

# „Celostní“ jóga ve školce jako optimální příprava na školu

Víte, že můžeme jógou pomoci dětem v učení? V józe má vše svůj smysl. Je účinná a přínosná po všech stránkách a u dětí to platí dvojnásob. Je aktivitou sportovní, nezatěžuje však organismus jednostranně. Je prokázáno, že při cvičení dochází k posilování a zapojování všech svalů, a to i svalů hlubokých, které hrají klíčovou roli při vzpřímeném postoji a správném držení těla. Jóga může být též aktivitou terapeutickou. Co se totiž možná tolik neví, že do jógových cvičení můžeme zařadit celou řadu jednoduchých prvků, které mohou při pravidelném cvičení dětem usnadnit nástup do školy.

**MGR. PETRA POLÁKOVÁ**

**J**e známo, že pro **schopnost naučit se číst, psát a počítat** je zapotřebí **optimální fungování celého těla**: od správného propojení nervových spojů, kvalitní komunikace mezi oběma mozkovými hemisférami, přes zpevněné zádové svaly, uvolněná ramena, lokty a zápěstí až po správné oční pohyby (děti musí umět udržet zrak v jedné lince) a souhru prstů (děti by měly bez problémů spojit jednotlivé prsty proti palci).

Kromě toho je zapotřebí udržet rovnováhu, být v pohybech koordinovaný, umět udržet rytmus, mít rychlé reakce a postřeh. To vše ukazuje, jak zralá

je nervová soustava a jak snadno či s obtížemi se dítě může později učit.

Správně zvolené sestavy v dětské józe jsou kromě **rovnoměrného posilování** zaměřeny též na **aktivaci**

” **Správně zvolené sestavy v dětské józe jsou kromě rovnoměrného posilování zaměřeny též na aktivaci různých smyslů.**

**různých smyslů.** Věděli jste, že je možné posilovat i oko-hybné svaly (kroužení očima do různých směrů) nebo trénovat v rámci jógy i rytmus a sluch

(rytmická chůze doprovázená zpěvem lidových písniček)? Dobrá zpráva je, že pravidelným cvičením se dá opravdu leccos zlepšit, a to hravou a zábavnou formou. Po takovém cvičení pak děti

budou mít tělo nejen protažené, ale i aktivované: nastartuje se to, co je skryté uvnitř těla a hlavy a je okem neviditelné.





Je třeba uvést, že pokud se jedná o **závažnější obtíže**, je vhodné kontaktovat odborníka a řešit cvičením neuro-vývojové terapie a stimulace (např. [www.invts.cz](http://www.invts.cz)) a jinými metodami.

Předškolní věk je pro zahájení takového cvičení ideální.

### **Je možné zaujmout děti ve školce jógou?**

Že by jóga a děti nešly dohromady? Nedejte se zmást, dětská jóga v období školky a u předškoláků je pěkně **rychlá a dynamická**.

### **Jak by mohla vypadat „celostní“ jógová lekce ve školce?**

Každé cvičení by mělo zahrnovat například tyto aktivity:

- jednoduché pozice na udržení rovnováhy – strom, loďka
- rytmické houpání a poskakování
- křížové pohyby na propojení hemisfér
- tleskání a napodobování zrcadlových pohybů
- cviky se zavřenými očima pro trénink vnímání vlastního těla
- oční cviky
- cviky s prsty
- kroužení kloubů
- cviky na posílení hlubokých svalů – kočka, prkno
- dechová cvičení
- rytmická chůze

Na druhou stranu i tyto děti zvládnou **krátké relaxace** a chvíle soustředění, takže ano, tato jóga vede děti stejně jako dospělí ke **zklidnění a k lepšímu soustředění**. U dětí před nástupem do školní docházky je cvičení jógy opravdová radost. Děti milují příběhy, akci, jsou činnorodé, většinou se hýbou a běhají zcela spontánně a s nadšením, o nabízené aktivity formou her a zábavného cvičení, mají nepředstíraný zájem.

## Je jóga vhodná pro děti neposedné?

Tak jako všude, jsou i v této věkové skupině **děti nezbedné a neposedné**, jež, jak se zdá, nic pořádně nezaujmou. Neustále někde pobíhají a u ničeho dlouho nevydrží.

V těchto případech může tedy i jóga s nimi být pěkným oříškem. Když však budeme vědět, že tyto rychlé děti mají pro své chování důvody, pak je budeme lépe chápat a podaří se nám je **lépe pro cvičení motivovat**. Je třeba totiž vzít v potaz **neurobiologické příčiny**, to znamená nedozrálou nervovou soustavou či nedostatečně propojené

nervové spoje. Uvědomíme si, že to, co dělají, je zcela přirozené, automaticky si tak své deficity kompenzují, jak dokládají nejnovější neurologické výzkumy (viz box).

Když se jóga dětem přizpůsobí hravou formou, bude je opravdu bavit a velmi jim prospěje.

## Co cvičit specificky s dětmi?

Jógou pochopitelně cvičíme nejrůznější **dechové techniky**, z nichž nejoblíbenější je „**houpání na vlnách**“ (vleže na zádech houpeme na břiše polštářek nebo hračku) a „**dechový fotbal**“ (foukání do měkkých kuliček vleže na břiše).

Určitě bychom měli doporučit běhání, pomalou chůzi, pochod, přitom

„**Jógu či obdobná cvičení ostatně doporučují různí odborníci – ortopedi, logopedi, speciální psychologové, neurologové či fyzioterapeuti a ještě sem prosím pár slov vymyslet (díky, Jana)**“

střídat rytmus, směr a na pokyn zastavit a ztuhnout v jedné pozici (trénink rovnováhy). Podle MUDr. Věry Klepové, která se dlouhodobě zabývá zdravým

vývojem dítěte (viz publikace **Našemu sluníčku, fit od narození do školních let**, www.pohybovestudio.cz), je třeba s dětmi trénovat **reakce vzpřimovací** (jak zvládnou cviky kopírující první rok života dítěte), **reakce rovnovážné a stabilizační** (jak se v dosažených polohách udrží), **orientaci tělesného schématu** (vědí, kde je vpravo, vlevo, nahoře, dole), **rytmus, koordinaci pohybu, ale též představivost**.

## Následující odborníci doporučují dětskou jógu ze svého pohledu:

### Ortopedi – cvičení s nožní klenbou:

- „praní ponožek“ prsty u nohou
- chůze po špičkách

- chůze naboso po kamínkách nebo dalších materiálech (mech, papír, bublinková fólie, kaštany)

### Speciální pedagogové – cviky pro nácvik grafomotoriky:

- cviky na uvolnění zápěstí a ramenních kloubů (kroužení rameny, předloktím)
- cviky na koordinaci prstů a uvolnění svalů na prstech (luskání, cvrnkání, sevření do pěsti nebo různé spojování prstů, tzv. mudyry)

### Logopedi – nácvik motoriky mluvidel:

- zpívání
- grimasy obličeje (vyplazovat jazyk, dělat široká „žabí“ ústa, kmitat jazykem do stran, nafukovat tváře
- mručení
- dechová cvičení

## Co nezvyklého tyto děti dělají a proč:

- Točí se, houpají se a běhají dokola – mají nedozrálé rovnovážné ústrojí.
- Bouchají do věcí a strkají do ostatních – nemají správné vnímání vlastního těla, a jakkoli je těžké tomu uvěřit, nemají pojem o tom, co znamená vlevo a vpravo, nahoře a dole, možná jim nedostatečně funguje zrak nebo třeba sluch.
- Cucají věci nebo do nich koušou – stimulují vnímání vlastního těla.

Ne vždy je toto chování žádoucí. Pojdme tedy dětem nabídnout právě jógová cvičení, kam tyto prvky zařadíme, abychom jim **pomohli některé deficity řešit**. Jógu či obdobná cvičení ostatně doporučují logopedi, psychologové, neurologové či fyzioterapeuti.

## Tipy na cvičení jógy s dětmi

- **Před lekcí vyvětrat, rozstříknout vůni** (vhodná je například skořice) a připravit podložky. V případě, že jsou v sále koberce, stačí jen nějaká značka, k níž se budou děti vztahovat, aby měly nějaké pevné místo. Velmi vhodné je toto ukotvení právě pro děti nesoustředěné.
- **Kam s neposedným dítětem.** Nesoustředěné dítě si posadíme blízko sebe, abychom na něj dosáhli a dotykem je mohli usměrňovat.
- **Na začátek cvičení** zvolíme přivítání v sedu na patách, pozdravení zpěvem jednoduché melodie a jména, které doprovázíme tleskáním.
- **Narovnat se.** Sedíme na patách a ukážeme, jak se správně narovnat (ukážeme rozdíl: nejprve „lemra shrbená u počítače“ a pak krásný rovný a velký rytíř a princezna).
- **Nádech – výdech.** Pokračujeme lehkým nádechem a výdechem a pak vyskočíme nahoru, chytíme se všichni v kruhu za ruce, pohoupeme se do stran a řekneme třeba nějakou rituální básničku (jak se máme rádi a jak budeme hezky cvičit).
- **Běhání mají děti rády.** Na oblíbenou melodii běháme dokola, chodíme po špičkách, máváme a volíme různé pozice, když hudbu zastavíme.
- **Rozložený pozdrav slunce.** Vhodné jsou cviky z tzv. sekvenčního pozdravu slunce, což jsou známé jógové pozice pes, kočka, kobra a zajíc. Můžeme volat různá jména zvířat a děti zaujmají pozice podle pokynů (trénujeme vzpřimování i reakční rychlost).
- **Propojíme hemisféry.** Potom přikročíme k procvičení mozkových hemisfér křížovými pohyby vleže. Dotýkáme se pravou rukou levé nohy a opačně, pravou rukou levého ramene a opačně apod. (ve stoje je to těžší, tuto variantu spíš volíme pro děti školního věku).
- **Procvičíme oči.** Děti pozorují „berušku“ na palci, který přibližují k nosu, a pak se podívají na protilehlou stěnu, děti pozorují barevnou tužku, nesmí přitom hýbat hlavou. Necháme tužkou pohybovat do diagonály, zleva, doprava a dokola.
- **Příběhy a rovnovážné pozice.** Do hlavní části lekce připravíme různá témata a kartičky s pozicemi nebo s různými obrázky, podle nichž sestavujeme příběh. Vždy lze zařadit několik pozic zvířat, pozic přírody (strom, květina, duha). Cvičíme tedy podle obrázků a skládáme různé příběhy, které mohou mít i morální poselství (pomoc v nouzi, odvaha, spolupráce, obavy, láska, záchrana kamaráda). Cíleně zařazujeme cviky na procvičení prstů, uvolnění zápěstí a ramen, ale i na sílu a výdrž.
  - **Témata:** návštěva ZOO, cesta do Afriky, výlet do vesmíru či vaření kouzelného lektvaru, motivy pohádek a bajek (O myšce, jak se všeho bála, O drakovi, jak unesl princeznu).
  - **Znamé pohádky:** Děti bude bavit, když se vám podaří zacvičit si jejich oblíbené pohádky, takže se můžete pustit i do Ledového království, Princezny Sofie, Koumáků či dobrodružství Boba a Bobka.
- **Dýchání.** Nesmíme zapomenout na dechová cvičení, třeba výše zmíněné „houpání na vlnách“ se zvedáním břicha a houpáním polštářku či oblíbené hračky umístěné na břiše. Děti zvládnou i krátké masáže například ježatým míčkem nebo jiné vzájemné hladivé masáže vsedě (kartáčování koně, kočičí stisk, viz např. [www.misp.cz](http://www.misp.cz)).
- **Závěrečná relaxace.** Na závěr si pak děti lehnou na záda nebo na břicho, pustíme relaxační hudbu (vhodné jsou např. motivy přírody), přikryjeme je dekou a vyprávíme jim nějaký kraťoučký příběh (např. o duhovém motýlvi, který rozpouští všechny barvy duhy do jejich těla). I ty neposedné děti se možná na chvíli skutečně hýbat přestanou a budou si užívat chvíli klidu...

## Jak děti motivujeme?

Pravdou je, že děti předškolního věku pro cvičení ani příliš motivovat nemůžeme, v této věkové skupině nemusí přesně pochopit, proč se něco dělá, prostě sledují toho, kdo předvádí. Na druhou stranu k dětem v dnešní době ve větší míře přistupujeme partnersky, proto jim **některé základy a zá-**

### sady krátce a zábavně vysvětlíme.

Jak na to? Na **obrázcích** si ukazujeme a říkáme, proč tedy jógu vůbec cvičíme. Říkáme si, že pokud budeme cvičit jógu, budeme mít radost, bude nám to dobře myslet, budeme silní a pružní jako Spiderman a třeba dosáhneme klidu i ve chvílích, kdy vedle nás vybuchne sopka. **Chcete se dozvědět nějaké tipy na cvičení, které můžete**

### s dětmi provádět?

Ne každý v mateřské škole je lektorem jógy, ovšem v rámci pohybových aktivit s dětmi můžete zcela jistě jógové prvky zařadit. Doporučuji však alespoň krátký kurz například „jógové hry pro předškoláky“ ([www.cadj.cz](http://www.cadj.cz)). ■

*Autorka je lektorka dětské a dospělé terapeutické jógy*