

Anna Dvořáková

Hravá jóga pro děti



Грайлива
ИОГА
для дітей



Anna Dvořáková

Hravá jóga pro děti



Грайлива
ЙОГА
для дітей

Grada Publishing

Anna Dvořáková

Hravá jóga pro děti

Грайлива йога для дітей

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401
jako svou 8625. publikaci

Fotografie Anna Dvořáková
Ilustrace Ladislav Cabicar
Odpovědná redaktorka Věra Slavíková
Jazyková úprava Eliška Tersago
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Počet stran 112
První vydání, Praha 2022
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

© Grada Publishing, a.s., 2022

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.*

ISBN 978-80-271-6610-7 (pdf)

ISBN 978-80-271-3810-4 (print)

Obsah

ВМІСТ

Poděkování / Подяка	8
Předmluva / Передмова	10
Jóga s dětmi / Йога з дітьми	13
Specifika dětské jógy / Особливості дитячої йоги	13
Než začneme cvičit / Перш ніж почати тренування	14
Provedení cviků / Виконання вправ	15
Pozice osvědčené i vlastní / Перевірені та власні позиції	16
Pár střípků z jógové filozofie / Кілька уривків філософії йоги	17
Morální hodnoty / Моральні цінності	17
Struktura hodiny / Будова заняття	18
 Úsměv! Začínáme / Посміхнись! Починаємо	
Kočka / Кішка	20
Tygr / Тигр	22
Pes / Собака	24
Kobra / КОБРА	26
Ryba / Риба	28
Dítě / Дитина	30
Zajíc / Заєць	32
Brouček / Жук	34
Velbloud / Верблюду	36
Oříčka / Мавпа	38
Motýlek / Метелик	40
Koloušek / Оленячко	42
Lev / Лев	44
Čáp / Лелека	46
Slon / Слон	48

Hora / Гора	50
Strom / Дерево	52
Letadlo / Літак	54
Orel / Орел	56
Lukostřelec / Лучник	58
Vojovník / Воїн	60
Sova / Сова	62
Lotosový Květ / Квітка Лотосу	64
Žába / Жаба	66
Lod'ka / Човен	68
Kleště / Плоскогубці	70
Kolo / Велосипед	72
Krokodýl / Крокодил	74
Blaženost / Блаженство	75
Pozdrav slunci / Привітання сонцю	76
Sestavy a příběhy / Комплекси та розповіді	80
Proč sestavy? / чому комплекси?	80
Proč příběhy? / Чому розповіді?	82
Život řeky / Життя ріки	83
Růst stromku / Зростання дерев	84
Tajemství lesa / Таємниці лісу	86
V džungli / В джунглях	87
Indiánský den / Індіанський день	88
U moře / Біля моря	90
Relaxace / Розслаблення	91
Příběhy pro relaxaci / Історії для розслаблення	93
Všechny problémy odfouknu / Я здуваю всі проблеми	93
U moře / Біля моря	94
Jak chodí zvířátka spát / Як тварини лягають спати	94
Cesta po rozkvetlé louce / Подорож по квітучій лузі	95
Na horách / У горах	96
Oheň / Вогонь	97

Dechová cvičení, procvičení smyslů a koncentrace

Дихальні вправи, вправи для почуттів і концентрації 99

Jednoduchá dechová cvičení / **Прості дихальні вправи** 99

Jednoduchá cvičení na procvičení smyslů / **Прості вправи для тренування почуттів** 100

Cvičební hodiny / Заняття 104

Cvičení ve skupině / **Групові вправи** 104

Témata speciálních hodin / **Спеціальні теми для занять** 105

Dodatečné informace

Додаткова інформація 108

Zdroje / Ресурси 109

Knihy / **Книги** 109

Pozdrav autorky 112

O autorce / **Про автора** 112

Poděkování / Подяка

Téměř přes noc jsme se dostali do situace, kdy se mezi nás nečekaně přišlo mnoho maminek a malých dětí z Ukrajiny. Ocitly se na neznámých místech a v nečekané situaci. V nečekané situaci se ale ocitly i české školky a školy, do kterých začaly chodit ukrajinské děti. Maminám, vychovatelkám, učitelkám a všem, co mají zájem cvičit a obohatit se o ukrajinská a česká slovíčka při cvičení patří tato knížka.

Je důležité nechat děti spolu hrát, smát se, učit se a třeba i cvičit. Právě společná hra a cvičení může být začátkem navázání hezkého vztahu a vzájemného porozumění.

Není potřeba umět mnoho slov, aby si lidé mezi sebou porozuměli. Stačí úsměv, grimasy, pohyb nebo symbolika. Hravá jóga je na postavena na symbolice – napodobování zvířátek, jejich pohybů, ale i vlastností. Je jednoduchá na pochopení, ale zároveň může pomoci se učit jazyk – češtinu i ukrajinštinu. Poznávání nových slov, jejich vzájemné porovnávání je také hra, která může být pro děti zábavná.

Moc si přeji, aby Hravá jóga alespoň maličko přispěla k vzájemnému obohacení, společnému cvičení a objevování.

Moje obrovské uznání a díky patří všem, kteří se snaží současnou situaci řešit, pomáhat těm, co přicházejí a potřebují pomoc.

Speciální poděkování posílám všem, kteří mi pomohli s přípravou a distribucí této knížky – ať již finančně nebo s přípravou či radou. Je to i Vaše knížka.

Майже вночі ми потрапили в ситуацію, коли до нас несподівано прибуло багато матерів і маленьких дітей з України. Вони опинилися в невідомих для них місцях і в несподіваній ситуації. Однак у несподіваних ситуаціях опинилися і чеські садочки та школи, які почали відвідувати українські діти. Ця книга належить мамам, вихователям, вчителям та всім, хто хоче попрактикуватися та збагатитися українськими та чеськими словами під час практики.

Важливо дозволити дітям грати разом, сміятися, вчитися і, можливо, навіть тренуватися. Спільні ігри та заняття можуть стати початком хороших стосунків та взаєморозумінням.

Щоб люди розуміли один одного, не обов'язково знати багато слів. Все, що вам потрібно, це посмішка, гримаси, рух або символіка. Грайлива йога заснована на символіці – імітації тварин, їх рухів, а також їхніх характеристик. Це легко зрозуміти, але це

також може допомогти вам вивчити мову – чеську та українську. Знайомство з новими словами та їх порівняння – це також гра, яка може бути цікавою для дітей.

Дуже хочеться, щоб Грайлива Йога хоч трохи сприяла взаємозбагаченню, спільним вправам і відкриттям.

Моя величезна подяка всім, хто намагається вирішити нинішню ситуацію, допомогти тим, хто приходить і потребує допомоги.

Особливу подяку висловлюю всім, хто допоміг мені у підготовці та розповсюдженні цієї книги – чи то фінансово, чи то з підготовкою чи порадою. Це також ваша книга.

Předmluva / Передмова

Milí čtenáři,

tato knížka je upravenou dvojjazyčnou verzí knížky Hravá jóga pro děti, která byla již dříve vydaná v češtině. Je zjednodušená a zaměřená na komunikaci s dětmi, jak v českém, tak ukrajinském jazyce.

Hlavním cílem je, aby všechny děti byly zapojovány do cvičení, mohly cvičit společně, a ještě se obohatily různými slovy. Knižka by měla být inspirací a pomocí na této cestě.

Cvičení jógy přispívá u dospělých k pocitu vnitřního štěstí a psychické pohody, zlepšuje fyzickou formu a celkové zdraví organismu. A stejně tomu je i u dětí. Jóga je pro ně přirozený pohyb, který rozvíjí jejich fyzickou zdatnost, ale zároveň jim umožňuje dávat najevo svoje pocity, pracovat s nimi a zapojit fantazii. Přináší jim objevování a poznání vlastního já. Právě proto by cvičení jógy mohlo pomoci překlenout těžké období, do kterého jsme se dostali, ale nalézt i dobré věci, které nám tato situace přináší.

Cvičení odbourává jazykovou bariéru. Pohybům děti rozumí stejně. Přesto může být společné cvičení složitější – nejen kvůli jazyku, ale zejména kvůli emocím, strachu, obavám z neznámého, zpracováním předešlých traumatických zážitků. Základem je tedy vytvořit příjemné bezpečné prostředí, nechat dětem prostor, ať se zapojí, ale netlačit je, zachovat klid a úsměv, i když chtít cvičit nebudou. Ukazujte jim cestu, nabídněte jim možnost se zapojit, chvalte je za dobrý výkon a budujte prostředí, ve kterém se budou chtít samy rozvíjet.

Přeji vám, ať vám i dětem přináší cvičení radost!

Шановні читачі,

ця книга є модифікованою двомовною версією книги « Hravá jóga pro děti », яка раніше була видана чеською мовою. Вона спрощена та орієнтована на спілкування з дітьми, як чеською, так і українською.

Головна мета – щоб усі діти були залучені до вправ, щоб вони вміли займатися разом, збагачувалися різними словами. Книга має бути натхненням і підмогою в цієї подорожі.

Практика йоги сприяє відчуттю внутрішнього щастя та душевного благополуччя у дорослих, покращує фізичну форму та загальне здоров'я організму. Так і з дітьми. Йога – це природний рух для них, який розвиває їх фізичну форму, але в той же час дозволяє їм висловлювати свої почуття, працювати з ними і залучати свою уяву. Ось

чому заняття йогою можуть допомогти подолати важкий період, який ми пережили, а також знайти те позитивне, що приносить нам ця ситуація.

Вправи руйнують мовний бар'єр. Так само діти розуміють рухи. Проте спільна робота може бути складнішою – не тільки через мову, а особливо через емоції, страх, страх перед невідомим, подолання травматичного досвіду. Таким чином, основою є створення приємного безпечного середовища, щоб діти могли залучитися, але не штовхати їх, щоб вони залишалися спокійними та усміхненими, навіть якщо вони не хочуть тренуватися. Покажіть їм шлях, запропонуйте їм можливість долучитися, похваліть їх за гарні показники та створіть середовище, в якому вони бажатимуть розвиватися самостійно.

Бажаю, щоб фізичні вправи приносили радість вам і вашим дітям!

Upozornění: Cviky popsané v této knize jsou určeny zejména předškolním dětem a dětem mladšího školního věku – tedy mezi třemi a osmi lety. V případě, že má dítě nějaké zdravotní omezení, doporučuji požádat o radu dětského lékaře nebo specialistu.

Примітка: Вправи, описані в цій книзі, призначені в основному для дітей дошкільного віку та дітей молодшого шкільного віку, тобто від трьох до восьми років. Якщо у дитини є якісь обмеження по здоров'ю, рекомендую звернутися за порадою до педіатра або спеціаліста.



Jóga s dětmi / Йога з дітьми

Specifika dětské jógy / Особливості дитячої йоги

Dětská jóga má řadu svých specifík a odlišností od dospělé jógy. Je určitě dobré, aby cvičitel měl zkušenosti s cvičením jógy nebo alespoň s jiným sportem a dechovým cvičením. Je však velmi důležité vnímat děti, jejich schopnosti i náladu a cvičení tomu přizpůsobit.

Дитяча йога має багато своїх особливостей і відмінностей від дорослої йоги. Тренеру, безумовно, добре мати досвід заняття йогою чи хоча б іншими видами спорту та дихальними вправами.

Однак дуже важливо сприймати дітей, їх здібності та настрої і адаптуватися до фізичних навантажень.

Mezi důležité principy patří tyto

Важливі принципи включають наступне

1. Jednoduché pozice a propojení do příběhu / Прості позиції та комплекси з історією
2. Krátké výdrže / Коротка витривалість
3. Kratší délka cvičení / Менша тривалість тренування
4. Jednoduchá a krátká dechová cvičení / Прості і короткі дихальні вправи
5. Krátká relaxace / Коротка релаксація
6. Časté pochvaly / Часта похвала

Děti se učí obvykle velmi rychle. Pokud cvičí pravidelně, rychle si zapamatují jména pozic i jednodušší sestavy. Rychleji ale i zapomínají, pokud nějakou dobu necvičí.

Přestože děti spousta věmů z dětství zapomenou, neznamená to, že hry a cvičení s dětmi nemají smysl. Různé části mozku se cvičením procvičují a propojují. To pak pomáhá v běžném v životě, i když už není třeba zcela jasná spojitost s cvičením.

Діти зазвичай дуже швидко вчаться. Якщо вони тренуються регулярно, вони швидко запам'ятають назви позицій і прості комплекси. Але вони також швидше забувають, якщо деякий час не тренуються.

Хоча діти забувають багато дитячих уявлень, це не означає, що ігри та вправи з дітьми не мають сенсу. Різні частини мозку тренуються і пов'язані з вправами. Це потім допомагає в нормальному житті, навіть якщо вам більше не потрібен чіткий зв'язок із фізичними вправами.

Než začneme cvičit / Перш ніж почати тренування

Pár praktických rad

Кілька практичних порад

Flexibilita / Гнучкість

Je dobré si hodinu připravit předem – zvolit téma např. v návaznosti na roční období nebo témata, kterým se věnujete ve školce, zajistit pomůcky, zjistit, jestli někdo nemá svátek nebo narozeniny apod. Nicméně je důležité se umět rychle dětem přizpůsobit a reagovat na vzniklé situace.

Добре підготуватися до уроку заздалегідь – вибрати тему, наприклад, по відношенню до пори року чи теми, які вони розглядають у дитячому садку, надати посібники, дізнатися, чи у когось немає свята чи дня народження тощо. Важливо вміти швидко адаптуватися до дітей і реагувати на ситуацію.

Prostředí / Середовище

Vhodný prostor pomůže nastavit správnou atmosféru. Pomáhá nerušivé prostředí, dostatečná velikost místnosti a čerstvý vzduch. Ideální je cvičení na karimatce, ale možná je i jiná neklouzavá podložka. Podložka nejen zlepšuje provedení cviků, ale také ohraničuje prostor. Navíc můžete z pokládání a uklízení podložek vytvořit jakýsi rituál. Pro relaxaci je dobré mít přikrývku, případně polštářek.

Відповідний простір допоможе створити потрібну атмосферу. Допомагають спокійне середовище, достатній розмір кімнати та свіже повітря. Вправа на килимку ідеальна, але, можливо, є інший неслизький килимок. Килимок не тільки покращує виконання вправ, але й обмежує простір. Крім того, можна створити своєрідний ритуал із укладання та очищення килимків. Для відпочинку добре мати ковдру або подушку.

Oblečení / Одяг

Ke cvičení jógy neodmyslitelně patří pohodlné oblečení – obvykle tričko a legíny či tepláky. Pokud děti cvičí na karimatce, mohou cvičit naboso; získávají tím lepší cit v chodidlech a lépe drží stabilitu. Během relaxace je vhodná mikina či deka na přikrytí.

Практика йоги за своєю суттю включає в себе зручний одяг – як правило, футболка та легінси або спортивні штани. Якщо діти займаються на килимку, вони можуть займатися босоніж; це дає їм краще відчуття в ногах і покращує стійкість. Під час відпочинку підійде світшот або ковдра для укриття.

Vnímání těla / Сприйняття тіла

Vedte děti k tomu, aby cvičily uvolněně, s klidným hlubokým dechem a bez bolesti. Pokud by si některé stěžovalo na bolest, je nutné daný cvik jemně ukončit a zlehka promasírovat danou oblast. K signálům je vždy potřeba přistupovat zodpovědně.

Направляйте дітей виконувати вправи розслаблено, спокійно, глибоко і без болю. Якщо хтось скаржиться на біль, необхідно обережно закінчити вправу і злегка помажувати область. До сигналів завжди потрібно підходити відповідально.

Kdy necvičit? / Коли не варто тренуватися?

Cvičit je možné vevnitř i venku, ráno i večer, krátce i po delší dobu. Jsou ale chvíle, kdy je lepší necvičit vůbec nebo s omezením. Mezi ně patří:

- Cvičení těsně po větším jídle.
- Cvičení při nemoci, nepříjemná je i větší rýma.
- V případě úrazu je potřeba zvážit, které cviky dítě zvládne.
- V případě nevolnosti, závratí, při bolestech hlavy nebo hučení v uších – pokud si dítě stěžuje na tyto problémy, jsou vhodné pouze cviky na uklidnění, přenesení do klidu a případně odborná péče; je dobré zjistit příčinu těchto problémů, ta někdy může být psychická.

Можна тренуватися в приміщенні та на відкритому повітрі, вранці та ввечері, короткочасно або довго. Але бувають моменти, коли краще не тренуватися зовсім або з обмеженнями. В тому числі:

- Займатися відразу після плотного прийому їжі.
- Займатися при хворобі, при застуді та нежиті.
- У разі травми необхідно враховувати, з якими вправами не може впоратися дитина.
- При нудоті, запамороченні, головних болях або шумі у вухах – якщо дитина скаржиться на ці проблеми, підійдуть тільки вправи для заспокоєння і можливо професійний огляд. Добре з'ясувати причину цих проблем, іноді вони можуть бути психологічними.

Provedení cviků / Виконання вправ

Nechtějte dokonalé provedení. Větší obtížnost, lepší provedení a sladění s dechem zapojujte pomalu a postupně třeba na příbězích zvířátek. Pokud se nějaký cvik nedaří, je možné zmínit, že zvířátko bylo zatím ještě malé a trochu nešikovné, ale zato umělo... (a doplňte podle pravdy). Vždy dítě při snaze či zlepšení pochvalte nebo se jen usmějte či