

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2020

Kateřina Marousková

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jógové cvičení s nejmenšími dětmi
Yoga training with the youngest children

Kateřina Marousková

Vedoucí práce: doc. PhDr. Hana Dvořáková, CSc.
Studijní program: Specializace v pedagogice (B7507)
Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy (B MS) (7531R001)

2020

Odevzdáním této bakalářské práce na téma „**Jógové cvičení s nejmenšími dětmi**“ potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze

.....

Kateřina Marousková

PODĚKOVÁNÍ:

Chtěla bych touto cestou poděkovat za odborné vedení bakalářské práce doc. PhDr. Haně Dvořákové, CSc. za cenné rady a konzultace. Dále bych ráda poděkovala výtvarnici Bc. Lucii Radovanské za krásné motivační obrázky ke cvičení jógy, Miluši Čadílkové za poskytnutí rozhovoru a své rodině za veškerou podporu a trpělivost, kterou mi při studiu projevovali.

ABSTRAKT

Bakalářská práce na téma „jógová cvičení pro nejmenší děti“ se zabývá jógou pro děti předškolního věku. Zaměřuje se na uplatnění jógových cvičení v mateřské škole. V teoretické části se zabývá tématy, co je to jóga, historií jógy, jógou 21. století a jejími styly. Dále vývojem dítěte předškolního věku od tří do šesti let. Uplatněním jógového cvičení v oblastech rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání. Specifiky jógy pro děti, dechovými cvičeními, relaxací a účinky relaxačních cvičení. Strukturou cvičební jednotky jógy pro děti, co všechno by měla obsahovat a na co by se nemělo zapomínat. V praktické části má stanovený cíl – Ověření možnosti zařazování jógového cvičení do režimu nejmenších dětí v mateřské škole. Metodou výzkumu práce bylo zvoleno zúčastněné pozorování, následný rozhovor s dětmi a rozhovor s odborníkem na dětskou jógu. Shrnuli výsledky práce, tak nejmenší děti v mateřské škole jsou schopné se naučit různé jógové pozice, které jsou přiměřené jejich věku a schopnostem. Děti se je naučí hlavně pomocí nápodoby pedagoga a aby se to podařilo je velmi důležitá motivace ke cvičení. Důležité je, aby cvičení bylo zábavné a přinášelo dětem radost. Je vhodné, aby se jógová cvičení zařazovala do režimu dne v mateřské škole.

KLÍČOVÁ SLOVA

Jóga; mateřská škola; předškolní děti; metody nácviku.

ABSTRACT

The bachelor's thesis on the topic of "yoga exercises for the youngest children" deals with yoga for preschool age children. It focuses on applying yoga exercises in kindergarten. The theoretical part deals with topics such as yoga, the history of yoga, yoga of the 21st century and its styles. Furthermore, the development of a child of preschool age from three to six years. By applying yoga exercises in the areas of the framework educational program for preschool education. The specifics of yoga for children, breathing exercises, relaxation and the effects of relaxation exercises. The structure of a yoga exercise unit for children, what everything should contain and what should not be forgotten. In the practical part it has a set goal – To verify the possibility of including yoga exercises in the regime of the youngest children in kindergarten. As the method of research of the work was chosen participatory observation, a subsequent interview with children and an interview with an expert in children's yoga. They summarized the results of the work, so the youngest children in kindergarten are able to learn different yoga positions that are appropriate to their age and abilities. Children learn them mainly through the imitation of a teacher and in order to succeed, motivation to exercise is very important. The important thing is that the exercise is fun and brings joy to children. It is advisable to be yoga exercises included in kindergarten day regime.

KEYWORDS

Yoga; kindergarten; preschool children; teaching methods.

Obsah

ÚVOD	7
TEORETICKÁ ČÁST	8
1 Co je to jóga	8
1.1 Původ jógy.....	8
1.2 Jóga 21. století	8
2 Vývoj dítěte v předškolním věku od tří let	10
2.1 Tříleté dítě.....	10
2.2 Čtyřleté dítě	11
2.3 Pětileté dítě.....	12
3 Jóga a její uplatnění v oblastech RVP PV	13
3.1 Oblast – Dítě a jeho tělo	14
3.2 Oblast – Dítě a jeho psychika	14
3.3 Oblast – dítě a ten druhý	15
3.4 Oblast – Dítě a společnost	15
3.5 Oblast – Dítě a svět	15
4 Specifika jógy pro děti	16
4.1 Dechová cvičení.....	18
4.2 Relaxační cvičení	19
4.3 Účinky relaxace	20
5 Struktura cvičební jednotky jógy pro děti – obecně.....	21
PRAKTICKÁ ČÁST.....	23
6 Cíle a výzkumné otázky.....	23
6.1 Metody výzkumu:	23
6.2 Charakteristika zkoumaného souboru.....	25
6.2.1 První skupina	25

6.2.2	Druhá skupina.....	26
6.3	Realizace výzkumu	26
6.4	Cvičební jednotka.....	27
7	Výsledky.....	28
7.1	Výsledky pozorování	28
7.2	Výsledky rozhovoru.....	32
8	DISKUZE	38
9	ZÁVĚRY.....	40
	LITERATURA.....	42
	Internetové zdroje	43
	Seznam příloh.....	44

ÚVOD

V následující bakalářské práci jsem se zaměřila na jógová cvičení s nejmenšími dětmi v mateřské škole. Jóga je mi velmi blízká, sama jógu cvičím a jsem proškolená semináři o dětské józe, která je trochu odlišná od jógy pro dospělé. Téma dětské jógy mě zajímá již dlouho, a proto jsem se rozhodla o tomto tématu psát bakalářskou práci.

Jóga je nejen fyzické cvičení, ale i možnost životního stylu, a tudíž pak i součástí života. Děti se mohou díky józe naučit lépe soustředit, ovládat své tělo, svůj dech, naučit se relaxovat a také se mohou naučit lépe ovládat své emoce. Jóga je doporučována nejen při jednostranné zátěži, ale často i jako rehabilitační cvičení. Zejména kvůli všem pozitivním účinkům, které jóga přináší by měla být zařazena do denního programu v mateřské škole, kde dítě tráví velkou část dne. Mateřská škola se podílí významnou částí na celkovém vývoji dítěte a zařazení jógy do svého programu může velmi blahodárně ovlivnit komplexní rozvoj všech dětí.

Cílem této bakalářské práce je ověřit možnosti zařazování jógového cvičení do režimu nejmenších dětí v mateřské škole. Dále zjistit hlavní chyby při cvičení, a zároveň ověřit metodiku jógového cvičení.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Co je to jóga

„Slovo jóga pochází ze sanskrtu. Znamená spojit – sjednotit.“ „Jóga je nauka o lidské bytosti, o rovnováze těla, mysli a duše.“ (Nikodemová, 2014, s. 11)

Jóga není o soutěžení ani soupeření s někým, jako je to obvyklé v některých druzích sportu (tenis, fotbal, ...). V józe se jedná spíše o prohloubení vlastního osobního zážitku a zkušeností než o dosažení některých konkrétních cílů, při cvičení jógy neporovnáváme své výkony s ostatními cvičícími. (Davies, 2008)

1.1 Původ jógy

Jóga vznikla přibližně 5 000 let zpět v Indii (přesné datum není známo). První dochovaný záznam je datován až v roce 2 500 let před naším letopočtem (Bannenberg, 2011). Jóga byla původně praktikována v podobě meditace před 3 000 let v severní Indii. Při meditaci se sedělo tiše na holé zemi se zkříženýma nohama i několik hodin – což mělo vést k jasnosti mysli a porozumění. Tato metoda může být považována za základní semínko, ze kterého vznikla jóga. Později se pojem „jóga“ začal více spojovat s fyzickým cvičením a meditací (Davies, 2008). Jóga byla dříve brána jako tělesné cvičení, které napomáhá k zdokonalení duše, vlastního myšlení a posílení těla (Bannenberg, 2011). Jóga je indickou kulturou a vyvíjela se současně s hinduistickou filozofií, je také spojována s náboženstvím jako je džinismus a buddhismus. Ale jóga jako taková není žádným náboženstvím, tudíž jí může cvičit úplně každý bez ohledu na to jakého je náboženství (Davies, 2008).

1.2 Jóga 21. století

V 21. století je jóga brána jako protilék vůči všem neduhům této doby. Od uvolnění či uklidnění po náročném dni či k doplnění energie (Davies, 2008).

V dnešní době si můžeme vybrat z mnoha druhů jógy, které existují. Však podle Bannenberga (2011) je za základní druh jógy považována právě Tantrajóga.

Tantrajóga jejíž hlavní myšlenkou je, aby si člověk uvědomil že jeho tělo mu není přítěží ale darem života a že se o své tělo musí starat, aby mu dobře sloužilo. Zaměření v tantrajóze není jen na duševní cvičení, kterým člověk rozjímal a meditoval ale hlavně na tělesné cvičení.

V průběhu času se z tantarjógy vyvinuli další formy jógy s vlastní filozofií a cviky (Bannenberg, 2011).

Rádžajóga také nazývána jako „královská cesta či královská jóga“. Směřují k ní všechny ostatní směry jógy a měla by být jejich vyvrcholením – osvícením (Davies, 2008). Je to osmidílná stezka s částmi nazvanými: jama (služba druhým), nijama (sebezpoznání), ásana (tělesná cvičení), pránájáma (energetická dechová cvičení), dhárana (koncentrace směrem dovnitř), dhjána (meditace) a samádhi (v podstatě nepopsaný stav, ve kterém duše prožívá „nic“, jde o prožitek bytí bez jakýchkoli přívlastků) (Bannenberg, 2011).

Hathajóga je pojem, který je odvozen z HA znamenající „slunce“ a THA znamenající „měsíc“, oba symboly představují životní sílu a vědomí (Stephens, 2014). „*Díky sledění těchto dvou energií dochází k vnější i vnitřní rovnováze a harmonii.*“ (Nikodemová, 2014, s.12) Dle původního textu Hatha Yoga Pradipika ze čtrnáctého století má hathajóga tři základní cíle, kterými jsou: „*1) naprosté pročištění těla; 2) úplné vyvážení fyzického, mentálního a energetického pole; 3) probuzení čistého vědomí umožňující ho niterné propojení s božskou jednotou za pomoci technik pracujících s fyzickým tělem.*“ (Stephens, 2014, s. 32) V dnešní době Hathajóga usiluje o vyváženost těla, mysli, ducha a směřuje do stavu naprosté blaženosti, což byl původní záměr z prvního spisu o hathajóze (Stephens, 2014).

Z Hathajógy vznikli další odvětví či směry západní jógy, jako například; Ashtanga, Bikram, Power, Vinyasa Flow jóga a mnoho dalších (Stephens, 2014).

Ashtanga jóga byl původně název pro Ptanzaliho osmidílnou stezku, která se dnes nazývá Rádžajóga. Dnes se aštangajóga nazývá asthanga vinyasa jóga a zakládá si na plynulém přecházení mezi pozicemi v souladu s dechem (Stephens, 2014).

Bikram jóga nese název po svém zakladateli Bikramu Choudhurym. Jde o sestavu 26 ásán (jógových pozic) hathajógy. Bikram jóga je specifická tím, že se cvičí v místnosti při cca 42°C. Výhodou tohoto stylu je, že při cvičení v horku se vyplavují toxiny a tělo se čistí (Stephens, 2014).

Power jóga je velmi rozšířená. Jedná se, ale o dynamickou formu jógy a tím se liší od té klasické, s kterou bývá často zaměňována (Stephens, 2014).

Vinyasa Flow jóga – vinyasa znamená sladěný pohyb s dechem. Jedná se o dynamické cvičení jejímž základem je pozdrav slunci a některé pozice z klasické jógy. Tato jóga klade větší důraz na dýchání a samotnou podstatu jógy (Stephens, 2014).

V tomto ohledu je vidět, jak je jóga nadčasová a po dlouhá staletí dokáže vždy přinést to co lidé potřebují. Jógu mohou cvičit jak ženy v těhotenství, tak ženy s malými dětmi po porodu i děti předškolního věku či školního. Právě jógou v předškolním věku se zde budu zabývat.

2 Vývoj dítěte v předškolním věku od tří let

Předškolní věk v širokém slova smyslu je období od narození až po vstup do základní školy. V užším slova smyslu se jedná o věk v mateřské škole, tedy od tří do šesti let (Langmeier, Krejčířová, 2006). Dítě v předškolním věku má málo životních zkušeností, na druhou stranu je však velmi zvědavé a může mu hrozit nějaké nebezpečí. Hlavní činností v tomto věku je hra. (Machová, 2016) Dítě v tomto období má větší kloubní pohyblivost neboli mobilitu kloubů, protože má ještě volná vaziva a svalové úpony. Při cvičení je důležité cvičit v tělesném i duševním souladu s vlastním tělem, být k němu opatrný a šetrný. Není vhodné cvičení velké fyzické síly a vytrvalosti. Nejsou vhodné visy, vzpory a zvedání těžkých věcí. V předškolním věku se kosti a páteř stále vyvíjejí a mohly by podlehnou deformaci, což by mohlo vést ke zdravotním problémům. (Mahéšvaránanda, 2017)

2.1 Tříleté dítě

Tříleté dítě je většinou klidnější, uvolněnější a poslušnější, než tomu bylo v předešlých letech jeho života. Měl by se u něj podporovat správný růst a vývoj, také zajistit dostatek tělesné aktivity a každodenní pobyt venku, kterým se zvyšuje jeho odolnost a zdravé otužování. Dítě by mělo provádět zdravotní cviky jako například dechová cvičení (nádech, minimální zádrž dechu, výdech, nádech nosem) či vědomé uvolňování celého těla (hadrová panenka) nebo procvičování a uvolňování svalstva celého těla, uvolňování ruky, zápěstí a prstů. Dítě v tomto věku dýchá do břicha a jeho dechová frekvence je dvacet až třicet nádechů a výdechů za minutu, to se odvíjí od náročnosti aktivit (Allen, Marotz, 2008).

V motorickém vývoji je velký pokrok, při chůzi do schodů střídá nohy, ale většinou při chůzi ze schodů přikládá jednu nohu k druhé a drží se zábradlí, udrží na okamžik rovnováhu na jedné noze. Tužku už drží špetkovým úchopem, může se začít projevovat dominantní ruka (Allen, Marotz, 2008).

Dítě rádo poslouchá pohádky a příběhy přiměřené jeho věku. Dokáže třídit předměty dle jednoho jasného kritéria. Není schopno si kolektivně hrát s ostatními, hraje si spíše samostatně v blízkosti druhých. Občas se zapojí do skupinové činnosti, ale s velkou rozvahou (Allen, Marotz, 2008).

Po třetím roce dítěte se značně zvětšuje slovní zásoba. Velký vliv pro rozvoj dítěte má rodina a její prostředí, které může kladně či záporně ovlivnit vývoj dítěte po stránce psychické a sociální (Mahéšvaránanda, 2017). Slovní zásoba se rozšiřuje, aktivně používá tři sta až tisíc slov, recituje říkanky a zpívá písničky. Mluví většinou srozumitelně (Allen, Marotz, 2008).

2.2 Čtyřleté dítě

Dítě v tomto věku překypuje velkou energií, neustále povídá a ani na chvíli se nezastaví. Pro toto období je typické období vzdoru, kdy dítě zkouší hranice a trpělivost dospělých. Snaží se pomáhat a do určité míry umí plánovat dopředu (např.: „až přijdu domů, namaluji ti obrázek“). Projevuje náklonost k mladším dětem (Allen, Marotz, 2008).

Psychomotorický vývoj je dozrávání mozku a nervových spojů v nervové soustavě, které končí okolo čtyř a půl let dítěte. V tomto věku se zdokonaluje hrubá i jemná motorika. Také se rozvíjí myšlení, řeč a paměť (Mahéšvaránanda, 2017). Dítě dokáže říct, jak se jmenuje (jméno a příjmení), kolik mu je let, kde bydlí (město, ulici) (Allen, Marotz, 2008).

Od čtvrtého roku dítě přistupuje na hru s pravidly. Při hře se rozvíjí paměť, myšlení, představivost, řeč, hrubá i jemná motorika či sebeovládání (Machová, 2016). Spolupracuje s ostatními, podílí se na společných aktivitách. Rádo hraje hry, při kterých je potřeba zapojit fantazii. Je hrdé na dosažené úspěchy (Allen, Marotz, 2008). Dítě v tomto věku touží po společnosti vrstevníků či starších i mladších dětí anebo dospělých. Je připraveno trávit čas mimo domov například v mateřské škole. (Machová, 2016)

Dechová frekvence se stále pohybuje mezi dvaceti až třiceti nádechy a výdechy za minutu, dle jeho aktivity a emočního stavu. Už moc nedýchá do břicha, ale do hrudníku (Allen, Marotz, 2008). Nedělá mu problém skákat po jedné noze, chodit po čáře. Ve čtyřech letech se z velké části vyvíjí fantazie dítěte. V tomto období dítě rádo kreslí a s jeho rostoucím věkem kresby získávají více detailů, jako například krk, trup, prsty (Machová, 2016). Tužku drží už zcela správně ve třech prstech, má to zautomatizované. Kresba se začíná podobat tomu, s jakým záměrem šel kreslit. Umí se samostatně podepsat (Allen, Marotz, 2008).

Rádo poslouchá vyprávění o tom, jak co funguje. Zpívá jednoduché písničky a recituje říkanky. Mluví skoro zcela srozumitelně (Allen, Marotz, 2008).

2.3 Pětileté dítě

Dítě se už umí lépe ovládat, není tak výbušné, po stránce fyzické i emoční přichází do období takzvaného klidu. Dochází ke zdokonalování ve všech oblastech vývoje a dovedností. Má správné držení těla, udrží rovnováhu na jedné noze. Důležité je i pravidelné cvičení pro rozhýbání celého svalstva těla (Allen, Marotz, 2008). Neměl by se ani opomíjet dech a dechová cvičení, při kterých musíme dbát na nádech nosem. Dítě by mělo zvládnout při relaxaci vědomě uvolnit celé tělo (Allen, Marotz, 2008).

Dechová frekvence se stále pohybuje mezi dvaceti až třiceti nádechy a výdechy za minutu, dle jeho aktivity a emočního stavu. Už dýchá spíše do hrudníku. Umí správně dýchat při řeči, zpěvu i pohybových činnostech (Allen, Marotz, 2008).

Slovní zásoba činí tisíc pět set slov a více, zapamatuje si krátký vzkaz. Mluví skoro zcela srozumitelně a gramaticky správně (Allen, Marotz, 2008).

Období pátého až šestého roku života je obdobím přípravy na práci ve škole. Tedy komplexní rozvoj po stránce tělesné, rozumové, mravní, pracovní a estetické. Příprava je nezbytná k dosažení úrovně, kterou vyžaduje základní škola. Školní zralost je ovlivněna úrovní rodiny i možnými zděděnými činiteli, případně některými postiženími dítěte. Školní zralost může posoudit psycholog, pokud usoudí, že dítě by požadavky ve škole nezvládlo, doporučí odklad školní docházky (Allen, Marotz, 2008).

3 Jóga a její uplatnění v oblastech RVP PV

„Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále také RVP PV) je závazný dokument, který vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku.“ (Průcha, Kořátková, 2013, s.77)

RVP PV je formulován tak, aby respektoval vývojová specifika každého dítěte předškolního věku, umožnil rozvoj a vzdělávání každého jedince dle jeho individuálních potřeb a možností. Zaměřuje se na rozvoj základních klíčových kompetencí a dále definuje kvalitu předškolního vzdělávání z hlediska cílů, podmínek, obsahu a výsledků. Úkolem předškolního vzdělávání je doplňovat a podporovat rodinnou výchovu a zajistit dostatek přiměřených podmětů k rozvoji a učení. Zároveň obohacuje denní program dítěte a poskytuje odbornou péči, která má dítěti usnadnit jeho další cestu ke vzdělávání. Dále v RVP PV je úkolem rozvíjet osobnost dítěte po stránce fyziologické (rozvoj tělesný i jeho zdraví), kognitivní (motivace a rozvoj k dalšímu poznávání a učení), sociální (učit dítě žít ve společnosti ostatních) a emocionální (podporovat osobní pohodu a přibližovat normy a hodnoty). Maximálně se přizpůsobit vývojovým specifikám dětí a snaží se zajišťovat jim možnost se projevit, bavit a zaměstnávat jejich přirozeným dětským způsobem (RVP PV, 2018).

RVP PV pracuje se čtyřmi cílovými kategoriemi, které jsou formulovány jako záměry v úrovni obecné, které jsou nazvané jako rámcové cíle dále v úrovni oblastní jako dílčí cíle. Dále jsou cílové kategorie formulované jako výstupy v úrovni obecné, které jsou nazvané jako klíčové kompetence a v úrovni oblastní jako dílčí výstupy (RVP PV, 2018).

Klíčové kompetence (soubory předpokládaných vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj každého jedince) jsou dle RVP PV, 2018 nazvány takto:

- Kompetence k učení
- Kompetence k řešení problémů
- Kompetence komunikativní
- Kompetence sociální a personální
- Kompetence činnostní a občanské (RVP PV, 2018)

Vzdělávací obsah je v RVP PV hlavní prostředek vzdělávání a je uspořádán do pěti vzdělávacích oblastí: biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní, environmentální. Ty jsou dále nazvány:

- Dítě a jeho tělo
- Dítě a jeho psychika
- Dítě a ten druhý
- Dítě a společnost
- Dítě a svět (RVP PV, 2018)

Každá oblast zahrnuje a propojuje tyto kategorie: dílčí cíle – záměry, vzdělávací nabídku a očekávané výstupy – předpokládané výsledky. Jógu lze začlenit do všech výše zmiňovaných oblastí (nejvíce však do oblasti Dítě a jeho tělo) a jejím prostřednictvím naplňovat cíle daných oblastí a přibližovat se tak k získání klíčových kompetencí.

3.1 Oblast – Dítě a jeho tělo

Prostřednictvím jógy může učitel podporovat v oblasti Dítě a jeho tělo následovně: Především uvědomění si vlastního těla, zlepšit orientaci v tělním schématu, znát a pojmenovat všechny části těla, vědět že pohyb tělu prospívá a udržuje tělo zdravé. Náležitě rozvíjet pohybové schopnosti jako například obratnost, pohyblivost a flexibilitu. Přispět ke správnému držení těla. Rozvoj hybnosti celého těla tedy rozvoj v hrubé motorice, a to především v rovnovážných cvicích, koordinaci těla i jednotlivých pohybů a zdokonalování všech pohybů. Rozvoj nelokomočních pohybů, tedy změny poloh a pohybů těla na místě. Dále se zaměřit na zdravotní činnosti což jsou především cviky protahovací, uvolňovací, dechové a relaxační, kterými jde napravit nesrovnalosti těla z jednostranné zátěže či špatného držení. Naučit děti relaxovat, odpočívat a ovládat svůj dech.

3.2 Oblast – Dítě a jeho psychika

Prostřednictvím jógy může učitel podporovat v oblasti Dítě a jeho psychika následovně: Rozvíjení jazykových dovedností receptivních, což je vnímání, naslouchání a porozumění například poslechem čtených či vyprávěných pohádek a příběhů nebo naučením krátkých

básní, čímž rozvíjíme paměť a pozornosti, ale dále i představivosti a fantazie. Necháme-li děti při relaxaci si představovat příběh, který čteme, či jim dovolíme zasáhnout do děje příběhu, který cvičíme pomocí jógových pozic přispíváme tím k rozvoji představivosti a fantazie. Podporovat při cvičení činnosti při kterých si dítě uvědomuje pocit spokojenosti a radosti. Naučit se ovládnout své pocity a zklidnit sebe i svůj dech.

3.3 Oblast – dítě a ten druhý

Prostřednictvím jógy může učitel podporovat v oblasti Dítě a ten druhý následovně: Rozvoj spolupráce s vrstevníky, a to především aktivitami podporující sblížení dětí, což mohou být kooperativní činnosti ve dvojicích, ve skupinkách. Nebo hry či činnosti zaměřené na porozumění jejich pravidel, a tím dbát na fair play. Tím přispět k vytvoření kladného vztahu k druhým dětem, ale i dospělým.

3.4 Oblast – Dítě a společnost

Prostřednictvím jógy může učitel podporovat v oblasti Dítě a společnost následovně: Rozvoj schopnosti žít ve společnosti druhých lidí (dětí ve třídě, ostatních dětí) – spolupracovat s nimi a spolupodílet se na dané činnosti, být součástí cvičení. Poznat v příbězích dobro, zlo, spravedlivost, pravdu a obohatit děti o tyto mravní hodnoty. Prostřednictvím různorodých relaxačních a dechových her či skupinových aktivit podporovat u dětí vnímat sebe, ale i společnost druhých. Naučit se dodržovat pravidla her, jednat spravedlivě a hrát férově.

3.5 Oblast – Dítě a svět

Prostřednictvím jógy může učitel podporovat v oblasti Dítě a svět následovně: Při cvičení jógy venku v přírodě můžeme dětem poskytnout nový pohled na svět, například pozorováním změn perspektivy při různých pozicích. Vnímání počasí, podnebí, ovzduší i ročního období jinak než obvykle. Pozorovat při cvičení přírodu a zvěř a napodobovat ji.

Každá mateřská škola si sama vytváří Školní vzdělávací program (dále jen ŠVP), ten ale musí být v souladu s RVP PV. V ŠVP si stanovuje základní vzdělávací nabídku, metody a formy, kterými se pedagogové řídí a dle ŠVP si vytvářejí své Třídní vzdělávací plány (dále jen TVP), které jsou krátkodobé, mohou je zpracovat formou projektu či tematického programu. V ŠVP tedy může být například zmíněno, jakým způsobem mají být jógová cvičení začleněna do vzdělávacího procesu, ty dále mohou být rozpracované v TVP. Jógová cvičení mohou být pouze nepravidelně zařazována v průběhu dne, nebo se z nich může stát rituál na začátek každého den například sestavou Pozdrav slunci. Stejně tak je možné zpracovat jógová cvičení jako týdenní či více týdenní projekt se zaměřením na jógu

4 Specifika jógy pro děti

Mezi jógou pro děti a dospělé se může zdát, že nejsou rozdíly, cvičí totiž skoro stejné pozice, ale s rozdílem v jejich provedení a názvu. Pozice a cviky pro děti jsou inspirované zvířaty. Jóga v podstatě kopíruje některé polohy jednotlivých zvířat, které dokáží zaujmout. Dětem jsou zvířata velice blízká. (Bannenberg, 2011) Zvířata jsou brána jako zdroj motivace, která je při cvičení velmi důležitou součástí.

Jednotka jógy pro děti se liší od hodiny jógy pro dospělé tím, že děti se potřebují více hýbat a nebýt jen na své podložce či jednom místě. Děti nesmí dlouho setrávat v jedné poloze nebo spíše v ní dokáží být velmi krátkou dobu. Potřebují častěji měnit jednotlivé polohy a stačí jim kratší čas na relaxaci (Bannenberg, 2011). Níže si vysvětlíme strukturu hodiny jógy pro děti, která tento pojem více upřesní.

„Děti necvičí jógu, ony jsou jóga.“ (Bannenberg, 2011, s. 20)

Pro vysvětlení těchto slov – dospělí potřebují přesný popis určitého cviku, jaká část těla kde má být, popis dýchání a vysvětlení k čemu je cvik dobrý, co protahuje/posiluje, kde cítíme napětí

Naopak děti nic z toho nepotřebují, stačí když jim řeknete, že další cvik bude znázorňovat jakékoliv zvíře, např. kočku, psa. Děti, které jógu cvičí, vědí, jakou pozici mají zaujmout, vybaví si dané zvíře a vědí co dělá a znázorní ho, případně když tuto pozici nikdy necvičily ukážeme dětem, jak pozice vypadá a případně je provedeme pohybem pozice a příště již budou vědět. A to je ten velký rozdíl! (Bannenberg, 2011)

Dětská jóga má několik specifíků, která lze rozdělit dle Dvořákové (2016, s. 9-11) takto:

- Jednoduché pozice

Cviky pro malé děti jsou upravené, aby pro ně bylo snadné se do pozice dostat a chvíli v ní zůstat. Některé verze cviků mohou být mnohem jednodušší než verze pro dospělé. Při výběru cviků by měl být vždy respektován věk a zkušenost dětí.

- Krátké výdrže

Výdrže v pozicích musí být krátké, aby cvičení děti bavilo. Cviky se rychleji mění, ale mohou se i opakovat během celého cvičení.

- Kratší délka cvičení

Délka cvičení by se měla odvíjet od zkušeností a věku dětí, jejich zdravotního stavu, denní doby, složení dětí ve skupině, avšak neměla by být delší než 45 minut. Protože dítě předškolního věku se déle nevydrží soustředit a také v režimu dne (MŠ) není větší časová možnost.

- Jednoduchá dechová cvičení

Dechová cvičení jsou jednoduchá a měla by být prováděna formou her. Nepoužívají se zádrže dechu. Děti umějí instinktivně zadržet dech a však občas ho zadržují zbytečně například při velkém soustředění, stejně tomu bývá i u dospělých. Je důležité sladit dech s pohybem, nácvik břišního a hrudního dechu, či se naučit vnímat samotný dech. Je dobré ukázat a vysvětlit rozdíly mezi dýcháním ústy a nosem.

- Krátká relaxace

Krátká relaxace by měly být součástí každého cvičení. Zklidnění a uvědomění si vlastního těla je i pro děti velkým přínosem. Při relaxaci vnímají svůj vlastní dech, prohlubují ho a učí se dech poslat do určitého místa.

- Pokroky

Děti se velmi rychle učí novým cvikům a při pravidelném cvičení si rychle zapamatují jména pozic, nebo i celé jednodušší sestavy. Důležité je děti při cvičení povzbuzovat a chválit. Předcvičující musí děti při cvičení opravovat, aby si neublížily.

- Prostředí

Vhodné prostředí je také důležitou součástí. Ale důležitější je jaká zde panuje atmosféra. Dítě se zde musí cítit dobře, nic by ho nemělo rozptylovat a cvičení by mu mělo přinášet radost. Důležité je i rozmístění podložek v prostoru kde se cvičí. Prostor by měl být vyvětraný, ale nesmí v něm být velká zima (Dvořáková, 2011). Podlaha, na které se cvičí nesmí být studená, ideální je cvičicí podložka. Teplota v místnosti by neměla být vysoká ani nízká, při cvičení se tělo zahřeje (Bannenberg, 2011).

- Oblečení

Oblečení by mělo být pohodlné, elastické, nemělo by nikde táhnou nebo tlačit, a to především v partiích okolo rozkroku a podpaždí, kde se hodně natahuje všemi směry (Bannenberg, 2011). Jóga se cvičí na podložkách a bez ponožek, aby nohy nepodkluzovaly a lépe přilnuly k podložce. (Dvořáková, 2011)

4.1 Dechová cvičení

Cílem jógového dýchání je dech zpomalit a prodloužit. Správné dýchání má vliv i na správnou funkci psychiky a vyrovnané emoce. Funguje jako prevence při napětí, stresu, nervozitě (Kaminoff, Matthews, 2013). Dechová cvičení posilují dýchací systém a tím se zvyšuje množství kyslíku v těle, a kyslík vyživí vnitřní orgány. Díky tomu se zmírňuje napětí a stres. Dechová cvičení jsou také doporučována při zdravotních obtížích, například při bolestech hlavy nebo i při astmatu (Daviesová, 2008).

Košťálová uvádí: *„Dýcháním přijímáme vzduch do plic a do krve, do každé buňky v těle. Obecně ale dýcháme povrchně a využíváme pouze 1/6 kapacity plic. Když normálně dýcháme, děje se tak automaticky, reflexivně, nevědomě. Naproti tomu jógový dech je vědomý, plně kontrolovaný. S dechem si zároveň uvědomujeme, co se děje v našem těle. Můžeme záměrně měnit jeho rytmus i intenzitu.“* (Ed. Pilařová, Bláhová, 2012, s. 5)

Jak uvádí Dvořáková (2016, s. 99), pokud cvičíme jógu s dětmi, je dobré podporovat rozvíjení dechu. Dle ní k tomu můžeme využít jednoduchá dechová cvičení, jako například:

- V lehu na zádech nebo v pohodlném sedu si děti nejlépe mohou uvědomit proud dechu, nádech nosem, proudění vzduchu do břicha, hrudníku až po klíční kosti, výdech opět nosem.
- V lehu na zádech si děti položí na břicho kamínek, plyšovou hračku nebo něco podobného a díky tomu cítí (pokud zvednou hlavu můžou i vidět) zvedání bříška a rozšiřování hrudníku.
- V tureckém sedu nebo jiném pohodlném sedu si děti nejlépe uvědomují, jestli je nádech a výdech stejně dlouhý, nebo jestli dech mohou ještě prodloužit

Není však zcela zapotřebí podrobně se zabývat dechovými technikami, spíše se doporučuje podporovat uvědomění si přirozeného dechu a využívat celou kapacitu plic, jelikož hluboký a klidný dech pomáhá zklidnit tělo i mysl. Důležité je provádět všechna cvičení pomalu a bez soutěžení, měli bychom dýchat nosem (Dvořáková, 2016).

Dle Nikodemové (2014, s.130) rozlišujeme následující tři oblasti dechu:

- a) Oblast spodního dechu – dolní brániční dech, kde dýcháme pomocí bránice.
- b) Oblast středního dechu – hrudní dech, kdy se nám při dýchání do této oblasti rozšiřuje hrudní koš.
- c) Oblast horního dechu – podklíčkový dech, kdy se při dechu pod klíčky zvedají plicní hroty. Tento dech je úplně nejtěžším dechem, není našim cílem děti tento dech naučit.

Dechová cvičení popsaná výše nebo jejich podobné varianty u dětí podporují celý dechový systém. Učíme děti správnému dýchání i prodloužení nádechu a výdechu. Dechová cvičení předchází mimo jiné také logopedickým vadám a nesprávnému držení těla (Bannenberg, 2011).

4.2 Relaxační cvičení

U relaxace je důležité uvolnit svaly, a to prostřednictvím různých technik a zároveň se uvolňujeme duševně i tělesně. Relaxace nám umožňuje snížit napětí a obnovuje u nás rovnováhu a pohodu. Podle toho, jakou relaxační techniku zvolíme, můžeme uvolňovat například jen některé části našeho těla či některé svalové skupiny anebo rovnou celé tělo. (Nadeau, 2011)

*„Naučit se relaxovat
je jako naučit se číst:
jakmile to jednou umíte,
nikdy to nezapomenete.“ (Nadeau, 2011, s. 9)*

Relaxace není jen o tom, že se leží a nic nedělá. Relaxace je metoda uvolnění fyzického i psychického napětí (Nikodemová, 2014).

Doba první relaxace u dětí by neměla být delší než deset minut. Zpočátku se dítě uvolňuje po dobu pěti až deseti minut, když si na relaxaci zvykne může se doba prodlužovat. Je lepší provádět relaxaci pravidelně po dobu deseti minut než relaxovat jen jednou za čas, a to delší dobu třeba půl hodiny. Dítě se lépe naučit relaxovat, když si zvykne na pravidelnost v krátkém čase a bude vědět co následuje a až časem bude vyžadovat delší relaxaci je to pro učitele/cvičitele velký úspěch, známka toho, že to bylo prováděno správně a dítě si zvyklo. (Peretti, 2017)

Relaxovat a uvolňovat tělo můžeme mnoha způsoby. Jedním z nich je třeba uvolnění dotykem, masáží, tu mají děti moc rády, můžete k tomu použít nějaké pomůcky jako například pěnové míčky, masážní míčky, co vypadají jako ježek apod. Do stavu relaxace děti můžeme přivést poslechem relaxační hudby, či povídáním kam posíláme náš dech kde ho cítíme, vyprávěním klidných příběhů či pohádek, či děti učit představě/vybavení si hezkého místa, která mají rády a navození dobrého a příjemného pocitu či pomocí relaxačních her (Peretti, 2017).

4.3 Účinky relaxace

Při relaxaci dochází k hlubokému uvolnění těla a mysli což odbourává stres, zvyšuje se odolnost organismu a zlepšuje se zdraví člověka. Relaxace navozuje stav radosti, zlepšuje paměť, pozornost a soustředění. Také zpomaluje stárnutí a obohacuje lidský život (Nikodemová, 2014).

„Relaxace je opravdu účinným nástrojem pro obnovu nebo zachování stavu harmonické rovnováhy.“ (Nadeau, 2011, s. 13)

U dětí relaxace také slouží k uvolnění organismu, působí na snížení svalového i mentálního stresu. Relaxací dítě získá lepší soustředění, je pozornější, zdokonaluje si paměť,

pomáhá mu ke zlepšení sebedůvěry a zlepšuje kvalitu procesu učení. Relaxace dítěti pomáhá dosáhnout stavu pohody, klidu a harmonického soustředění pro další činnosti. Také přispívá k rozvoji laterality, dítě se učí osvojovat si prostorové pojmy (nahore, dole, pravý, levý, ...) což je nezbytné pro čtení a psaní. Také snižuje úzkost a stavy paniky a napomáhá k odstranění koktavosti a jiných logopedických vad (Nadeau, 2011).

5 Struktura cvičební jednotky jógy pro děti – obecně

Podle Dvořákové (2016, s. 15-16) je vhodné, aby jednotka cvičení obsahovala:

- Příprava

Do přípravy zahrneme i převléknutí se do oblečení na cvičení, toaletu, rozložení podložek. Příprava prostoru pro cvičení, cvičitel navíc připraví hudbu, pomůcky, které chce použít v hodině.

- Přivítání a začátek hodiny

Přivítání je důležité hlavně při první hodině, seznámit se s dětmi, nebo kdykoliv přijde nový člen tak ho seznámit s ostatními. Je dobré zjistit, zda není nějaký výjimečný den například svátek, narozeniny....

Je dobré mít nějaký zahajovací rituál, aby děti věděly, že už se bude cvičit. Může být formu básničky, nějaký zvuk například zvonečku a podobně. Na začátek hodiny většinou zařazujeme nějaké zahřátí formou hry. Následně by mělo přijít vydýchání a protažení.

Před každým cvičením zahájíme zahřátí a malou rozcvičku, kterou připravíme tělo na pohyb a předejdeme případným drobným poraněním. Aktivujeme svalové skupiny a tím se zrychlí i krevní oběh (Nikodemová, 2014).

- Cviky, sestavy, příběhy

Ty tvoří hlavní část cvičení a také by měly být nejdelší. V této části dochází k opakování cviků, co se děti již naučily a přidávání nových cviků. Jednotlivé cviky se následně spojují do sestav, ke kterým je dětem vyprávěn příběh, který slouží jako motivace.

- Dechová cvičení

Je důležité při každé hodině zařadit nějaké dechové cvičení, může být zařazeno, až v části relaxace, či před ní nebo po nějaké zahřívací aktivitě na začátku hodiny. Zařadit si ho můžete vesměs kamkoli, je však důležité, aby tam bylo.

- Relaxace

Dětem stačí krátká relaxace, avšak je dobré aspoň nějakou do cvičení zařadit. Může být doprovázená příběhem, poslechem hudby, říkankou, či jen vnímáním svého vlastního dechu. Je dobré se například zaměřit na určitý typ dýchání. Důležité je zhasnout (pokud je rozsvíceno), aby dětem ostré světlo nevadilo a mohly se plně soustředit na relaxaci. Tato změna je důležitá (zvláště v zimních měsících) a děti si ji zamilují a budou se časem ptát, zda budou odpočívat a zhasne se.

- Pochvala – ukončení hodiny

Úplně na konci hodiny následuje pozdrav, pochvala za cvičení. Může to být zas formou básničky či nějaký jiný rituál – uklizení podložek.

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Cíle a výzkumné otázky

Cíl práce:

- Ověřit možnosti zařazování jógového cvičení do režimu nejmenších dětí v mateřské škole

Dílčí cíle:

- Ověřit metodiku nácviku jógových cviků
- Zjistit hlavní chyby v nácviku jógových poloh
- Zjistit možnost zařazení jógového cvičení do běžného dne v mateřské škole
- Naučit děti správnému dýchání při cvičení jógy/jógových poloh
- Zjistit, kolik a jaké jógové cviky jsou nejmenší děti schopné se naučit

Výzkumné otázky:

- Jak je potřeba upravit metodiku jógy pro nejmenší děti
- Jaké cviky jsou nejvhodnější pro nejmenší děti
- Jaké chyby jsou nejčastější při nácviku jógových pozic
- Jak děti reagují na jógové cvičení
- Jak děti dýchají během cvičení
- Kdy je v režimu dne vhodný čas pro jógové cvičení

6.1 Metody výzkumu:

Metody, které byly zvoleny ke splnění cíle byly:

- zúčastněné pozorování
- rozhovor s dětmi
- rozhovor s odborníkem

Pozorování

Pozorování jsem realizovala při cvičení, které jsem vedla. Bylo to tedy pozorování zúčastněné.

Zaměřila jsem se na to:

- jak se děti dostávají do pozic
- jaké nejčastější chyby dělají
- jak moc je důležitá motivace ke cvičení
- zvolení cviků obtížných i lehkých a nastavených tak abych je mohla dle potřeby ztížit nebo naopak zlehčit
- jak děti dýchají
- co dětem dělá největší obtíže
- jak reagují na relaxaci
- jaká pravidla je důležité nastavit

Jak jsem zaznamenávala:

- Hned po cvičení jsem si písemně zaznamenávala ty postřehy, kterých jsem si při cvičení s dětmi všímala. Tedy jaké byly změny, pokroky, úspěchy či neúspěchy.

Otázky k rozhovoru s dětmi

- Baví tě cvičit jógu a proč?
- Který cvik tě nejvíce baví/líbí se ti?
- Ukazoval/a jsi, jak cvičíme jógu rodičům doma?
- Jaký cvik jsi ukazoval/a doma?
- Cvičíš jógu doma?

Děti jsem se ptala na otázky před začátkem cvičební jednotky, kdy jsem jim postupně pokládala výše uvedené otázky a zaznamenávala si jejich odpovědi písemně na papír. Snažila jsem se děti ptát jednotlivě, aby jejich odpovědi nebyly ovlivněné odpovědí někoho jiného před nimi. Celkem jsem z obou skupin vyzpovídala 27 dětí.

Rozhovor s odborníkem na dětskou jógu s paní Miluší Čadílkovou

Paní Miluše Čadílková je školitelkou dětské jógy pro pedagogy od roku 2013, na své kurzy má akreditaci MŠMT. Prošla jsem u ní všemi školeními na dětskou jógu.

- 1) Je dobré, aby děti v mateřské škole (3-5 let) cvičily dětskou jógu? A proč?
- 2) Jaká metoda nácvičení jógových pozic je dle vás nejvhodnější pro nejmenší děti?
- 3) Jak děti naučit správně dýchat?
- 4) Jak často by měly děti (3-5 let) cvičit dětskou jógu?
- 5) Jak dlouhá by měla být cvičební jednotka dětské jógy pro takto staré děti?
- 6) Existují dle vašeho názoru nějaké cviky, které by takto malé děti neměly cvičit?
- 7) Existují nějaká další doporučení k takto malým dětem, která byste zmínila?

6.2 Charakteristika zkoumaného souboru

Jógová cvičení byla realizována ve dvou odlišných skupinách.

6.2.1 První skupina

Mateřská škola, kde jsem prováděla svou praktickou část je umístěná na okraji Prahy v klidné lokalitě na konci panelového komplexu. V okolí školy se staví nové rodinné domy. Školka je dvoupodlažní, je to nová moderní budova, která byla otevřena v září roku 2017. Skupina je jednou ze čtyř tříd, která v této mateřské škole je.

Skupina je věkově heterogenní, jsou zde děti od tří do pěti let. Je zde převaha chlapců, kterých je z celkového počtu dvacet. Ve skupině je pouze osm dívek. Celkový počet je dvacet osm dětí. Z tohoto počtu přišlo v září čtrnáct nových dětí ve věkovém rozpětí tři až čtyři roky. Zbýlých čtrnáct dětí do této třídy chodily i předešlý rok. Když jsem v září začala cvičit v první skupině nebylo nikomu z dětí pět let, postupně během doby, co jsem s dětmi cvičila se přes věk pěti let dostalo celkem sedm dětí.

S těmito dětmi jsem cvičila zpravidla dvakrát týdně v rámci ranního cvičení tedy maximálně 30 minut. Zpočátku jen šest cviků, poté jsem přidala některé cviky, např.: pozdrav slunci, dechová a relaxační cvičení, relaxační hry. Toto celé trvalo od září 2019 do února 2020 kdy jsem s dětmi odcvičila třicet šest cvičebních jednotek.

Rozhovoru se z této skupiny zúčastnilo celkem patnáct dětí.

6.2.2 Druhá skupina

Druhou skupinu jsem si zvolila třídu z Montessori mateřské školy, která sídlí také na kraji Prahy. Budova je dvoupodlažní, mateřská škola je situována ve zvednutém přízemí a nachází se ve společné budově se základní Montessori školou. V patře je malá tělocvična, kde je možné s dětmi cvičit. Prostor třídy není uzpůsoben pro cvičení, protože je hodně členitý.

Mateřská škola má jednu třídu s počtem 21 dětí, Děti jsou zde v heterogenním uspořádání ve věkovém rozmezí od tří do pěti let případně s odkladem školní docházky do šesti let. Z tohoto počtu je 11 chlapců a 10 dívek.

S těmito dětmi jsem cvičila dvakrát do měsíce v odpoledních hodinách, kdy jsem nenarušovala jejich speciální program. Cvičení trvalo zpravidla 45 minut. A probíhalo v tělocvičně na koberečkách, které má školka k dispozici. S těmito dětmi jsem cvičila v rozmezí od října 2019 do února 2020, kdy jsem s dětmi odcvičila celkem dvanáct cvičebních jednotek.

Rozhovoru se z této skupiny zúčastnilo celkem dvanáct dětí.

6.3 Realizace výzkumu

S první skupinkou jsem začala cvičit v září, kdy jsem děti učila jednotlivé pozice z jógy, ze začátku jich bylo pouze šest. Děti se učily správné postavení těla v pozici a správné provádění cviků. S malými dětmi (čerstvě tříletými) to bylo náročné, hodně padaly a neudržely se opírat o ruce moc dlouho – bylo to pouze pár vteřin. Pomocí básniček a motivačních obrázků děti postupně vydržely v pozici po dobu básně. Básně jsem používala z knihy Hanky Luhanové, kterou uvádím v použité literatuře a v příloze jsou některé cviky s básněmi právě od ní. Básně děti motivují a napovídají jim, co následuje a co mají udělat v dané jógové pozici.

Vzhledem k motorice dětí, jejich věku a schopnostem jsem upravila cviky ve cvičební jednotce na jednodušší, aby děti mohly cviky cvičit bez větších obtíží. Cviky jsem volila na základě prostudované odborné a metodické literatury. Z jógových pozic to byl **pes, kočka, motýl, kobra, slunce, sova – dechový prvek**, které jsou rozepsané v příloze.

Následně když děti uměly pozice, jsem přidávala nové jógové cviky – strom, horu, srnku, želvu, duhu, žábu, kámen atd..., z jógových pozic jsem skládala příběhy, které nás doprovázeli při cvičení. Později jsem nechávala děti mi napovídat, které zvířátko příběhlo, o kterém zvířátku se mu mohlo zdát... a následovně jsme cvičili dané pozice.

Když nějaký cvik děti zvládaly a byl pro ně lehký, zvolila jsem větší obtížnost stejného cviku. Takováto forma cvičebních jednotek trvala skoro do konce listopadu, kdy jsem kvůli blížícím se Vánocům, besídce, výletům a dalším akcím, cvičební jednotky nemohla realizovat, opět jsem s dětmi cvičila až v lednu. Návrat ke cvičení dětské jógy po měsíci byl vcelku docela dobrý. První týden jsme opakovali pozice a správné držení těla. Poté jsem zařadila dětský pozdrav slunci pomocí básně. Pozdravem slunci jsme navázali dalšími cviky, které jsme opakovali. Relaxaci jsem zařazovala po každém cvičení a součástí ní i dechové cvičení – nácvik břišního dechu pomocí plyšové hračky nebo ruky, kterou jsme položili na břicho a při nádechu se ruka nebo předmět zvedl a při výdechu klesl. Takováto cvičební jednotka trvala do konce února, kdy jsem svůj výzkum ukončila.

Děti se naučily správné držení těla v jógových pozicích, v sedu a ve stoje, správné dýchání a relaxaci. Na zpestření jsme hráli různé relaxační hry.

To samé jsem realizovala i s druhou skupinkou, se kterou jsem se vídala dvakrát do měsíce. Začala jsem ji navštěvovat v říjnu a až do půlky prosince jsme společně odcvičili sedm cvičebních jednotek. Poté jsme od ledna do února jsme odcvičili dalších pět cvičebních jednotek. V této druhé části jsem už také zařazovala dětský pozdrav slunci. Celkem jsme odcvičili dvanáct cvičebních jednotek

Cvičení v obou skupinách bylo rozdílné nejen věkem dětí, částí dne, kdy jsem s nimi cvičila, prostředím, ale také skladbou temperamentu a hyperaktivitou dětí. Snažila jsem se s oběma skupinami cvičit stejnou skladbu cvičební jednotky, ale druhá skupina z Montessori mateřské školy byla více hyperaktivní a bylo zde více strašičů dětí. Z dvaceti jedna možných dětí bylo deset dětí strašičů pěti let. Tyto starší děti se rychleji naučily správné postavení v pozicích. Když vezmu celou druhou skupinu jako celek, tak mezi dětmi byly velké rozdíly. Každá skupina dětí je jiná a je potřeba přizpůsobit hodinu dle jejich pohybových dovedností a možností.

6.4 Cvičební jednotka

Struktura cvičební jednotky vždy obsahuje úvodní část, kde se všichni přivítáme pak následuje rušná část, kde zařazuji hry na zahřátí a poté v průpravné části se děti vydýchají. Následuje hlavní část, kde probíhá celé jógové cvičení pozic. Z počátku s dětmi cvičím menší

počet pozic a postupně přidávám další nové nebo těžší varianty jógových pozic. Jedním z příkladů různé náročnosti jógových pozic je pozdrav slunci, kde se propojují pozice z obou kategorií. V závěrečné části dochází ke zklidnění dechu při relaxaci a také zde s dětmi procvičuji různé dechové techniky. Občas zařazuji relaxační hru pro zpestření cvičební jednotky.

7 Výsledky

7.1 Výsledky pozorování

Výsledky mého zúčastněného pozorování, kdy jsem se během cvičení s dětmi snažila zjistit, jak děti reagují a vypořádat a zjistit odpovědi na mé otázky, které jsem si položila, jsou následovné:

Pravidla, která jsem musela zavést, aby cvičení nebylo narušováno a mohlo být prováděno s co největším efektem pro zjištění potřebných výsledku bylo například to, že při cvičení neříkáme nic jiného než básně. Děti občas měly tendence povídat o svých zážitcích během cvičení, tak jsme se domluvily, že se na cvičení musíme soustředit a že si vše povíme následně poté. Také se děti naučily, že si před cvičením musí dojít na záchod, aby nás to následně při cvičení nerušilo a že si na cvičení sundáváme přezuvky a ponožky. Tyto pravidla děti pochopily rychle, ale musela jsem je připomínat, aby na ně některé děti nezapomínaly.

Zpočátku jsem se zaměřila na způsob postavení v pozicích a na to, jak se děti do pozic dostávají. Pomocí nápodoby jsem dětem ukazovala nové pozice, a děti tyto pozice napodobovaly, tedy opakovaly pozice a způsob jejich provedení. Děti jsem v pozicích opravovala dotykem nebo pomocí slov a ukázkou správného postavení. Za pomoci básniček a obrázků jsem děti motivovala ke cvičení. Obrázek nám napovídal, o jaký cvik se jedná a básně určovala délku cvičení jednotlivé pozice. Bez těchto motivačních prvků děti cvičení příliš nebavilo, nevydržely se na něj soustředit a také nevydržely v pozici potřebnou dobu. Z počátku to bylo 15 až 20 sekund dle délky básně a postupně se čas cviku prodloužil na cca 30 sekund v jedné pozici při těžších variantách cviků. Jógové cvičení je dobré pro posílení svalů, ale také k jejich protažení a rozvoji koordinace pohybů těla nebo rovnováhy.

Zvolit správnou obtížnost cviku, aby pro děti nebyla úroveň moc těžká, ale ani moc lehká není jednoduché. Děti jsou na různorodé úrovni pohybových aktivit a schopností, kdy některé nejmenší tříleté děti zvládají i těžší variantu a některé sotva zvládnou úplně nejlehčí možnost pozice. Proto jsem u cviků, které jsem zvolila na začátku (kočka, pes, kobra, motýl, slunce, sova) upozorovala, že dětem dělá v dané pozice nejčastěji problém:

Pozice kočky – nejčastějším problémem u dětí při cvičení této pozice, kdy se opíráme o ruce (vzpor klečmo) byly propnuté a vyvrácené lokty. Docházelo tedy k tomu, že lokty byly v nepřírozené poloze kvůli hypermobilitě kloubů a tím by se ještě mohla zvětšovat hypermobilita, což nechceme. Tyto děti jsem na to upozorňovala a motivovala je tím, že v loketních jamkách mají pomyslné smajlíky, kteří se chtějí na sebe dívat a usmívat se jeden na druhého. Toto je lehčí varianta pozice.

Pozice psa – nejčastější chybou bylo přitahování ramen k hlavě, kdy chceme uvolnění a oddálení ramen od hlavy a jejich srovnání dozadu, aby děti správně držely celé tělo. Při této pozici se děti neudržely na rukou požadovanou dobu, z důvodu slabých svalů paží, a proto docházelo k opírání se o hlavu. Dále měly často propnuté a vyvrácené lokty a pokrčená kolena. Proto jsem dětem názorně ukazovala, jak se pozice dělá a pomocí slovního popisu a ukázky jsem vysvětlila důležité prvky postavení těla. Následně jsem děti opravovala dotykem, někdy stačilo pouze slovní upozornění například na lokty. U tohoto cviku to nyní vypadá, že dělal dětem největší obtíže, ale nebylo tomu tak, všechny výše popsané chyby nedělalo jedno dítě, ale jsou popsané všechny chyby, které se vyskytly při cvičení tohoto cviku u všech dětí. Toto je také lehčí varianta pozice.

Pozice kobry – při této pozici je pro děti těžké dostat se do napnutých rukou a nemít přitažená ramena k hlavě, nemít propnuté a vyvrácené lokty a neprohýbat se příliš v bedrech. Proto jsem cvik upravila na lehčí variantu, a to jen na podporu na loktech.

Pozice motýla – při této pozici jsou důležitá narovnaná záda a ramena od uší stažená dolů a dozadu. Toto je lehčí varianta cviku.

Pozice slunce – při této pozici děti neudržely ruce napnuté po celou dobu básně. Lehčí verzí tohoto cviku bylo po prvním verši ruce protřepat a poté pokračovat s druhým veršem.

Pozice sovy – dětem dělalo největší problém sladění dechu s pohybem, kdy při pohybu paží vzhůru byl nádech nosem a při pohybu paží dolů byl výdech ústy se zvuky „húú“.

U všech zmíněných cviků jsem ze začátku zvolila lehčí variantu, aby je děti zvládly, motivovala je ke cvičení, hodně chválila, že to dělají dobře a že jsou šikovné. Během třech týdnů jsem viděla v první skupině velké pokroky, děti se lépe dostávaly do pozic, vydržely celou dobu básně v pozici, některé děti si pamatovaly básně a říkaly je semnou. Po třech týdnech už děti také uměly v pozici sovy dýchat. Při relaxaci, kdy jsem se soustředila na dech, byl vidět pokrok při individuálním soustředění se na děti, kdy začaly správně dýchat do břicha či jiného místa, které jsme procvičovali při položení ruky na určité místo. Při relaxaci se děti lépe soustředily při poslechu jemné relaxační hudby, která hrála, než když bylo ticho, to měly nutkání si povídat.

Následně v průběhu výzkumu v rozmezí měsíce a půl až dvou měsíců, kdy jsem s dětmi pravidelně cvičila jsem zpozorovala, že děti se postupně naučily lehké varianty cviků, a proto jsem začala zařazovat těžší variantu cviku. Tedy ukázala jsem těžší variantu, a kdo chtěl, vyzkoušel a cvičil těžší variantu, kdo nechtěl anebo mu to dělalo obtíže cvičil lehčí variantu pozice. U pozice kočky jsme po procvičení cviku s básní zkoušely naučené polohy převést do pohybu, kdy se kočička přikrčí a napije se mléka, následně se zvedne v prohnutí v zádech zpět do natažených paží a vyhrbí se – koukne na břicho. U pozice psa jsme v konečné fázi cviku zvedaly nohy a pejsek čůral, nebo měl pejsek radost a poskočil si (odlepení obou nohou od země a kopnutí se do zadečku, větší zátěž na paže) a uvolnění hlavy zavrtnutím do strany na slovo ano a dopředu a dozadu na slovo ne. U pozice motýla jsme po skončení básně chytli jedno křídlo (nohu chytíme za nárt) a zvedli a prohlédli následně vyměnili a poté zvedli obě křídla, abychom mohli letět (pozor na povalení na záda a bouchnutí hlavy o zem).

Největší obtíže při cvičení jednotlivých pozic jsem zpozorovala při rovnovážných pozicích. Například při pozici stromu, stát na jedné noze, nebo při těžší variantě pozice motýla držet rovnováhu jen na sedacích kostech. Tyto obtíže souvisí s obratností a celkovým vývojem dítěte, dle individuálních schopností a možností jednotlivých dětí jsme v pozicích dosáhly malého úspěchu, na konci výzkumu všechny děti aspoň na malou chvíli vydržely v pozici. Některé děti měly velký problém s rovnovážnými prvky, a proto i malý pokrok považují za velký posun u takto malých dětí. Děti pohybově nadané většinou neměly s těmito rovnovážnými pozicemi problém.

Při zaměření na dech v pozicích jsem občas zpozorovala, že při velkém soustředění děti zadržují na chvíli dech, proto jsem upozorňovala na pravidelnost dýchání. Zpozorovala jsem,

že některé děti dýchají jen do břicha a jiné zas jen do hrudníku, proto jsem se zaměřila na vědomé nadechnutí do určité oblasti. Snažila jsem se děti naučit vnímat svůj dech a vědomě se někam nadechnout. Před začátkem relaxace jsem se vždy zaměřovala na procvičení dechu. Zde jsem individuálně děti obcházela a za pomoci přiložené ruky na procvičovanou oblast jsem jim pomáhala. Při individuálním věnování dětem jsem viděla, že děti chápou práci s dechem a cítí místo kam se nadechnout. Při obcházení a individuálním věnování se dětem (zkusila bych jednu z těchto vět trochu přepsat pomocí synonym, začínají úplně stejně) na jejich dech jsem si časem všimla, že úplně nejmenší děti se svému dechu věnují jen tehdy, když jsem u nich a říkám jim, kam mají dýchat. Poté, co odejdu se někteří jen malou chvilku snaží, a pak dýchají spontánně. U nejmenších dětí, tedy čerstvě tříletých až čtyřletých bylo z počátku velmi těžké je naučit dýchat do břicha, často se mi stávalo, že se snažily zapojit pohyb břicha za pomoci svalů, aby se jim také zvedalo, ale pohyby byly protichůdné tedy při výdechu břicho zvedly a při nádechu jim kleslo. S těmito dětmi jsem individuálně procvičovala dýchání a na konci výzkumu skoro všechny nejmenší děti dýchaly správně se správnými pohyby. S ostatními dětmi jsem nacvičovala dech břišní i hrudní. Podklíčkový dech je pro děti těžký, proto jsem ho vynechala. Děti se naučily dýchat do břicha i do hrudníku. Tuto část hodnotím jen částečně pozitivně, protože ne úplně všechny děti na konci výzkumu se uměly vědomě nadechnout do určité části. U dvou nemladších dětí se mi to zcela nepodařilo.

Při relaxaci jsem zpozorovala, že když děti nemají další podmět, tak zlobí s kamarádem vedle. Proto jsem jim pouštěla relaxační hudbu, nebo četla krátké příběhy, podporující představivost. Relaxace byla dětem velice příjemná a těšily se na ní. Překvapilo mě, že ty nejvíce aktivní děti s trochou hyperaktivity si relaxaci oblíbily a vždy se v ní krásně zklidnily, což pro ně bylo něco nového, alespoň tak to na mě působilo. Děti reagovaly na relaxaci vždy kladně a často se ptaly, zda budou zase odpočívat s hudbou, v zimních měsících, zda zhasneme světlo nebo budu číst příběh. Samotná relaxace trvala v rozmezí tří až pěti minut. Někdy se stalo, že některé dítě nechtělo z relaxace vstát a chtělo ještě odpočívat, tak jsem ho nechala a ono pak po chvíli samo vstalo. Proto relaxaci s dětmi hodnotím velmi pozitivně a určitě je důležitou součástí každého cvičení a měla by se vždy na konci cvičení aspoň na malou chvilku zařadit.

S každou skupinkou jsem cvičila v jinou část dne, a proto mohu říct, že jógové cvičení jde v mateřské škole zařadit během dopoledne do ranního cvičení či během řízené činnosti

do tělovýchovných chviliek. Jde zařadit i odpoledne po probuzení dětí z odpočinku buď jako součást odpolední výuky nebo jako zájmový kroužek pro děti.

Děti vždy na jógové cvičení reagovaly kladně a těšily se, že budeme cvičit, hrát relaxační hry a odpočívat. U první skupinky, kde učím jsem upozorovala, že si děti i během volné hry organizují cvičení a hrají si na paní učitelku a cvičí jógové pozice.

Chtěla bych zde zmínit, že jsem ve skupinkách měla pár dětí straších pěti let. Tedy v první skupině to byla jedna čtvrtina třídy a v druhé skupině to byla polovina třídy. Tyto děti se naučily mnohem rychleji správné postavení v pozicích a správné provádění cviků. Což se dá přisuzovat k jejich vyspělejší centrální nervové soustavě, ale i k více rozvinutým pohybovým dovednostem, které odpovídají jejich věku. Tyto děti byly také hodně hyperaktivní a mnohem více vyrušovaly než mladší děti. Musela jsem je mnohem více motivovat k činnosti.

V průběhu pozorování bylo nejtěžší si vše potřebné zapamatovat a následně po cvičení si vše zapsat na papír.

7.2 Výsledky rozhovoru

Ptala jsem se celkem 27 dětí z obou skupin. Děti dotazované v obou školkách byly ve věku od tří do pěti a půl let. Děti mi vřele odpovídaly na otázky a nejmenší děti nejraději při odpovídání daný cvik co řekly i předvedly. Na první otázku: „Baví tě cvičit jógu?“ jsem dostala všech 27 kladných odpovědí tedy slovy „Ano baví“.

Důvody, které děti uváděly na rozšířenou otázku. „A proč tě baví cvičit jógu?“

- Nevím (5 odpovědi)
- Protože mě baví cvičit (3 odpovědi)
- Protože mě baví hrát ty hry (rozehřívací i relaxační) (3 odpovědi)
- Protože se mi líbí zvířátka, co cvičíme (2 odpovědi)
- Líbí se mi básničky (2 odpovědi)
- Líbí se mi odpočívat (2 odpovědi)
- Rád/a chodím do tělocvičny (2 odpovědi)
- Protože je to zábava (2 odpovědi)
- Protože je to super (2 odpovědi)

- Rád vymýšlím příběhy ke cvičení (1 odpověď)
- Líbí se mi hudba na odpočívání (1 odpověď)
- Ráda předcvičuji cviky (1 odpověď)
- Protože to mám rád (1 odpověď)

Nečekala jsem, že všechny děti kladně odpoví na otázku, a poté co uváděly důvody proč je baví cvičit jóga, jsem byla mile překvapená, že tolik dětí má kladný vztah k pohybu.

Na druhou otázku: „Který cvik tě nejvíce baví/líbí se ti?“ jsem dostala různé odpovědi, které jsem sečetla a vyšlo následovné pořadí cviků:

- Kočka (6 odpovědí)
- Pes (5 odpovědí)
- Kobra (4 odpovědi)
- Sova (3 odpovědi)
- Motýl (3 odpovědi)
- Želva (2 odpovědi)
- Duha (2 odpovědi)
- Srnka (1 odpověď)
- Pavouk (1 odpověď)

Očekávala jsem největší oblíbenost cviků právě u kočky a psa, jsou to zvířata dětem velice blízká. Také jsem očekávala větší oblíbenost u pozice motýla. Mile mě překvapila odpověď s pozicí pavouka, tato pozice je velmi těžká hlavně na rovnováhu a sílu paží a ukazovala jsem cvik dětem jako bonus, děti pozice zaujala a chtěly ji zařazovat do příběhů.

Na třetí otázku „Ukazoval/a jsi, jak cvičíme jógu rodičům doma?“ jsem dostala různé odpovědi s převahou kladných odpovědí:

- Ano (17 odpovědí)
- Ne (10 odpovědí)

Zde jsem očekávala menší počet kladných odpovědí, proto hodnotím cvičení s kladným efektem i na přenos do jiného prostředí než školního, což si myslím, že je velký úspěch a jsem

ráda, že děti s rodiči komunikují a ukazují jim, co se cvičí. Kladných odpovědí se sešlo více než polovina, což hodnotím jako velké pozitivum.

Další otázku jsem pokládala jen dětem, které mi v předešlé otázce odpověděly kladně. „Jaký cvik jsi ukazoval/a doma?“ Ze sedmnácti odpovědí vyšlo hlasování takto:

- Kočka (4 odpovědi)
- Motýl (3 odpovědi)
- Kobra (3 odpovědi)
- Pes (2 odpovědi)
- Sova (2 odpovědi)
- Duha (2 odpovědi)
- Pavouk (1 odpověď)

Zde se potvrdila oblíbenost pozice kočky. Pozice motýla a kobry s obsazeností na druhém místě mě překvapilo, čekala jsem zde pozici psa, která měla jen dvě odpovědi a zůstala na třetím místě společně s pozicí sovy a duhy. Zde mě zase překvapila odpověď s pozicí pavouka (odpověď byla od samého dítěte jako v předchozí otázce).

Na poslední otázku, kterou jsem položila všem dvaceti sedmi dětem „cvičíš doma jógu?“ jsem dostala různé odpovědi, které se opakovaly takto:

- Ano, podle televize z pořadu Jogínci (8 odpovědí)
- Ano (3 odpovědi)
- Ne (16 odpovědí)

Zde jsem čekala menší počet kladných odpovědí. Kladné odpovědi byly s převahou od starších dětí.

Rozhovor s odborníkem na dětskou jógu s paní Miluší Čadílkovou

Paní Miluše Čadílková je lektorkou seminářů pro pedagogy o dětské józe již od roku 2013.

1) Je dobré, aby děti v mateřské škole (3-5 let) cvičily dětskou jógu? A proč?

„Ano, je to pro ně velkým přínosem.“

Ať už po fyzické stránce – lepší držení těla a koordinace pohybů, správné dýchání, pružnost, pohyblivost, zpevnění svalů, smysl pro rovnováhu, ... nebo po stránce psychické – rozvoj tvořivosti, představivosti, schopnosti soustředění a vnitřní disciplíny, uvolnění pocitů napětí a učení se relaxovat.

Toto hravé cvičení pomáhá dětem v jejich sebepoznávání a všestranném rozvoji.

Za důležitý aspekt považuji také nesoutěživost jógy a vedení dětí k respektu a spolupráci – jak se sebou samým, tak s druhými.

Již osmým rokem lektoruji vzdělávací semináře o dětské józe pro pedagogy.

S mnohými z nich se setkávám opakovaně a mám krásné zpětné vazby o aplikaci naučeného v praxi a pozitivních změnách, které pozorují. Ano, má to smysl.“

2) Jaká metoda nácviiku jógových pozic je dle vás nejvhodnější pro nejmenší děti?

„Nejmenší děti se skvěle učí nápodobou, a to hravou formou. Je potřeba je nejprve zaujmout – nejlépe vlastním nadšením ze cvičení. Zcela přirozeně reagují chutí vyzkoušet vše na vlastním těle a buď mají radost z povedeného cviku nebo jsou motivovány k dalšímu cvičení a trénování. Pokud jim dá zvládnutí pozice více práce, o to více to podpoří jejich motivaci k postupnému nácviiku dalších dovedností, a to nejen jógových, což vnímám jako velmi výchovný prvek.

Kromě lektora, kterého jeho práce baví, děti samozřejmě motivují obrázky či postavičky zvířat, masky, krátké příběhy, říkanky, písničky, hry...cokoli, co dětem pomůže vžít se do děje a probudí chuť ztvárňovat jednotlivé "postavy" děje vlastním tělem – tedy cvičit. Cílem je velmi přirozené učení nápodobou (bez nastavování do pozice lektorem), s maximálním respektem k vlastnímu tělu. V případě potřeby je dítěti možné nabídnout vhodnou modifikaci pozice.

Dle mého názoru je nejdůležitější, aby cvičení děti bavilo. Čím více je cvičení bude bavit, tím častěji jej budou vyhledávat a tím se přirozeně v daných dovednostech stále zlepšovat.“

3) Jak děti naučit správně dýchat?

„Této otázce věnujeme speciální pozornost na semináři "Jóga pro děti", kde ode mne pedagogové získávají základní dovednosti pro cvičení s dětmi. Z toho vyplývá velká důležitost tohoto tématu. Nebudu zde rozebírat postupný praktický nácvik – to by bylo skutečně velmi obsáhlé.

Základem je opět děti zaujmout. Nechat je, aby si všimly, že vůbec, a jak dýchají. Že si se svým dechem mohou hrát, mohou jej řídit, regulovat, navnímávat dechové pohyby v těle. A opět formou hry nacvičujeme plný jógový dech a další, pro děti vhodné dechové techniky. Důležité je uvědomění, že to, jak dýcháme, má přímý vliv na naše fyzické i psychické zdraví. Již pouhá pozornost zaměřená na nádech a výdech je úžasnou relaxační technikou.“

4) Jak často by měly děti (3-5 let) cvičit dětskou jógu?

„Pro děti je pohyb zcela přirozený. A protože jógové cvičení z přirozeného pohybu vychází, není potřeba jej omezovat a brzdit děti v rozvoji dovedností.

Cvičení je dobré dětem umožnit co nejčastěji – pokud je baví, je vše v pořádku.

Vždyť podíváme-li se na motorický vývoj dítěte v prvním roce života, je to jedna jógová pozice za druhou.“

5) Jak dlouhá by měla být cvičební jednotka dětské jógy pro takto staré děti?

„U dětí v mateřské škole je vhodné zařazovat cvičení průběžně během dne. Třeba i formou jednotlivé pozice vztahující se k výuce, zacvičením krátké říkanky nebo zařazením hry s jógovými prvky, krátkou relaxací...

Pokud chceme vyčlenit čas výhradně na cvičení, pak je vhodné lekci sestavit dle věku tak, abychom udrželi pozornost dětí.

Jako maximální délku doporučuji 45 minut, jakýkoli kratší časový úsek je v pořádku.“

6) Existují dle vašeho názoru nějaké cviky, které by takto malé děti neměly cvičit?

„Obecně se nedoporučují široké stoje rozkročné a chůze po vnitřních hranách chodidel. Jinak samozřejmě pozice, na které není dítě fyzicky či psychicky zralé. Toto je často velmi individuální, proto děti do cvičení nikdy nenutíme a do pozic manipulací nenastavujeme. Tělo se při cvičení nikdy nesmí dostávat do bolesti. To platí v jakémkoli věku.“

7) Existují nějaká další doporučení k takto malým dětem, která byste zmínila?

„Je potřeba mít na paměti, že v tomto věku tvoříme základy pro další vztah dětí k pohybovým aktivitám. Vhodně je motivovat.

Velmi důležité je, aby cvičení bylo pro vyučujícího i děti radostí a bavilo je.“

Shrnutí

Je zapotřebí upravit metodiku jógy pro nejmenší děti tak, abychom zvolili nejjednodušší cviky případně těžší cviky zjednodušili. Při nácviku jógových pozic můžeme rozdělit cvik pauzou pro odpočínutí, uvolnění části těla, na kterou je cvik zaměřený. Děti se nejlépe učí pomocí nápodoby od učitele. Je tedy důležité, aby učitel uměl cviky správně provádět a děti od něj okoukaly způsob správné jógové pozice. To také vyplývá z rozhovoru s odborníci na dětskou jógu paní Miluší Čadílkovou.

Nejvhodnější cviky pro nejmenší děti jsou ty nejjednodušší a když se je naučí, tak jejich obtížnost posouvat dále. Důležitou součástí cviků je i dobrá motivace k nim, aby děti cvičení bavilo. Motivací nám může posloužit báseň, píseň, obrázek,

Nejčastější chyby při nácviku jógových pozic byly například propnuté a vyvrácené lokty, či přitažená ramena k uším. Na tyto chyby je důležité dát pozor, aby si děti špatným prováděním cviků neblížily.

Děti reagovaly na jógové cvičení vždy kladně a těšily se na ně. Což také vyplývá z rozhovoru s dětmi, kdy děti potvrdily že je cvičení baví a že se jim líbí takováto forma cvičení. Některé děti dokonce jógu cvičí i doma což považuju za velké pozitivum.

Děti dýchají během cvičení spontánně, a proto je důležité se během cvičení zaměřit na vědomí dech, aby si dech děti začaly uvědomovat a následně ho i správně používaly. Naučit děti základní dechové techniky, které uvádím v teoretické části.

V režimu dne mateřské školy je nejvhodnější čas pro jógové cvičení během ranního cvičení, případně při velké tělovýchovné výchově během řízené činnosti a pak kdykoli během dne jako tělovýchovná chvilka, kdy se děti protáhnou, aby se lépe soustředily na činnost následující nebo již probíhající. Jógové cvičení může být zařazeno také v odpolední části dne jako například kroužek pro děti či jako dobrovolné protažení po odpočinku.

8 DISKUZE

Při svém výzkumu jsem zjistila, že zařadit jógové cvičení do režimu dne nejmenších dětí je vhodné, jak píše v teoretické části. Dětem v tomto období bychom měli zajistit dostatek tělesných aktivit. Jógové cvičení je jednou z nich a přispívá k dalšímu rozvoji dítěte. Například pomáhá k rozvoji hrubé motoriky, rovnováhy, posiluje, protahuje a uvolňuje svalstvo. Toto mi též potvrdila odbornice na dětskou jógu paní Miluše Čadílková v rozhovoru. Velmi důležitým prvkem nejen ke cvičení je motivace, která může být formou básně, písničky, příběhu či obrázků. Toto vše se k jógovému cvičení velmi hodí a podporuje u dětí rozvoj paměti a představivosti. Pro děti v předškolním věku je velmi důležitá hra, proto je důležité vše podávat hravou a zábavnou formou. Jak mi potvrdila odbornice na dětskou jógu v rozhovoru, tento motivační prvek je velmi důležitý. Vycházela jsem z prostudované literatury, a tedy ze začátku jsem zařazovala jednoduché cviky, aby je děti zvládaly, a postupně jsem u nich ztěžovala úroveň provedení. Toto jsou pozice, které se naučily všechny děti, některé menší děti zůstaly u lehčí varianty cviku a některé větší děti se naučily i těžší varianty cviků: kočka, pes, kobra, motýl, slunce, strom, srnka, sova, želva, duha, žába, kolébka, lev, tygří relaxace, kámen. Všechny děti se též naučily soustavu cviku tedy pozdrav slunci v dětské verzi. Také jsem se zaměřila na správné provádění cviku a na časté chyby, které jsem opravovala slovy či dotykem. Dechová cvičení jsou důležitou součástí jógy, a proto jsem je vždy zařazovala. Dechovým cvičením se zabývám v teoretické části. Naučení se vědomého ovládní dechu může kladně přispět k vyrovnaní se se stresem a napětím v těle, také správným a cíleným dechem se může uzdravovat naše tělo. Proto je důležité, aby si děti uvědomovaly svůj dech a uměly ho vědomě používat.

V praktické části se zmiňuji, že obě skupiny, se kterými jsem cvičila nemají stejné podmínky. Tedy cvičila jsem s nimi v jinou denní dobu. Nezaznamenala jsem rozdíl v cvičení, proto také uvádím, že je jedno kdy během dne s dětmi cvičíme, ale důležité je dětem pohyb umožnit. V druhé skupině byla změna v prostředí, protože jejich herna nám neumožňovala cvičit kvůli velmi členitému prostoru. Tuto změnu hodnotím kladně, děti se vždy těšily, že půjdeme do tělocvičny cvičit. Dále se skupiny lišily i věkovým rozmezím všech dětí, hyperaktivitou a temperamentem těchto starších dětí. V druhé skupině bylo na konci výzkumu celkem deset dětí starších pěti let, což je polovina třídy. Právě tyto děti se rychleji naučily správné postavení a provádění cviků v pozicích, což přisuzuji na základě teorie k rozvinutějším

pohybovým dovednostem, které odpovídají jejich věku. Tudiž bychom s menšími dětmi měly cviky provádět pomaleji, aby se naučily správné postavení a nechali jim dostatek času si jógovou pozici prožít. Děti mi vřele odpovídaly na otázky a vždy aktivně cvičily. Z dětských odpovědí jsem zjistila, že je cvičení baví, mají své oblíbené cviky, které upřednostňují a některé cvičí jógu i mimo školku. To svědčí o tom, že děti jakýkoliv pohyb potřebují. Jógové cvičení je zaujalo a vracejí se k němu a těší se na další cvičení.

Doporučovala bych zařazení jógového cvičení do režimu mateřské školy a zapracování do školního vzdělávacího programu, tudíž by jógové cvičení bylo součástí veškerého dění v mateřské škole. Dle mého názoru má kladný vliv na děti. Také bych doporučila všem, které toto téma zajímá zúčastnit se nějakého semináře na toto téma a vyzkoušet si nějaké techniky a cviky na vlastní kůži.

Zajímalo by mě, kdybych se zabývala pouze těmito nejstaršími dětmi v mateřské škole, zda by jim vyhovovala stejná skladba hodiny, či by musela být náročnější a kolik cviků by se byly schopni naučit.

9 ZÁVĚRY

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na ověření možnosti zařazování jógového cvičení do režimu nejmenších dětí v mateřské škole, což bylo také mým hlavním cílem práce.

Na základě pozorování, rozhovoru s dětmi a cvičitelkou jógy jsem zjistila:

1. Jógové cvičení je vhodné zařazovat už i s nejmenšími dětmi, tedy postupně je rozvíjet v pohybových dovednostech, koordinaci pohybů, a také je rozvíjet v rovnovážných cvicích. Je vhodné ve všech zmíněných částech děti postupně posouvat dál a rozvíjet dle jejich individuálních možností. Myslím si, že pohyb je dětem velmi blízký, je pro ně přirozený a také velmi důležitý. Potvrdilo se mi, že takovéto cvičení je vhodné zařadit do režimu mateřské školy už i úplně nejmenším dětem.
2. Na základě prostudované metodiky a odborné literatury jsem vybírala vhodné cviky pro nejmenší děti, a ještě si jejich provedení zjednodušovala, aby děti v předškolním věku byly schopné se je naučit a cvik byl přiměřený jejich možnostem a schopnostem. V mém výzkumu se všechny děti naučily během jeho trvání celkem patnáct jógových pozic a celý souhrn cviků nazvaný „pozdrav slunci“ v dětské verzi.
3. Mezi hlavní chyby, které jsem zpozorovala během cvičení s dětmi je důležité upozornit na propnuté a vyvrácené lokty při opoře o ruce, dále na přitahování ramen k uším, na příliš velké prohnutí v bedrech a podobně. Snažila jsem se tyto chyby při cvičení opravovat a děti na ně upozornit.
4. Děti na jógové cvičení reagovaly vždy dobře, cvičily aktivně, a následně jsem zjistila, že i naučené cviky přenášejí domů, kde je některé děti cvičí.
5. Při učení správného dechu, je důležité, aby si děti nejdříve uvědomily svůj dech a poté se záměrně uměly nadechnout. Zde jsem očekávala větší pokroky a myslela jsem si, že dětem nebude dělat problém nadechnout se do břicha. Velice mě překvapilo, že děti při soustředění na dech dělají protichůdné pohyby břicha, než jsou pro dech typické. V tomto bodě mám pocit, že jsem úplně nedosáhla cíle. Sice skoro všechny děti udělaly

nějaký pokrok, ale dvě nejmladší děti si úplně neosvojily principy správného, vědomého dýchání do břicha.

6. Během svého výzkumu jsem zjistila, že je vhodné jógové cvičení zařadit do dopolední činnosti v rámci cvičení či tělovýchovných chvil, ale je možnost ho zařadit i odpoledne.

Bylo by zajímavé pokračovat ve výzkumu celý jeden školní rok a zjistit kolik cviků by se nejmenší děti za toto období dokázaly naučit. Zda by se propracovaly k těžším variantám pozic, nebo zda by při relaxaci a dechových cvičení dokázaly posunout své dosavadní pokroky ještě dále.

Zjišťování následného chování dětí po cvičení, sice mým cílem k pozorování nebylo, ale všimla jsem si rozdílu, že následně po cvičení byly děti klidnější a lépe se soustředily, než když jsme necvičily vůbec nebo jsme vynechaly dechová a relaxační cvičení při jiném druhu cvičení.

LITERATURA

ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ. Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let. Vyd. 3. Přeložil Petra VLČKOVÁ. Praha: Portál, 2008. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-421-2

BANNENBERG, Thomas. Jóga pro děti. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-3406-1.

DAVIES, Kim. Jóga v 10 lekcích. Přeložil Jaroslav KUČERA. Praha: Svojtka & Co, 2008. ISBN 978-80-7352-933-8.

DVOŘÁKOVÁ, Anna. Hravá jóga pro děti. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-0153-5.

KAMINOFF, Leslie, Amy MATTHEWS, Přeložila Petra ŽIŽLAVSKÁ. Jóga – anatomie: [váš ilustrovaný průvodce pozicemi, pohyby a dýchacími technikami]. 2., rozš. vyd. Brno: Computer Press, 2013. ISBN 978-80-264-0178-0.

KOŠŤÁLOVÁ, Markéta. *Jóga: [náměty na pohybové aktivity pro děti předškolního věku]*. Ed. D. PILAŘOVÁ, R. BLÁHOVÁ. Praha: Raabe, 2012. DOBRÁ ŠKOLA: Ediční řada – Nebojme se pohybu. ISBN 978-80-87553-50-3.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. Vyd. 4., přeprac. a dopl. Praha: Grada, c2006. Psyché. ISBN 978-80-247-1284-0.

LUHANOVÁ, Hanka. Lali cvičí jógu. 2., upr. vyd. Praha: Lali jóga, 2014. ISBN 978-809-0514-072.

MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhans swámí, Jan KUČERA, Libuše PILAŘOVÁ a Jindra DOHNALOVÁ. Jóga v denním životě pro děti a mládež. Praha: Mladá fronta, 2017. ISBN 978-80-204-2914-8.

MACHOVÁ, Jitka. Biologie člověka pro učitele. Druhé vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3357-2.

NADEAU, Micheline. Relaxační hry s dětmi: pro děti od 4 do 10 let. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-896-8.

NIKODEMOVÁ, Monika. Jóga ve školce: pohybové hry a aktivity inspirované jógou pro předškolní děti. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0623-1.

PERETTI, Nathalie. *Relaxační desetiminutovky: aktivity ke zklidnění dětí*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1263-8.

PRŮCHA, Jan a Soňa KOŤÁTKOVÁ. Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0495-4.

STEPHENS, Mark. Vyučujeme jógu: nezbytné základy a techniky. Přeložil Veronika ŠULCOVÁ. Brno: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0190-2.

Internetové zdroje

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, leden 2018. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/45304/>

Seznam příloh

Příloha 1 - ukázka jedné cvičební jednotky

Příloha 2 – ukázka jógových pozic

Příloha 3 – sestava – Pozdrav slunci (fotopostup)

Příloha 1

Ukázka jedné cvičební jednotky

Úvodní část

Nejdříve se s dětmi pozdravím a přivítám básní začínající naše společné cvičení dětské jógy.

Rušná a průpravná část

Zahřátí pomocí hry například hra na sochy. Tuto hru děti mají moc rády, hraju jí vždy bez vypadávání, a to za účelem, aby se zahřály všechny děti. Hra na sochy – zapneme dětské písničky a děti běhají, tancují, jakkoliv se pohybují a když hudba přestane hrát děti se zastaví a jsou bez pohybu jako socha. Obměnou této hry může být hra na lepidlo – děti se pohybují na hudbu a když jí vypneme děti se zastaví a řekneme, jaká část těla se přilepí na zem či počet kolika částí těla se dá dohromady (např.: na zem se přilepí záda), (přilepí se k tobě tři kolena).

Po zahřátí zařazuji nejčastěji vydýchání pomocí cviku sova, sedneme si do tureckého sedu a naše ruce jsou jako křídla sovy, s nádechem nosem se křídla zvedají a s výdechem pusou se zvuky „húú“ ruce klesají dolu k tělu. Opakujeme, dokud se nevydýcháme a nezklidní náš dech.

Hlavní část

Pomocí obrázků zvířat a věcí, které mi nakreslila moje kamarádka výtvarnice Bc. Lucie Radovanská. Děti motivuji k jednotlivým cvikům pomocí obrázků a básniček, které používám z knihy „Lali cvičí jógu“ od Hanky Luhanové.

V této části jsem děti opravovala při cvičení, aby cvik prováděly správně, naučily se správné postavení v dané pozici apod. Opravování dětí jsem prováděla dotykem.

Varianta 1

Nejčastěji cviky zařazuji v pořadí v sedě, kdy po cviku sovy cvičíme motýla, duhu, pak se přesuneme do stoje do pozice slunce, stromu, poté do dřepu do pozice žáby, následně do kleku do pozice kočky, psa, lehu na břicho do pozice, srnky, kobry, obrátíme se do lehu

na zádech do pozice kolébky poté zůstáváme často na zádech a relaxujeme či ještě můžeme mezi náročnými cviky zařadit relaxační cvik kámen, aby si děti odpočinuly, uvolnily svaly.

Varianta 2

Následně když děti uměly základní cviky, jsem do cvičení zapojila celý pozdrav slunci v dětské verzi. Za doprovodu básně jsme pozdrav slunci cvičily po rušné části a vydýchání v pozici sovy. Pozdrav slunci se začíná ve stoje v pozici hory a pokračuje do pozice kobry, psa, žáby a zase pozice hory. Poté pomocí vymyšlených příběhů s jógovými pozicemi jsme procvičili další cviky, které jsme již uměli.

Ukázky jednotlivých cviků jsou v příloze. Pozdrav slunci, tedy jógových pozic bez básně je taktéž zaznamenán v příloze.

Dále jsem v této části zařazovala dechová cvičení, která jsou popsána v teoretické části (4.2) a relaxaci též popsanou v teoretické části (4.3). Tuto část vždy doprovázela relaxační hudba beze slov, která hrála jemně, přiměřeně nahlas, aby se děti dokázaly soustředit na svůj dech, relaxaci a hudba je podněcovala k odpočinku. Někdy jsem děti podněcovala, aby uvolnily nohy, ruce, zavřely oči a představily si místo, které mají rády, kde jim je dobře, kam se rády vrací a jestli žádné takové místo nemají, tak ať si ho vymyslí a představí si tam všechno, co by jim dělalo radost. Jindy jsem dětem četla krátké relaxační příběhy. Část relaxace často spojována s dechovým cvičením trvala zpravidla 4-5 minut. Občas jsem zařazovala relaxační hry, které jsem získala na seminářích anebo z knih s touto tematikou. Relaxační hry děti hodně bavily, byly jednou z věcí, na které se děti pokaždé těšily a sloužily také jako motivační prostředek.

Závěrečná část

Na závěr jsem děti hodnotila – pochválila a poděkovala jim za to, jak krásně cvičily a všichni jsme si navzájem zatleskali.

Příloha 2

Motýl

„Já, když spojím nohy, sed skrčmo, plosky nohou k sobě (obr č.1)
k létání mám vlohly. kmitání nohami
Jako motýl létám světem, kmitání až do konce básně
mávám křídly dolů dětem.
Poleť i ty, neváhej,
křídly také zamávej!“ (Luhanová,2014, s.16)



Obr. č. 1 – Pozice motýla

Kobra

„Když je kobra zvědavá,

hlavu i trup zvedne,

rozhlédne se, zasyčí

a pak si zase lehne.“

(Luhanová,2014, s.15)

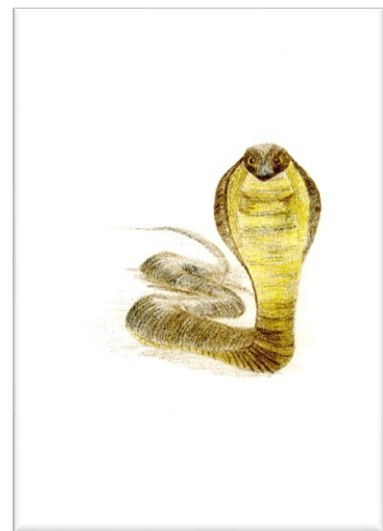
ležíme na břiše, připravíme dlaně pod ramena na zem

opřeme se o dlaně a zvedneme se na nich

(lehčí varianta opíráme se o lokty)

otáčíme hlavou ze strany na stranu a syčíme

položíme se zpět na zem



Obr. č. 2 – Pozice kobry

Kočka

„Každá kočka velmi ráda,

protáhne si svoje záda.

Nahrbí se, koukne k bříšku,

posnídala ráno myšku.“

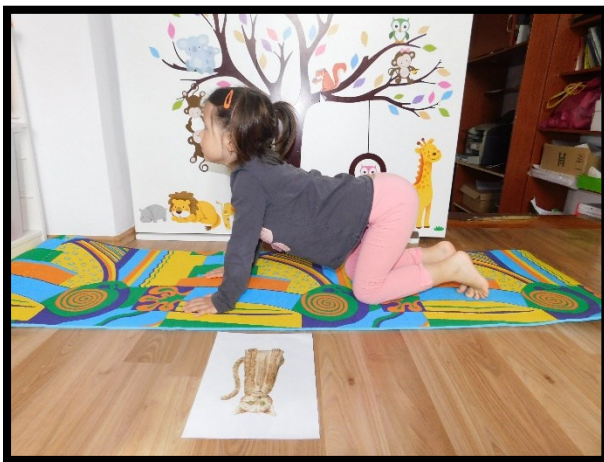
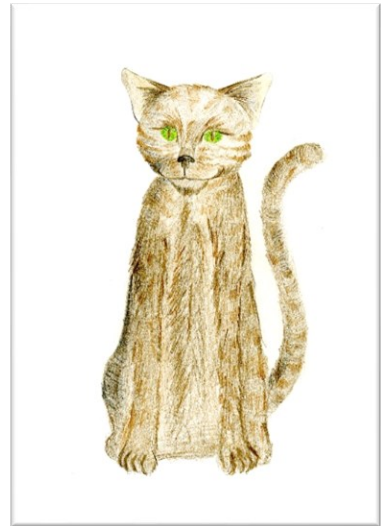
(Luhanová,2014, s.9)

vzpor klečmo

vzpor klečmo prohnutí v bedrech

vzpor klečmo vyhrbení v bedrech

držíme a koukáme se na břicho



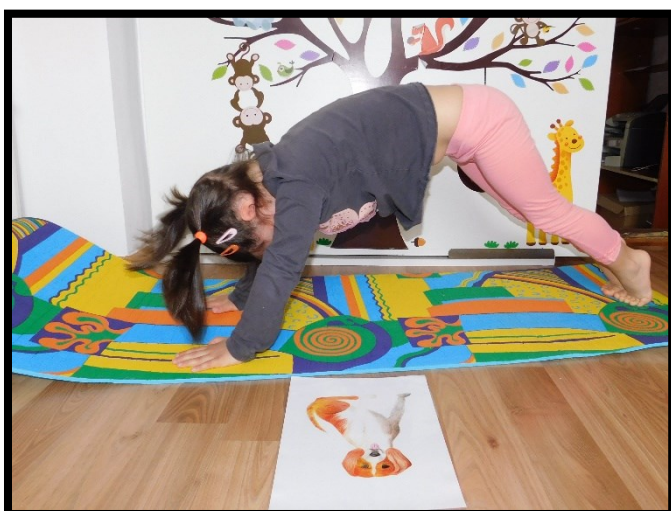
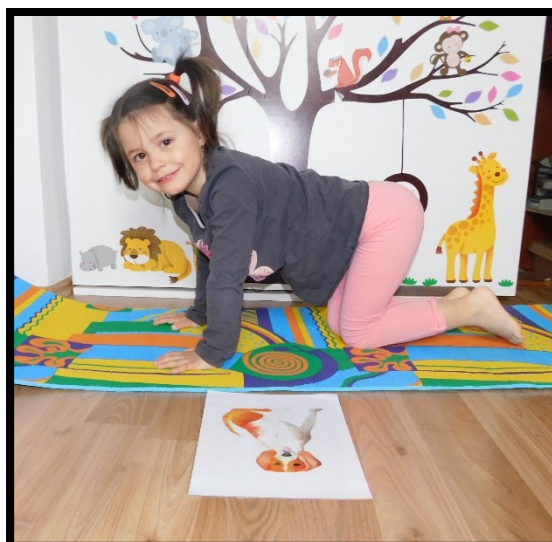
Obr. č. 3a, 3b – Pozice kočky

Pes

„Posadím se na paty, klek a předpažit ruce
uděláš to také ty? sed na patách
Koukej, čtyři nohy mám, vzpor klečmo
propnu je a narovnáám, vzpor stojmo
zadeček až do nebes, vzpor stojmo
protáhnu se jako pes.“ vzpor stojmo



(Luhanová,2014, s.8)



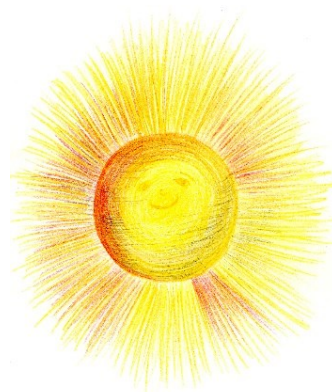
Obr. č. 4a, 4b, 4c – Pozice psa

Slunce

„Ruce jako paprsky
z nebe k zemi svítí,
zářím jako sluníčko
na rozkvetlé kvítí.“

stoj mírně rozkročný,
ruce vzpažit a prsty zatnout do pěsti a povolit
postupně upažovat a pak připažit a zase zpět
přitom stále zatnout prsty v pěst a povolit

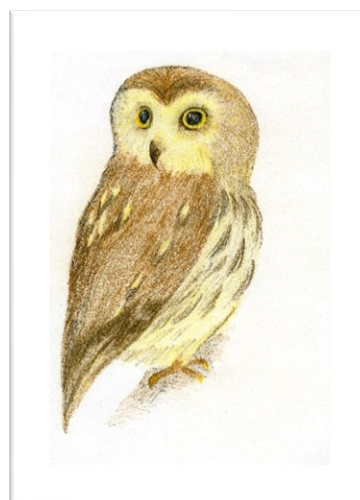
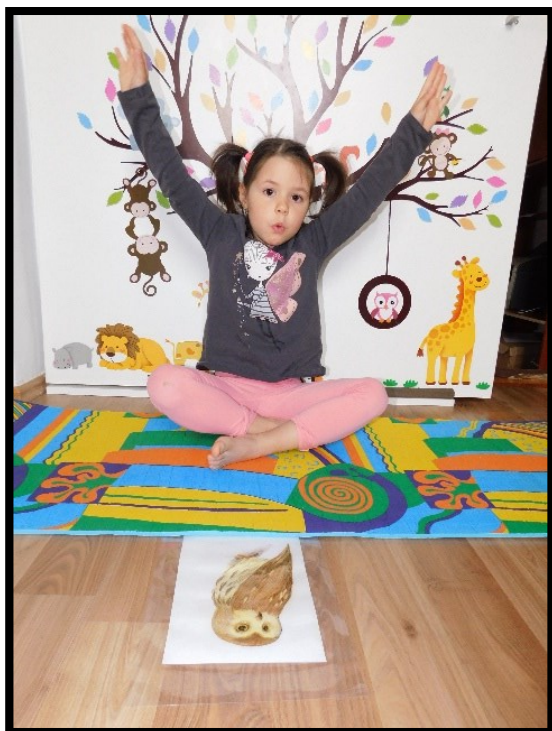
(Luhanová,2014, s.14)



Obr. č. 5 – Pozice slunce

Sova – dechová pozice

Popis pozice: Sed zkřížený (turecký sed), rovná záda. S nádechem upažit a s výdechem na citoslovce „húú“ vrátit zpět připažit k tělu. Dbát na uvolněná ramena, která nesmí být přitažená k hlavě, ale musíme je stáhnout od uší dolů a dozadu.



Obr. č. 6 – Pozice sovy – dechová pozice

Příloha 3

Sestava – pozdrav slunci

