zahradě u Makovcových

Pohádka a cvičení

PROČ JE DOBRÉ ZAŘADIT DO POHYBOVÝCH CHVÍLEK VE ŠKOLCE DĚTSKOU JÓGU?

Protože je hravá a radostná, krásně nam protáhne i posílí celé tělo a rozveselí mysl. Naučí nás zastavit se, zklidnit se, relaxovat. Při jednotlivých jógových chvilkách můžeme zažít spoustu legrace, napětí, můžeme si nejrůznější věci představovat a vymyslet!

Pokud máte chuť, vydejte se spolu s pejskem Rafanem a kočičkou Jasmínkou na dobrodružnou cestu. Nudit se určitě nebudete!

Přivítání, rozběhání

ORGANIZACE: KRUH, TURECKÝ SED, VOLNÝ POHYB V PROSTORU, DVOJICE; POMŮCKY: BUBÍNEK; MOTIVACE: PŘÍBĚH O PEJSKOVÍ RAFANOVÍ A KOČIČCE JASMÍNCE

Všechno to začalo na zahradě u domku rodiny Makovcových. Už pár let tenhle dům a celou rozlehlou zahradu hlídal dobráček bernardýn Rafan. Žil si svým pohodovým psím životem a myslel si, že to tak bude navždy. Ale to se spletl! Jednoho letního rána vyšla paní Makovcová před dům a v náručí držela malé roztomilé kotátko – Jasmínku. Hladila ji po světle šedém kožíšku, drbala ji hned za jedním a hned za druhým ouškem a dokonce svůj nos otřela o její čumáček! Rafan nevěřil vlastním očím. Co má tohle znamenat? JEHO panička se takhle mazlí s úplně cizí kočkou! Ale než si stačil pomyslet něco dalšího, paní Makovcová malou

kočičku něžně položila na zem a Rafanovi řekla: „Tohle je další člen naší rodiny, Rafánku, kočička Jasmínka. Je ještě malinká, však sám vidíš. Tak buď opatrný a dávej na ni dobrý pozor. Doufám, že ji budeš mít tak rád jako my.“ Na rozloučenou ještě láskyplně pohladila kočičku po hřbetě, usmála se na Rafana a pak odešla zpátky do domku. Rafan se nezmohl ani na jedno šteknutí. Jen si pomyslel něco jako: „To určitě...“ Ale pak mu to nedalo, zvedl se na všechny čtyři a pomaloučku šel k Jasmínce, aby si ji prohlédl. Malou kočičku tím upřímně vyděsil, strachy se celá roztřásla a jen sotva slyšitelně zamňoukala. Rafan se zastavil, a když viděl, jak se malá kočička celá třese, všechna zlost ho přešla. Sklonil hlavu těsně nad zem a zaštekál, jak nejjemněji uměl: „Neboj, já ti neublížím.“ A tak vlastně začalo velké a nerozlučné přátelství mezi pejskem Rafanem a kočičkou Jasmínkou. I když to mezi psem a kočkou často

jiskří, tihle dva se skamarádili a stala se z nich téměř nerozlučná dvojka! Když se podívám na naši třídu, vidím, že je tady spousta dětí velkých jako pejsk Rafan, a zase na druhou stranu spousta „maloušků“! Pojďte, zkusíme se taky seznámit a skamarádít, přesně tak, jak to udělali pejsk s kočičkou!

Volný běh dětí po třídě: Na znamení (bubínek, tlesknutí) – se děti zastaví a rychle vytvoří dvojice (starší + mladší), postaví se čelem, předpaží a položí dlaně na sebe. Na další znamení se opět rozběhnou, opakujeme 3–4x, děti se ve dvojicích střídají, může se měnit i způsob pohybu po herně – poskoky, snožmo, chůze ve výponu...

Děti stojí ve dvojici (starší + mladší) čelem proti sobě – postupně se jemně podle pokynů učitelky dotýkají jednotlivými částmi těla (dlaně, ramena, ouško, zadeček, chodidla...).

Jak si Rafan s Jasmínkou hrál na zahradě

ORGANIZACE: DVOJICE (STARŠÍ + MLADŠÍ) Pejsk s kočičkou si hráli na zahradě, chvíli běhal nebo se procházel pejsk a kočička odpočívala a pak zase obráceně. (Starší dítě zaujme pozici pejska – mladší se jako kočička pomalu pohybuje mezi pejsky, na znamení se vrací ke svému pejskovi a role se vystřídají.)



Když je z dlouhého běhání bolely tlapy, chvíli si odpočinuli u velkého kamene, který si pěkně hověl v trávníku vzaďu za domem. (Starší dítě zaujme pozici kamene – mladší si vedle něj sedne na paty a na „kámen“ si položí „přední tlapy“ – po chvíli se děti vystřídají.)

Jak tak v klidu odpočívali, všimli si, co je v trávě motýlíků! (Všechny děti najednou zaujmu pozici motýlka, každé z dětí si v duchu vymyslí barvu svého motýlka. Podle pokynů paní učitelky, která postupně jmenuje všechny možné barvy, se prolétnou po celé herně – lehce po špičkách, mohou volně pohybovat rukama v uvažení jako motýlími křídélky.) Bylo to krásné odpoledne. Sluníčko se na to všechno dívalo z nebe a sladce se usmívalo. (Všechny děti zaujmu pozici sluníčka.)

Relaxace

ORGANIZACE: DVOJICE, VOLNĚ V PROSTORU HERNY; POMŮCKY: RELAXAČNÍ HUDBA

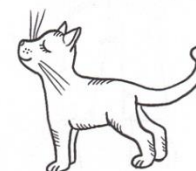
Pomalou se blížil večer a pejsk s kočičkou byli už unavení. Z celodenního hraní a běhání je bolely tlapy i záda. „Tak vš ty co, Rafánku,“ řekla Jasmínka, „já ti ta tvoje bolavá záda trochu napravím. Pěkně polehoučku se ti po nich projdu a uvidíš, budeš jako znovuzrozený!“ A ne- lenila a pěkně jemně a lehoučce se začala po Rafanových zádech procházet. Kdyby byl Rafan kocour a ne pes, předel by bláhem. Tak to bylo přijemné. Na oplátku zase on potom jednou přední tlapyk namasíroval záda Jasmínce.

(Děti zůstanou ve dvojicích, starší z dětí si lehne na bříško a mladší mu postupně jemně proklepává celé tělo, děti se opět vystřídají; na závěr si všichni lehnou na záda, ruce volně rozhodí vedle těla a zkusí zavřít oči.) ■

Vladimíra Ottomanská
Ilustrace Patricie Koubská

Dvoudenní seminář
dětské jógy pro učitelky
mateřských škol
v termínu 16.– 17. 10.
Více informací
na www.ottomanek.cz.

Nácvik jógových pozic



Pohádka z horké Afriky

Přivítání, rozběhání

ORGANIZACE: VOLNÝ POHYB V HERNĚ;
POMŮCKY: LANO, ŠVIHADLA, JÓGOVÉ KARTY, RYTMIČKÁ HUDBA NEBO TAMBURÍNA.

Motivace: Vánoce utekly jako voda, celá příroda spí a ti, kteří se těší na jaro, před sebou mají ještě dlouhé čekání. Dokonce napadl i sníl! Mráz kreslí na okna krásné ledové obrazce. Aby nám nebyla v té zimě zima, můžeme se prohánět na lyžích, bruslích nebo snowboardu, anebo můžeme poslouchat Rafanovu pohádku z horké Afriky. Ale než se do toho dáme, pořádně se zahřejeme a zapokujeme si jógové pozice!

Z lana vytvoříme uprostřed herny kruh – slunce, pomoci švihadel vytvoříme paprsky. Na konci každého švihadla je umístěna jedna jógová karta obrázkem dolů. Děti se volně pohybují po herně, hraje hudba. Na znamení (zastavení

hudby) zaujmou pozici hory a učitelka zvolí jedno dítě, které přejde přes paprsek a vybere obrázek pozice. Všichni si ji zacvičí.

Mezi jednotlivými pozicemi se děti vždy volně pohybují po herně (chůze, běh, poskoky, lezení) – nesmí se žádnou částí těla dotýkat sluníčka z lana a švihadel. Opakujeme pozice – sluníčko, kámen, hora, pes, kočka... Počet pozic přizpůsobíme počtu dětí (dětí mohou vytvořit i dvojice). Hra se opakuje do vyčerpání karet.

Rafanovo vyprávění

ORGANIZACE: VOLNÝ POHYB DÍTÍ PO HERNĚ; POMŮCKY: JÓGOVÉ KARTY, RELAXAČNÍ HUDBA.

Mrzlo, až praštilo. Jasmínka byla zimou celá proklehlá. Sníl ji studil do tlapíček a ostrý mrazivý vzduch se jí zavrtával do kožičku. Tiše

se protáhla otevřenými vchodovými dveřmi a rychle přeběhla dvorek až k Rafanově boudě. (Děti se pohybují tiše a rychle jako kočka.)

Rafan podřimoval, zima mu vůbec nevadila. Jednak ho hřál tlustý kožich a jednak měl v boudě docela příjemné teplo. (Děti zaujmou pozici psa.)

Vůbec Jasmínku neslyšel, a když mu hupsla na záda, pěkně se polekal! Nestačil ani štek-nout a Jasmínka začala lamentovat.

„Já už tu zimu nevydřím! Všechno mě zebe a studí, tráva je schovaná pod sněhem, kytíčky i motýlci někde spí, a když už náhodou vyjde sluníčko, tak hejje jen slabounce. Nevydřím to do jara, proč je zima tak dlouhá?“ kňourala a mňoukala pořád dokola.

(Děti postupně podle vyprávění zaujmou pozici kytíčky, motýlka a sluníčka.)

Rafánek se protáhl, zavrtěl ocasem a řekl: „Tak se mi, Jasmínko, zdá, že ti budu muset vyprávět pohádku z horké Afriky. Bude o tom, že všechno má svůj čas. Tak se mi pěkně uveleb tuhle do kožichu a poslouchej.“

(Děti se protáhnou jako pesek a uvelebi se v pozici kočky.)

Zavřel oči a představ si velkou bránu, její dveře se pomalu otvírají a my těmi velkými dveřmi vstoupíme rovnýma nohama do pohádky o jedné staré želvě!

(Děti zaujmou pozici brány – nejprve je jedna ruka ve vzpažení, pomalým pohybem trupu směrem k protažené noze se děti dostávají do úklonu; úklon provedou na obě strany.)

Želva, o které ti vyprávím, nebyla tak silná jako král zvířat – lev, nebyla ani tak velká jako slon a už vůbec nebyla tak nebezpečná jako kobra. Byla docela malá. Měla krásné zbarvené pevný krunýř, čtyři nohy a malinkou hlavičku s černýma očkami, která vypadala jako korálky. (Děti postupně zaujmou podle vyprávění pozici lva, slona, kobry a želvy.)

Od svého mládí ale měla sen – najít „moudrý“ kámen modré barvy, o kterém ji vyprávěla už její prababička.

(Děti zaujmou pozici kamene.)

Chtěla všem, ale hlavně sobě dokázat, že i malá želva má sílu, vytrvalost a odvahu. Rok

Jak se cvičí pohádka I. – seminář dětské jógy s akreditací MŠMT nejen pro učitelky mateřských škol. Více informací najdete na www.ottomanek.cz.

za rukou utíkal a želva nepřestávala myslet na svůj sen. Zdálo se jí, že na tak dobrodružnou cestu plnou nástrah a úskalí pořad nenastal ten správný čas. Nejdříve neměla dost silné nohy. (Děti vyskočí a protřepou si ruce i nohy.)

Pak přišel obrovský vítr, který cloumal větvemi a vyvracel stromy. (Děti se proběhnou po obvodu herny a pořádně zafoukají.)

Jindy zase tolik páliло slunce, že i na želvu to bylo moc. (Děti zaujmou pozici slunce.)

Jednoho dne si však řekla: „Dnes vyrazím, dnes je ten správný čas!“ A opravdu se vydala

na cestu. Pomalu, krok za krokem, šla za svým snem.

(Děti zaujmou pozici želvy.)

Neuměla spočítat, kolik dnů putovala, kolik dešťových kapek omylo její barevný krunýř a kolikrát byla na pokraji svých sil. Cestou potkala spoustu zvířat i ptáků, ptala se jich na cestu k „moudrému“ modrému kameni. Nikdo jí však neuměl poradit, kudy a kam má jít.

(Děti se proběhnou po herně, mohou zamávat křídly.)

Želva už se chtěla vzdát a vydat se zase zpátky.

(Děti zaujmou pozici želvy.)

Z posledních sil se prodírala hustým pichlavým křovím až na vršek kopce. Vyškrábala se na kámen, který trůnil až nahoře, a chvilku odpočívala. Zdá se jí to, nebo nezdá – vždyť kámen, na kterém vysileně oddychuje, je úplně celý modrý! Vypadá přesně tak, jak o něm vyprávěla prababička. Našla ho. Ona ho našla! (Děti zaujmou pozici kamene.)

„Viš, Jasmínko,“ podíval se Rafánek na Jasmínku, „želví moudrost spočívá v tom, že všechno má svůj čas a některé věci se prostě nedají uspěchat. Stejně tak, jako musela želva počkat na ten správný den a pak překonat spoustu překážek, aby se jí podařilo splnit svůj sen, si my ještě chvilku musíme počkat na jaro. Až si příroda odpočine, stromy se pěkně prospí, trávník nabere sílu a sluníčko se k nám vrátí z velkého výletu po obloze, přijde zase jaro!“

(Děti si zopakují pozice stromu a sluníčka.)

A ten dlouhý čas si můžeme krátit třeba pořádnou honičkou ve sněhu nebo pohádkovým vyprávěním u mě v boudě. Uvidíš, jak to uteče!“

(Děti se volně rozběhnou po herně, mohou si i zahrát na honěnou.)

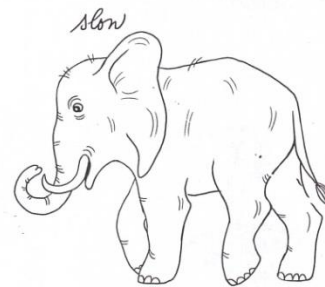
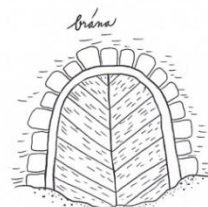
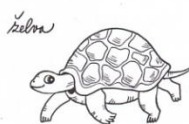
Relaxace

ORGANIZACE: KRUH (HORKÉ AFRICKÉ SLUNCE NEBO PRÁTELSKÝ KRUH, KTERÝ TAKÉ ZAHŘEJE); POMŮCKY: RELAXAČNÍ HUDBA.

Děti se chytí za ruce a utvoří kruh. Posadí se do tureckého sedu, lehce se dotýkají koleny. Propletou ruce – položí dlaně na koleno kamaráda, který sedí vedle: lehce mu koleno pohládí, jemně mu na něj zatukají prstíky. Ruce spojí do namasté – třením dlaní o sebe v nich děti vytvoří teplo a pak je položí kamarádovi na záda, po chvíli je vrátí zpět na svoje kolena. Děti se zhluboka nadechnou nosem a pomalu se položí na záda – chvilku v lehu odpočívají, mohou si představit něco, o čem samy sní. ■

Vladimíra Ottomanská
Ilustrace Patricie Koubská

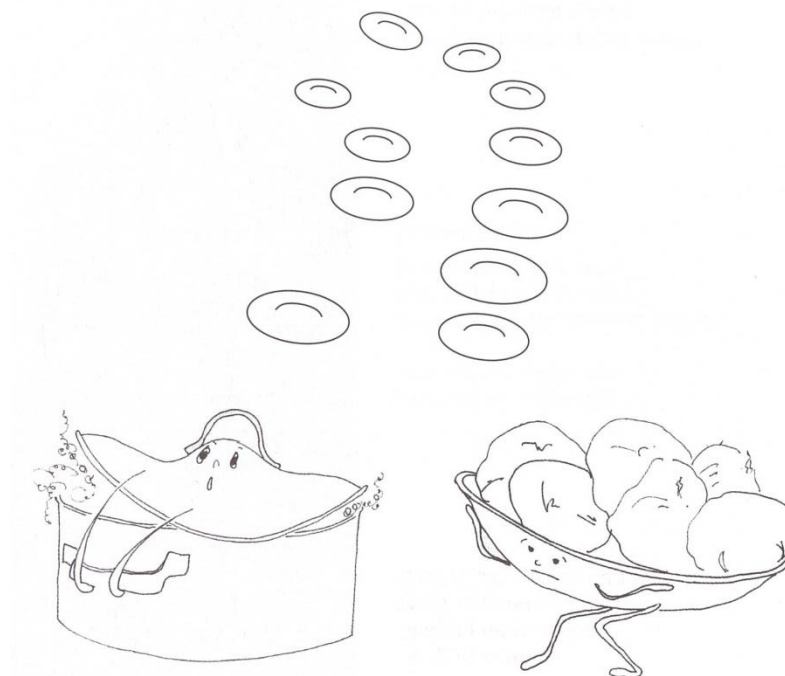
Nácvik jógových pozic



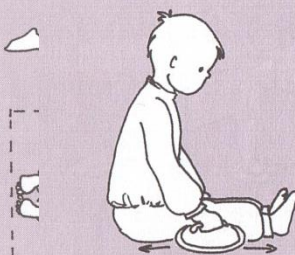
K následujícím u cvičení můžete doma použít různé věci, které máte doma, od různých hraček (kostičky, míčky, dinosaury, plyšáky apod.) až po kuchyňské nádobí různého druhu.

Cvičení sestavila a publikovala ve své knize MUDr. Věra Kleplová ve spolupráci s D. Pilnou, a to v knize „Cvičíme doma s tím, co máme“. Vřele doporučuji, paní doktorka je odborník a cvičení je sestaveno vždy od jednoduchého ke složitějšímu a s důrazem na správná pohybová schémata.

PRO CHYTRÉ HLAVIČKY A ŠIKOVNÉ RUČIČKY



Postav si cestu z pokliček. • Poklice má velkou sílu, udrží nudle i knedlíky, aby nevyskočily z hrnce, ale pozor, děti na hrnec ani poklici, když je horký a utíká pára, se nesmí sahat! Pára může popálit a to moc bolí. • Udatná poklice je i šikovná, udrží brambory. Zkuste, jestli vám nespádnou, než je donesete mamince.



(44) (46)

Společně s rodičem, jeden po druhém, rozhlédnu se po okolí, kam si doběhnem.

✱ CVIK 25

Základní pozice

Sed snožmo, připažíme, držíme poklice položené na zemi vedle nohou.

Provedení

a) Malujeme kruhy poklicemi vedle kolen.

Čarují, čarují, kruhy si malují. Malují si sluníčko, nebo taky jablíčko.

b) Posunujeme poklice směrem vpřed a vzad.

Jedu vpřed, jedu vzad, jako jezdí nákladník.



(45)

✱ CVIK 26

Základní pozice

Klek na čtyřech, poklici položíme před sebe.

Provedení

a) Prstem obkresluje obvod poklice, střídáme prsty i ruce.

b) Pokud má dítě problém se stabilitou, je možné totéž provádět v sedu na patách.

Okolo poklice čaruje prstíček, udělá kolečko, jako je dortíček.

V sedu na patách můžeme obkreslovat poklici prsty obou rukou najednou. Rozsah oblouku závisí na schopnostech dítěte.

Okolo poklice malují prstíčky, ty se pak setkají, uprostřed cestičky. Až se tam setkají, ruce si podají.



(47)

✧ CVIK 29

Základní pozice

Sed roznožmo, jednu poklici položíme před sebe mezi nohy, druhou za záda.

Poklice uchopíme za ucha.

Provedení

Přeměníme ruce a vrátíme zpět.

*Poklici vpředu mám,
druhou dám dozadu.
Držím je rukama,
střídat je dovedu.*



✧ CVIK 30

Základní pozice

Sed roznožmo, uchopíme poklice položené na zemi zevně kolen.

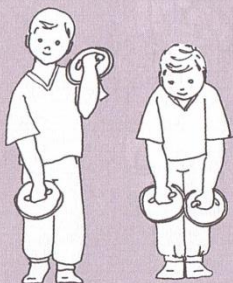
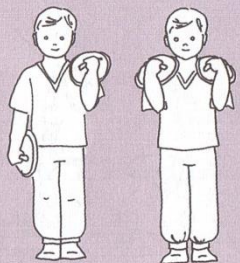
Provedení

Poklice dáme dovnitř mezi kolena a opakujeme.

*Samy byly pokličky,
smutnily si holčičky.
Doprostřed je dám,
nikdo není sám.*



*Takhle leží poklička,
jak na hlavě čepička.
Dotů já ji sundám hned,
pojd' to také vyzkoušet.*



(54)

*Na nožičky, na kolínka
dáme pokličky.*

✱ CVIK 33

Základní pozice

Stoj, připažíme, poklice držíme
v obou rukou.

Provedení

Dotýkáme se postupně
částí těla podle slovního
doprovodu v pravidelném rytmu.

Rameno na stejné straně,
rameno na stejné straně.

Koleno na stejné straně,
koleno na stejné straně.

klečíme

ne
lici,
u.

ime

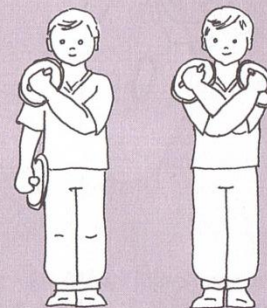
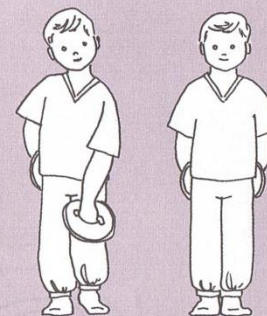
l sebou

Zadek na stejné straně,
zadek na stejné straně.

i opakování můžeme v první části
ze základní pozice i přejít
na **rameno** křížem,
rameno křížem.

A pokračovat dál jako v předchozí verzi.

(53)



(55)



Toto je jednoduchá hra s míčky a tunely, v domácím prostředí snadno proveditelná s velkým efektem, když to budete krát s dětmi – uvidíte, kolik si užijete srandy. Míček můžete posunovat třeba různými částmi těla.

Postavte dětem doma Opičí dráhu s různými překážkami nebo jen bunkr, který si děti velice oblíbí. Samozřejmě doporučuji vyrazit do přírody a pozorovat probouzející se přírodu po zimním spánku.