

Dětská jóga

Maminko/tatínku, pojd' si se mnou zacvičit jógu.

- Cviky jsou vhodné pro věkovou skupinu dětí 5-6 let.
- Na cvičení potřebujete: - koberec nebo podložku
 - vyvětranou místnost
 - dobrou náladu 😊
- Před cvičením doporučujeme se mírně zahřát cca 5 min. – poskoky, rychlá chůze, chůze do schodů, honička apod.
- V jednotlivých pozicích setrvat 5 sek. a opakovat pozici 5 až 10x.
- Dítě motivovat a zásadně ho nenutit do cvičení.
- Všech pět cviků/pozic procvičuje protažení a posílení svalových skupin (zejména zádočných), podporuje balanční a koordinační dovednosti, rozvíjí pohybovou obratnost a pružnost páteře. Cviky komplexně rozvíjejí pohybové dovednosti a schopnosti dítěte v předškolním věku.
- Dle libosti je možno doprovázet cvičení tichou relaxační hudbou.
- Na závěr malé cvičební lekce **Dětské jógy** doporučujeme relaxační polohu v leže na zádech, kolena mohou být pokrčena. Soustřeďte se u dítěte na povolení všech svalových skupin a zklidněné pravidelné dýchání.
- Motivační říkadlo – pouze dětem přečíst, dítě se má soustředit na pohybovou činnost.
- Hodně zdaru při cvičení!

Vypracovala: Mgr. Vlasta Willová

Ilustrace cvičebních pozic: z časopisu Informatorium - Patricie Koubská

Online archiv | Informatorium 3-8. 302 Found [online]. Copyright © 2021 PORTÁL, s.r.o. [cit. 13.09.2021]. Dostupné z: <https://nakladatelstvi.portal.cz/casopisy/informatorium-3-8/archiv>

POZICE HORA

Motivační básnička: (postačí jedna nebo dvě sloky)

Vrcholky hor krásné jsou,
splývají až s oblohou.
Jejich vršky bělavé,
v oblacích jsou schované.

Když se na ně zadíváš,
často mění svoji tvář.
Někdy smutně zadumanou,
jindy slunkem rozjasněnou.

Děšť a vítr do skal bije,
nikdo se v nich neukryje.
Potom ticho nastane,
mlha z deště povstane.

Choulí se a rozpíná,
celé hory objímá.
Až se mlha vypaří,
vše se kolem rozzáří.

Pahorky již z dálky svítí,
probouzí se horské kvítí.
Vládce hor se svrchu dívá,
hory naše stále hlídá.

Zdroj: <http://www.promaminky.cz>

Provedení cviku:

- Sed zkřížený skrčmo
- Paže vzpažit pokrčmo, dlaně spojit
- Výdrž v pozici 5 sek.
- Relaxace
- Cvik procvičuje zádové svalstvo

*Sedící
hora*



POZICE TANEČNICE

Motivační říkadlo:

Měl jsem myšku tanečnici, tancovala po světnici.

Byla černá i bílá, každému se líbila.

Mrška byla od malička, očka měla jako dvě sklíčka.

A pod nosem mašličku, červenou jak růžičku.

Když jsem přišel ze dvorečka, točila se dokolečka.

Dupla tam a dupla sem, mrskla fouskem pod nosem.

Zdroj: <http://www.miniplavani.cz/basnicky-pisnicky>

Provedení cviku:

- Stoj na jedné noze a rovný předklon
- Levou /pravou/ nohu pokrčmo zanožit
- Stejná strana paže jako nohy – rukou uchopit patu
- Diagonální paži předpažit
- Cvik procvičuje protažení svalstva, balanční a koordinační dovednosti



POZICE KOBRA

Motivační říkadlo:

Had leze z díry,

Vystrkuje kníry.

Bába se ho lekla,

Na kolena klekla.

Jen se bábo nelekej, na kolena neklekej.

Já jsem přece hodný had, co má všechny děti rád.

Zdroj: <http://rikanky.webnode.cz>

Provedení cviku:

- Vzpor ležmo
- Hlava v prodloužení páteře
- Výdrž 5 sek.
- Relaxace v lehu na břiše
- Opakovat 5x
- Cvik procvičuje pružnost páteře, zádové a břišní svalstvo



POZICE TROJÚHELNÍK

Motivační říkadlo:

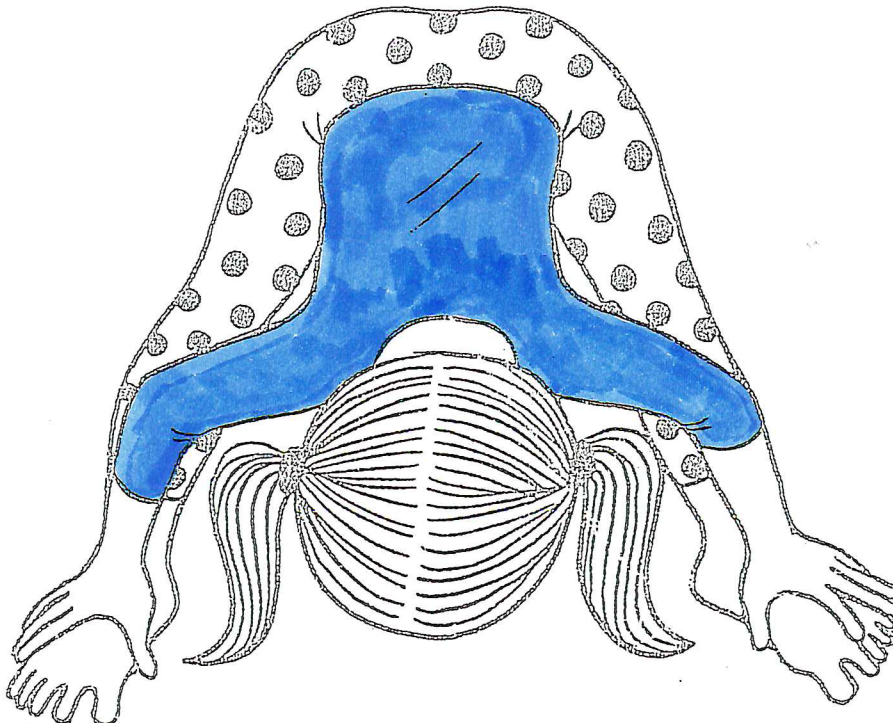
Trojúhelník má tři strany,
spojené vždy do špičky –
stejně, jako vpředu mají
Popelčiny střevíčky.

Zdroj: <http://promaminky.cz>

Provedení cviku:

- Stoj rozkročný a hluboký předklon
- Kolena mírně pokrčena (těžší fáze – jsou natažena)
- Paže podél dolních končetin, prsty se dotýkají špiček chodidel
- Výdrž 5 sek.
- Relaxace ve stoji, paže vzpažit nad hlavu
- Opakovat 5x
- Cvik procvičuje dolní a horní končetiny, bederní svalstvo

Trojúhelník



POZICE KOLÉBKKA

Motivační říkadlo:

Kolébá se velryba,

celé moře rozhýbá.

Už se vlny dělají,

od prostředka ke kraji.

Zdroj: Brožura Nekky básničky pro všechny dětičky

Provedení cviku:

- Leh na zádech
- Dolní končetiny pokrčmo přivínout k tělu
- Pažemi obejmout kolena
- Kolébat se 5 x- 7x
- Cvik procvičuje ohebnost páteře, obratnost, koordinaci a balanční dovednosti

