

Nový
seriál



Chceme udělat pro naše děti to nejlepší? Trénujme jejich smysly!

Prostřednictvím dětské jógy je můžete skvěle připravit i na nadcházející školní docházku.

Seriálem nás povede
PETRA POLÁKOVÁ,
lektorka a cvičitelka jógy

Hrubá a jemná motorika dětí rozhodně souvisí s jejich smysly. Pečujeme proto o zrak, hmat, sluch i čich dětí, věnujme se však taktéž tomu, **jak** jednotlivými smyslovými orgány informace děti kolem sebe přijímají a vnímají! Naučme děti doopravdy se dívat, poslouchat a cítit: budme smyslu-plní! Následující seriál se zaměří na podporu smyslové zralosti dětí (nejen) formou jógových cvičení, která bychom měli provádět se svými dětmi ideálně již v předškolním věku.

Příprava dětí na školu
prostřednictvím dětské jógy

Cvičit **smysly** má **smysl!**

Proč se máme zajímat o smysly dítěte od malička?

Protože prevence je důležitější než řešení problémů s učením či chováním v pozdějším věku ve škole.

Řada odborníků se shodne, že je zapotřebí již od raného věku smysly trénovat, aby v pozdějším věku děti neměly problémy s učením a aby se naučily lépe vnímat svět okolo sebe a vědomě jej naplno prožívaly. Povrchnost a plytkost ve vnímání bývá i jednou z příčin psychických onemocnění. Též se uvádí, že pokud se smyslům věnujeme poctivě, mají v dospělosti tyto děti i v jejich profesi „něco navíc“ – u chirurga ten správný cit v ruce, hudebník bude mít ten správný sluch a konečně i automechanik bude mít ten správný cit v ruce či sluch na funkčnost motoru. Pomocí smyslově-pohybových aktivit můžeme pomoci vytvářet dětem správné nervové spoje a usnadnit jim tak pozdější učení ve škole. A kromě toho rozvinuté smysly můžou zamezit i konkrétním nebezpečím (například včas ucítíme unikající plyn).

TEXT PETRA POLÁKOVÁ, FOTOGRAFIE LIGHTFIELD STUDIOS

Hlavní zásady práce s dětmi

Hravá forma

Jednak to bude děti víc bavit, na druhé straně si mozek nejlépe informace zapamatuje právě při prožívání pozitivní emoce. Toto by měli mít na paměti v podstatě všichni, především pedagogové. Proto mějme „hravost“ na paměti při jakékoli z aktivit, o nichž bude řeč v tomto seriálu.

Systematičnost a pravidelnost

Je třeba přistupovat k těmto aktivitám důsledně a ideálně natáhnout jednotlivé smysly v průběhu celého dne. Připravte si nějakou pěknou tabulku (fotky, obrázky), na co se skutečně potřebujete zaměřit a v průběhu dne položky odškrtněte. Děti i odškrtnutí bude bavit a vy uvidíte, kolik času jste trávili užitečnou činností. I tyto minuty se pak přičtou k času strávenému s dětmi!

Příklad rodičů

Můžeme vzít práci s dětmi i jako výzvu udělat něco zdravého i pro sebe. Cvičme také, pečujme o svůj zrak, dopřejme si večer krátkou masáž od dětí a samozřejmě nepoužívejme tablet či mobil před dětmi příliš často. Děti jsou mistři v napodobování, dělejte tedy všechny zamýšlené aktivity sami od sebe a s radostí, ušetříte si tak čas a energii naháněním dětí, a zároveň též uděláte něco i pro své vlastní zdraví.

Tento seriál je tedy zaměřen na jógová i nejógová cvičení smyslů. Pokud některé z těchto cviků zařadíte, vezte, že uděláte maximum pro vývoj vašich dětí a že vám pak odborníci řeknou: „Ano, je vidět, že se jedná o vyvinuté a spokojené dítě!“

V dalších dílech seriálu se zaměříme na:

- ZRAK
- HMAT a vnímání kůží
- SLUCH
- NOHY a chodidla jako hmatový orgán

