

**Dětská jóga** - protažení těla, zlepšuje soustředěnost, koordinaci, sklidňuje

Videa na dětskou jógu, pozdrav Slunci jsou na YOUTUBE:

## **8 cviků, které děti budou určitě bavit + pozdrav Slunci na obrázku a jednoduché pohybové hry**

### 1) Úvodní na(ladění)



Sedněte si do zkříženého sedu, spojte palec s ukazovákem pravé i levé ruky. Poté si zavřete oči, zhluboka se nadechněte (děti voní ke kytice) a s dlouhým výdechem zazpívejte dlouhou mantru *ÓM*, zopakujte třikrát. Můžete si vytvořit jakékoli téma na cvičení: výlet do zoo, let do Afriky, plavbu po moři.

### 2) Motýlek na louce



V sedu na hýždích spojte plosky nohou, přidejte dítě k sobě a zkuste si zazpívat jednoduchou písničku: *Leť jako motýlek, leť jako motýlek na louce* (v tomto pohybu lehce stlačte kolena k zemi, nechejte rovná záda a zkuste synchronizovat váš pohyb a pohyb dítěte), kmitání nohama

### 3) Tančící kočička



V kleče na kolenou vedle sebe nebo naproti sobě si vyzkoušejte pozici kočičky. Nejprve kočička, co líže mlíčko, pohyb se provádí odzadu dopředu, kdy se pomaloučku s výdechem protahujete hýžděmi na paty a s nádechem se přes pokrčené lokty přesouváte dopředu dolů na podložku, čímž naznačíte olíznutí mlíčka z misky, zopakujte pětkrát. Poté vyzkoušejte hrbatou kočičku, prohnutou, tančící,.. Fantazii se meze nekladou a nechte si i poradit od dětí

### 4) Čůrací pejsek



Vyzkoušejte velmi oblíbenou variantu "čůracího pejska" za přidání i onoho zvuku. To znamená protáhněte jednu nožku vzhůru, otevřete kyčel a přidejte zvuk, čím se zapojí krásně střed těla a protáhne celá zadní linie nohy a zad, důležité je úplně uvolnit hlavu. Poté nohu vyměňte. Zkuste zavrtět i "ocáskem", a to tak, že rozhýbáte hýždě ze strany na stranu, zaštěkejte si,..

### 5) Pavouček o stěnu



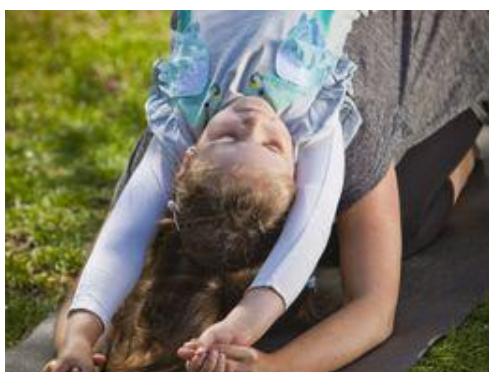
Udělejte dětem stěnu z nohou a nechejte je nohama lézt jako pavoučka na stehnech od kolen ke kyčlím (ne na své klouby!). Poté je v pozici na chvíli zastavte a podržte jim nožičky. Je to skvělá příprava na stojné ásany/pozice na ruku. Dává pažím sílu, zapojuje velmi intenzivně střed těla a protahuje nožky. Vyzkoušejte si to nejprve sami, abyste na děti neměli veliké požadavky do výdrže.

### 6) Krásná tanečnice



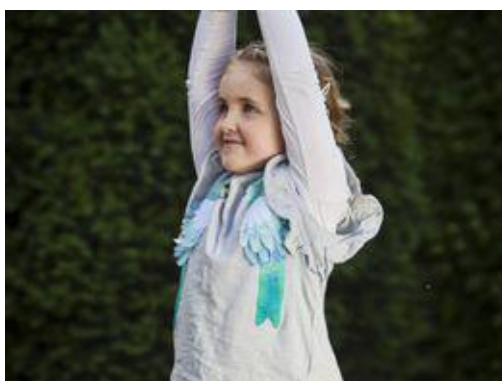
Stoupněte si na jednu nohu, druhou chytněte rukou a zvedněte ji tak vzhůru, jak je vám zrovna dáno, nepřemáhejte se, druhou rukou chytněte dítě a snažte se s úsměvem vydržte tak dlouho, jak to oběma dohromady půjde. Poté nohy vyměňte. Nesnažte se v pozici ustrnout, zatnout zuby nebo si vytvořit přemíru tenze v těle. Zkuste se naopak v pozici uvolnit, odlehčit napětí a očekávání výdrže a jen se soustřeďte na jeden bod a dýchejte.

### 7) Ještěrka na kameni

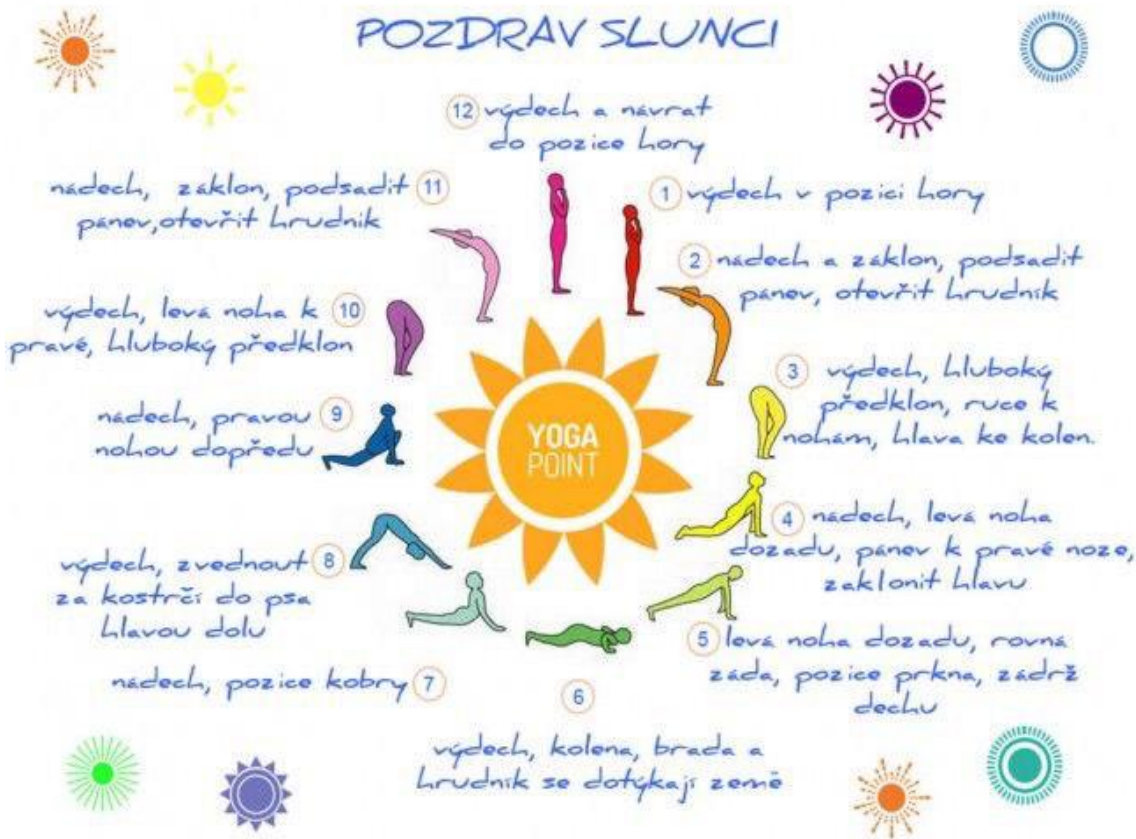


Přejděte do pozice kamínku, v kleku na kolenou se přiblížte trupem na stehna, nechejte dítě usednout na svá nejspodnější záda, přidržte mu rukou hroty pánve, nechejte ho lehce ulehat svými zády na vaše záda a chytněte mu ruce a protáhněte mu je za hlavou. Zůstaňte tak dlouho, než se dítěti zklidní dech a než se uvolní (většinou je to pět dechů).

### 8) Nejvyšší hora světa



Vezměte děti na horu nejvyšší. Ve variantě vestoje s nádechem zvedněte paže vzhůru, spojte dlaně a zkuste se protahovat, co nejvíce nahoru to půjde, pro zlepšení balance zkuste i stoj na špičkách a podívat se nahoru. Výborná varianta zkoušky pevnosti hory je, že lehce můžete zkusit do hory strčit, jestli to ustojí, ale musí to být oboustranné. Pozice, která zlepšuje držení těla, zpevňuje a uzemňuje.



Jednoduché hudebně pohybové hry a pohybová hra:

### Hlava, ramena, kolena, palce

Zpíváme:

Hlava, ramena, kolena, palce,  
kolena, palce, kolena, palce,  
hlava, ramena, kolena, palce,  
oči, uši, pusa, nos.

Zpíváme nebo recitujeme písničku Hlava, ramena, kolena, palce a dotýkáme se jmenovaných částí těla. Tempo postupně zrychlujeme.

Obtížnější obměna: Při každém druhém uchopení křížíme paže – hlavu si držíme normálně, ramen se dotkneme překříženými pažemi, kolena normálně, palců se dotkneme křížem...

### Hoky, koky

Zpíváme:

**Dáme ruku sem** (ruku dáme před sebe) a dáme ruku tam (ruku dáme za sebe)  
a dáme ruku sem (před sebe) a tak s ní zatřesem,  
uděláme hoky koky rotaci, (poskakujeme dokola)  
ať máme legraci. (tleskáme do rytmu)  
Dáme nohu sem a dáme nohu tam  
a dáme nohu sem a tak .....

### Kuba řekl

Vedoucí dává dětem příkazy uváděné "Kuba řekl" (Např. Kuba řekl, sedněte si.) Děti je plní. Když ale vedoucí vynechá "Kuba řekl", tak nesmí děti zareagovat. Kdo se splete, tak vypadne. Špatné příkazy se uvádějí buď špatným jménem, nebo bez jména. (Např. "Pepa řekl sedněte si." "Sedněte si.")

Vedoucí může děti plést špatnými pohyby (nebo k tomu můžeme využít ty děti, které se již spletly a vypadly).

