

Ukázka pohybového plánu

Otevřete dveře a zahalte celou školku do kouzla zdravého pohybu okořeněného zábavou. Ukažte dětem radost z pohybu hravou formou dětské jógy, fyzioterapie, tance či pohybových hrátek, kterým propadnete i vy sami. My vás to naučíme.

Dejte s námi věci do pohybu.

Pohybové plány byly sepsány ve spolupráci s předními odborníky ve svém oboru. Spolupracujeme s přednášejícími ze Západočeské univerzity v Plzni, máme záštitu České asociace dětské jógy. Podporuje nás několik tanečních škol v Praze a především za námi stojí učitelé z mateřských škol, kteří nás znají a ví, že děláme materiály odborně a hravě.

Pohybové plány obsahují **20 témat**, která se prolínají školkovým rokem. Paní učitelky tak mají připravené podklady například k těmto tématům: Andělský vánoční čas, Vůně jara, Zvířecí ráj, Přiletěli k nám draci, Indiánská dobrodružství a plno dalších.

Téma: Vesmír...

Oblast: Dětská jóga

Vzdělávací cíl lekce: protahujeme a posilujeme naše tělo, zaměřujeme se soustředěný dech, trénujeme vědomé uvolnění a relaxaci

U lekce používáme jógové karty, se kterými seznámíme paní učitelky.

Úvodní rituál

„Nadechnu se, paže zvednu,
a potom si pěkně sednu.
Před srdce si ruce dám,
Óm si dlouze zazpívám...Óóóm...“

Všechny uvedené jógové pozice a mnohem více, Vás naučíme v rámci našeho projektu „Školka v pohybu“



Rozcvičení

Kdo chce dnes zažít vesmírné dobrodružství, zvedne nohu a kdo se těší dvojnásob, zvedne obě! **Galaktická výbava:** Co si s sebou na cestu do vesmíru sbalíme?

- **Svíčka:** ve vesmíru je velká tma, budou se nám hodit nabalit i nějaké ty svíčky (**jógová pozice svíčky z karet**)
- **Opalovací krém** - v sedě s nataženými nohama si pořádně namažeme celé tělo od hlavy k patě proti kosmickému záření, nezapomeňte na záda, s těmi nám může pomoci třeba kamarád
- **Super kosmické boty** - jáje maminka nám je uklidila vysoko na policičku - v sedě se pro ně natáhneme nahoru a podáme si jednu a pak druhou botu, pak si je nazujeme, nezapomeňte si zavázat tkaničky! (nazováváme - natahujeme se k chodidlům s rovnými zády, pokrčené kolena nevadí)
- **Skafandr** - Co potřebuje každý správný kosmonaut? Dobrý skafandr! Náš bude úplně speciální - stoupni si, roztáhni ruce a nohy jako **hvězda (jógová pozice hvězdy z karet)** a pohoupej se z jedné nohy na druhou, uděláš si tím kolem sebe trochu více místa a takový skafandr tě bude chránit před nástrahami vesmíru.

Nakonec si nezapomeňte vzadu na skafandru zapnout zip! (Zapneme si zip tahem po páteři nahoru - vyrovnáme tím svá záda.

Průpravné cvičení

- **Kosmická loď:** Jak se tam ale dopravíme? Postavíme si kosmickou loď

(jedná se o obdoba cviku **dvojitá loď**). Opravář – paní učitelka zkontroluje, zda jsou lodě v dobrém stavu (nohy mohou být pokrčené, ale důležitá jsou rovná záda). Potom v naší lodi namačkáme všechna důležitá **tlačítka** (sed s nataženými nohama - pomačkáme si prsty na nohách se zvukem “pí, pí, pí, pí, píp..”). Startujeme 5,4,3,2,1 start! Vyskočíme a letíme po prostoru.. Pozor dochází nám palivo, budeme muset nouzově přistát na Měsíci.. Přistáváme - zatočíme se na jednu a na druhou stranu a ještě to samé v sedě!..

Přistáli jsme na Měsíci.

- **Měsíc:** Na Měsíci se nedá chodit stejně jako na naší planetě - je tam menší gravitace - to znamená, že když chodíme, tak se s každým krokem vzneseme kus od země a naše pohyby jsou hodně pomalé.. Zkusíme si takovou měsíční chůzi v leže na zádech - **měsíční chůze**.

- **Dechové cvičení - létající koberec:** Jak se ale bez paliva vydáme dál?

Zkusíme se kolem sebe podívat, jestli by se nenašel nějaký létající koberec nebo létající podložka... Abychom se s ním mohli vznést, je třeba si na něj sednout do tureckého sedu, narovnat si záda a vytvořit dlouhým foukáním hodně veliký vítr, aby nás nadnesl (dlouhé klidné nádechy a výdechy).. A vzlétáme!

- **Pozdrav Slunce:** Za chvíli budeme prolétat kolem naší nejbližší hvězdy. Uhádnete jak se jmenuje?

Je to Slunce! Tak ho pěkně pozdravíme!

“Teď se rovně postavíme (postavíme se do pozice **hora**, zvedneme ruce a zamáváme)
a sluníčko pozdravíme.

Travička mě lechtá, (předkloníme se k zemi a rukama se šimráme na palcích nohou)
až se celý chechtám. (kookneme dopředu a usmějeme se na ostatní)

S kočičkou si můžu hrát, (pozice **kočka**)
vyhrbit se, prohýbat.

Hada nechám tiše spát, (pozice **kobra**)
na ocas mu nesať! (otáčíme hlavu do stran - “ne, ne” a mrkneme na náš hadí ocásek)

Pejska taky pozdravíme, (pozice **pes**)
a na horu vyskočíme!” (z pozice psa skočíme mezi své ruce a postavíme se do pozice **hory**)

• **Dechové cvičení - Meteority:** Pozor vesmír je plný nástrah, právě na nás padají žhavé meteority! (**plyšové kuličky**), musíme je rychle odfoukat pryč. Pozor jsou pěkně horké, takže na ně nesmíme sahat rukama!

• **Duha:** Vydáme se už radši zpátky na naši planetu Zemi. Vytvoříme si k tomu nádhernou barevnou duhu.. Můžeme k tomu využít i naše barevné kuličky jako barvičky (cvik **duha**).

Po duze se pak jako po klouzačce sklouzneme zpátky do školky. Zkuste to nejprve klasicky - po zadečku (pozice **lodka** s pokrčenými koleny) a pak po břicho, tak jak to dělají třeba tučňáci na ledu (ležíme na břichu, paže podél těla, pohled dopředu, nakláníme se na jednu a na druhou stranu), svištíme dolů a přidáme i zvuk - Uíííííí, uáááá, jupíííí,.. :)



Relaxace

- **Automasáž - telefon:** “Crrrrr! Kdo to volá?” Musíme zvednout náš chytrý telefon, chce nám něco říct! (chodidlo je telefon, který si zkusíme přiložit co nejbližší k uchu).. To je asi omyl, tak zkusíme ještě druhou nohu..

“Prý se máme uvelebit na našem létajícím koberci a odpočinout si, relaxovat..”

- **Meteorit:** Staneme se takovým vychladlým meteoritem, což je vlastně takový kámen (pozice **kámen**), můžeme si zavřít oči. Jakmile pocítíš, že tě něco pošimrá na zádech (paní učitelka chodí a děti postupně šimrá po zádech), může se kámen- meteorit rozpadnout - uvolnit se, změnit polohu, přetočit se na záda a ještě chvíli ležet a odpočívat (po šimrání můžeme děti přikrýt dekou)

- **Otázky na závěr cvičení:** “Jak se vám líbila cesta do vesmíru? Co pro vás bylo nejtěžší? A co byste chtěli zažít znovu?” Viděli jste dnes při cvičení padat nějakou hvězdu (někoho padat z pozice hvězdy)? Tak si teď můžete něco přát!

Závěrečný rituál

„Pohladím se,

Pochválím se,

Před srdce si ruce dám,

Óm si dlouze zaspívám...Óóóm

Namaste!“

Pokud budete mít zájem, rádi Vám pošleme ukázky i z jiné pohybové oblasti.

Vlastníkem metodických vzdělávacích pohybových plánů je spolek Školka v pohybu z.s.(dále jen „Školka v pohybu“).

Veškerý obsah pohybových plánů včetně textů, designu, grafiky, vyobrazení a uspořádání souborů je chráněn autorským právem. Pohybové plány a jejich obsah lze užívat výhradně pro osobní a nekomerční účely. Jakékoliv užití internetových stránek, pohybových plánů a vzdělávacích materiálů a jejich obsahu jinak než pro osobní potřebu (zejm. další šíření, uchovávání, kopírování, zpracovávání nebo úprava) je zakázáno.