

Dětská jóga • svíráška.

Maminko/tatínku, pojď si se mnou zacvičit jógu.

- Cviky jsou vhodné pro věkovou skupinu dětí 5-6 let.
- Jedná se o volné pokračování podzimních pěti pozic v modré barvě, nyní oranžová.
Děti takto mohou rozeznat skupinu cviků.
- 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 zádových), 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. Soustřeďujte se u dítěte na povolení všech svalových skupin a zklidněné pravidelné dýchaní.
- 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

POZICE PES

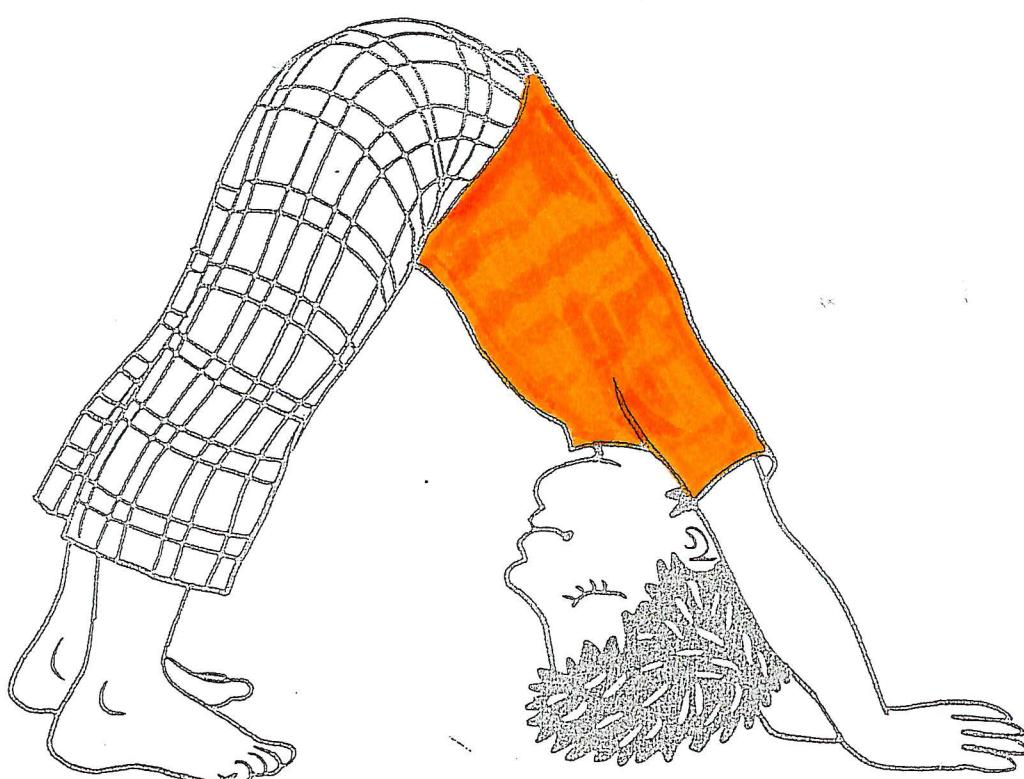
Skákal pes, přes oves,
přes zelenou louku,
šel za ním myslivec, péro na klobouku,
pejsku náš, co děláš,
žes tak vesel stále,
řek bych vám, nevím sám,
hop a skákal dále.

Zdroj: www.atropin.cz

Provedení cviku:

- Vzpor stojmo, mírně rozkročný
- Kolena natažena
- Dlaně opřeny o podložku
- Záda co nejvíce rovná
- Hlava v prodloužení páteře
- Výdrž v pozici 5 sek.
- Relaxace/schoulení se do klubíčka

pes



POZICE KOČKA

Naše kočka strakatá,

měla čtyři koťata.

Jedno černé, druhé bílé,

třetí rezaté a čilé,

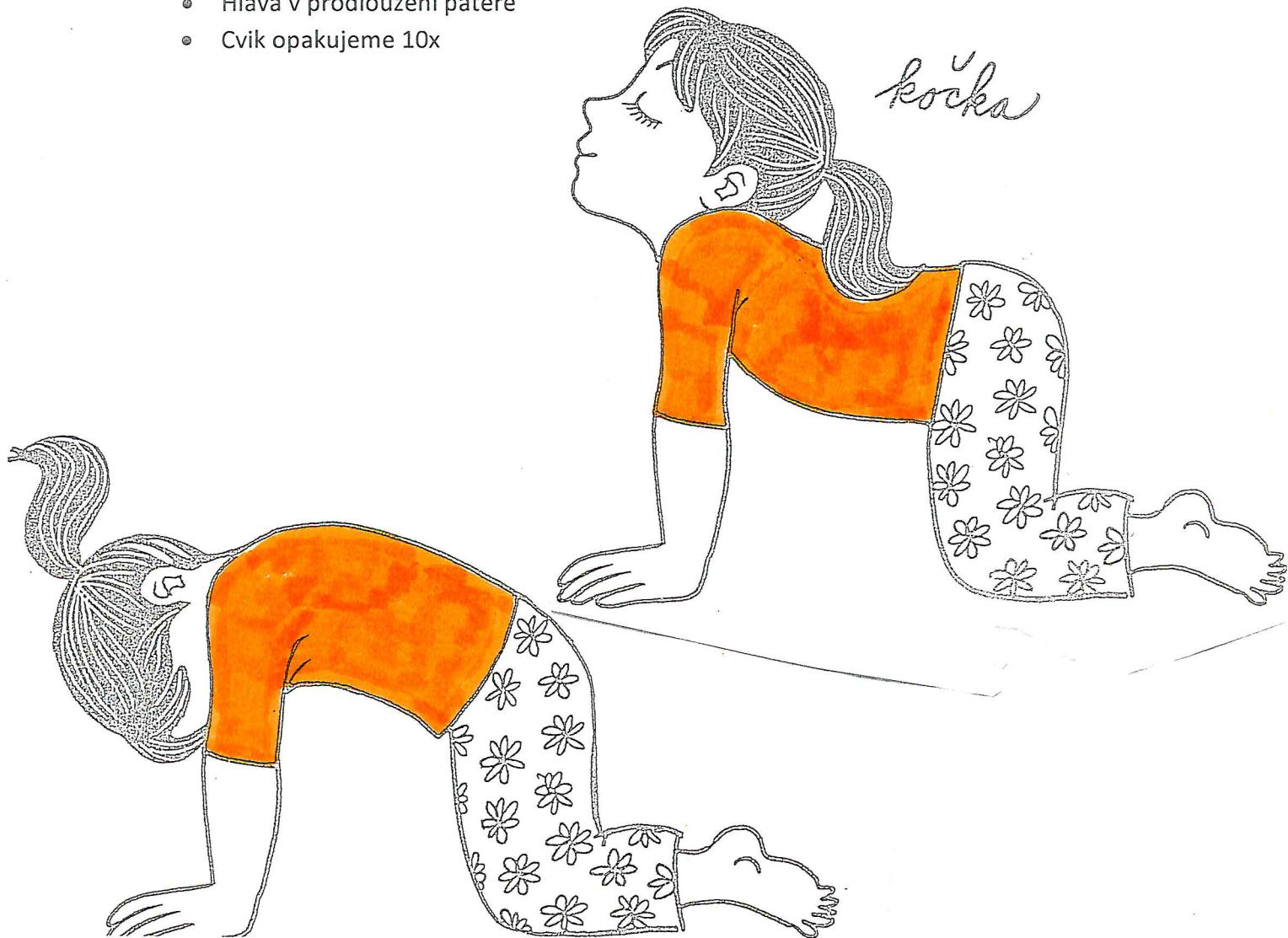
a to čtvrté strakaté,

po mamince okaté.

Zdroj, Říkadla pro nejmenší Autor: Renata Frančíková

Provedení cviku:

- Vzpor klečmo, dlaně na podložce v šíři ramen
- Dolní končetiny mírně od sebe v šíři pánve
- Pozvolna střídáme ohnutí páteře a prohnutí páteře
- Hlava v prodloužení páteře
- Cvik opakujeme 10x



POZICE MOTÝL

Podívejte, milé děti,
motýlek k vám právě letí!
Posadil se na kytičku
a tam počkal na chvíličku.
Pak křídélky zamával
a pak letěl zase dál.

Zdroj: www.promaminky.cz

Provedení cviku:

- Sed roznožný skrčmo
- Chodidla přiložit k sobě
- Paže drží chodidla
- Dbejte na rovná záda
- Výdrž 5 sek. v pozici
- Relaxace – záda uvolnit
- Možno v relaxaci kmitat pomalu koleny



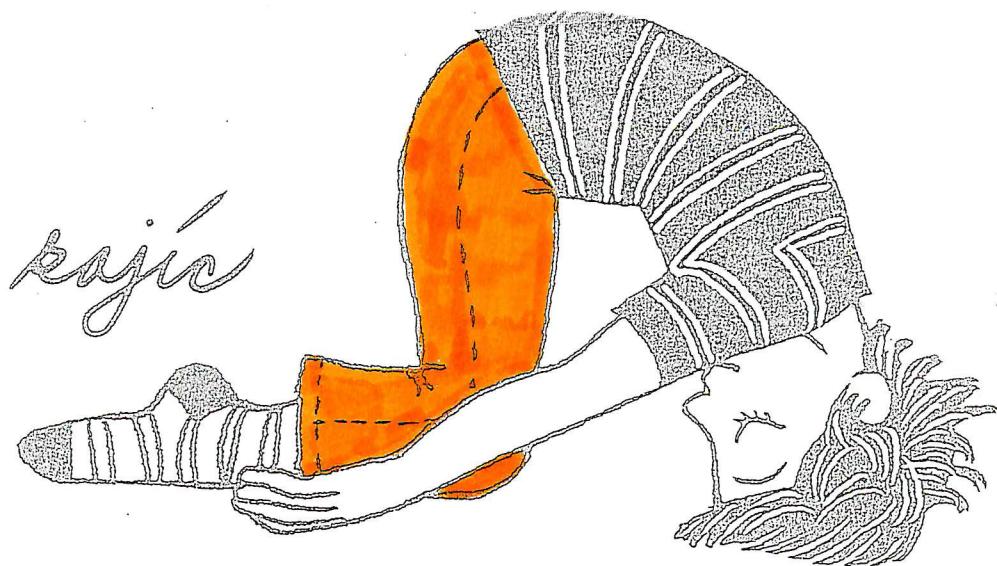
POZICE ZAJÍC

Skáče zajíc, hopky, hopky ,
přes dvě louže, přes tři kopky.
Koukněte se - zmizel v lese,
zbyly po něm jenom bobky.

Zdroj: Abeceda zvířátek Autor: Jiří Žáček

Provedení cviku:

- Vzpor klečmo, opora hlavy na podložce
- Paže vně u kolen
- Výdrž v pozici 5 sek.
- Relaxace/uvolnění pozice v kleku sedmo



POZICE ŽELVA

K čaroději přišla želva
že chce začarovat ve lva
aby mohla běhat tryskem
hustou trávou, horkým pískem.

Zapomněla ale, že lvi
žijí jinak nežli želvy
lev je zkrátka divné zvíře
běhá světem bez krunýře
nejí listí, nejí trávu
nemá, kam by schoval hlavu.
Kdy to kouzlo ztratí moc?
Nejpozději do Vánoc.

Zdroj: Obrázkové básničky Autor: Hanka Jelínková

Provedení cviku:

- Sed roznožný pokrčmo
- Chodidla na podložce
- Paže se zevnitř provlečou pod stehny
- Dlaně na podložce
- Dbejte na rovná záda
- Výdrž v pozici 5 sek.
- Relaxace/uvolnit pozici

