

# S JÓGOU PO CELÝ ROK

JÓGOVÉ CVIČENÍ  
S BÁSNĚMI



# JAK S MATERIÁLEM PRACOVAT

Tento soubor obsahuje ucelenou lekci jógového cvičení, které ve vhodné použít na začátku školního roku. Tento materiál vás provede svátky, tématy a zásadními mezníky, které s dětmi prožíváte během celého školního roku. Předčítejte dětem příběh a vyznačený text doplňujte jógovými pozice a básněmi, které naleznete níže na kartách.

**V souboru naleznete ukázky jednotlivých jógových lekcí, které jsem zpracovala a všechny tyto lekce si můžete objednat.**



Lekce jsou inspirovány tématy, jako například čerti, Vánoce, jaro, Velikonoce, zvířata, čarodějnice a další. Součástí lekcí je mtovace předcvičením, dechové cvičení, pohybová hra, aktivace plosky nohy a závěrečná relaxace. Každou lekci jógy vždy sestavuji tak, aby se dala využít více způsoby a tím pokrylo celý čas probíraného tématu.

# JAK CVIČIT ?

Na  
karimatkách

Na bosu

v  
kruhu

Ve vyvětrané  
místnosti

Před  
svačinou



# Seznam lekcí:

- Podzimní jóga
- Halloweenská jóga
- Svatý Martin - jóga
- Čertovská jóga
- Zimní jóga
- Vánoční jóga
- Zimní sporty - jóga
- Tříkrálová jóga
- Klasické pohádky - jóga
  - O červené Karkulce,
  - O Budulínkovi,
  - O Koblížkovi,
  - O veliké řepě,
  - O Perníkové chaloupce
- Masopustní jóga
- Jarní jóga
- Velikonoční jóga
- Čarodějnická jóga
- Den Země - jóga
- IZS - jóga
- Zvířecí jóga (zvířátka u vody / na statku / na louce)
- Indiánská jóga
- Den Matek - jóga

**Všechny tyto lekce  
si můžete objednat.  
Postupně vytvořím i další ;)  
Více na Fb skupině  
jógové lekce s dětmi**

# S jógou po celý rok - příběh

Začalo září a děti se vrátily do škol a školek za svými kamarády a za paními učitelkami. O prázdninách všichni zažili mnoho dobrodružství a zábavy, ale také se všichni už moc těšili na své kamarády, po kterých se jim už velice stýskalo. Příroda se pomalu začala chystat na zimu. **Vlaštovky**, čápi a další ptáci, kteří u nás zimu nepřečkají, už odletěli do teplých krajín. **Listy** stromů se začaly barvit oranžovou, červenou a žlutou barvou a než přijde zima, všechny listy ze stromu opadají. Za nedlouho budeme slavit svátek, který nazýváme Halloween. Na tento svátek si vydlabeme dýně, vyřežeme jim strašidelné obličejy a večer, až přijde tma, v nich zapálíme **svíčky**. Po Halloweenu přijde další svátek, svátek **svatého Martina**. Říká se, že svatý Martin přijede na bílém koni, což znamená, že v den, kdy slaví Martin svátek by měly na zem spadnout první sněhové vločky. A tak už pomalu začíná zima. Na začátku prosince nás do školek, škol a i do některých domovů přijdou navštívit **čerti**, andělé a Mikuláš a zkontrolují děti, jestli byly celý rok hodné. Čerti mají vše napsáno v **knize hříchů**, kde má každý svůj list. Ale já věřím, že když si někdo trochu zalumpací, určitě není zlý a čerti si ho neodnesou do pekla.

## S jógou po celý rok - příběh 2

Zima je velice krásné roční období, kdy celou zemi pokryje bílý sníh a ze střech budou viset dlouhé **rampouchy**. Děti, a třeba i někteří dospělý, si ze sněhu vyrobí **sněhové koule** a zahrají si společně koulovanou. Na zamrzlém rybníku si kluci můžou zahrát hokej. Na led postaví **branky**, do rukou si vezmou hokejky a budou bruslit po ledu za **pukem** a snažit se vstřelit gól. V zimě nás také čeká svátek, který mají všechny děti nejraději - Vánoce. Ke štědrovečerní večeři si dáme bramborový salát a smaženého kapra a potom zacinká zvoneček a pod vánočním stromečkem najde každý určitě **dárek**. Po Vánocích nás přijdou navštívit **tři králové**, kteří na naše dveře píší K + M + B. Připomínají nám narození Ježíše Krista, kterému se šli poklonit do chléva. A pak nás čeká ještě dlouhý čas, kdy bude vládnout zima. Venku je mráz a brzy přichází tma, a proto jsme nejraději doma v teple pod peřinou a vyprávíme si pohádky. Například o červené Karkulce, kterou i s její babičkou sežral **vlk**, ale nakonec vše dobře dopadlo. Nebo tu o **Perníkové chaloupce**. Nebo o Budulínkovi, který neposlechl babičku a dědečka a **liška ho odnesla** do své nory hluboko v lese. Nebo tu o koblížkovi a o veliké řepě. Všechny je máme moc rádi a tiše sedíme a posloucháme.

# S jógou po celý rok – příběh 3

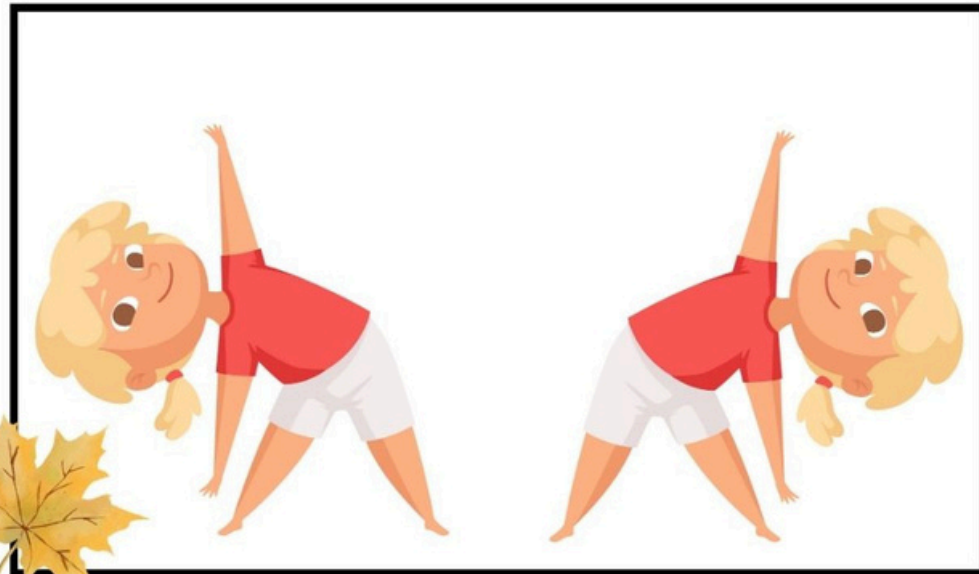
Ke konci zimy přichází období karnevalů a masopustů. Období masopustu je vždy plné veselí, tance, jídla a pití. V masopustním průvodu můžeme spatřit spousty tradičních masek. A po masopustu už pomalu zaťuká na vrátka **jaro**. Prvním svátkem jara jsou Velikonoce. Holky obarví uvařená vajíčka a kluci si z vrbových proutků upletou pomlázky a za zvuku **řehtačky** jdou vesnicí a šlehají holky, aby zůstaly mladé a krásné. Poslední noc v dubnu patří pálení čarodějnic. Na kopcích se zapalují velké ohně a pálí se na nich **čarodějnice**, které lidé vyrobí ze slámy a starého oblečení. V dubnu, přesněji 22. dubna slavíme také svátek, který patří naší planetě Zemi. Jmenuje se Den Země. V tento den si připomínáme, že se musíme o naši planetu starat, aby se nám na ní dobře žilo. Připomínáme si, jak je důležité třídít odpad, abychom neměli planetu zahlcenou odpadky, a proč je důležité chránit lesy a **stromy** na naší planetě. V květnu oslavíme Den Matek. Maminkám nachystáme dáreček, pomůžeme jí s úklidem, vařením, praním, strávíme s ní krásný den, nebo si s ní můžeme společně **zacvičit jógu**. Maminku určitě potěší jakákoli maličkost. A pak se už přiblíží léto, kdy budeme jezdit se školkou na výlety, chodit na koupaliště a budeme se těšit na letní prázdniny.

# VLAŠTOVKA



Chladné dny se kvapem blíží,  
vlaštovky za teplem míří.  
Posedají na dráty  
a už letí do dálky.

Děti se naklánějí doleva a doprava.





# LIST



Podzim barvami čaruje,  
všechny listy maluje.  
Když už listy barvy mají,  
ze stromu pak opadají.

Vytahujeme se za špičky prstů a  
kmitáme s nimi.  
Na konci básně přejdeme do dřepu  
a obejmeme rukama kolena.





# SVÍČKA

Salamba sarvangasana

## JAK POZICI CVIČIT?

Pozici začínáme z lehu na zádech. Pomalu zvedáme tělo a nohy vzhůru a poté podepřeme tělo pod lopatkami. Vyrovnáme nohy s tělem. Dolní končetiny jsou propnuté a chodidla flektovaná.

Pozor, hlava nesmí být nakloněná ani do prava ani do leva.

## CO POZICE PŘINÁŠÍ?

Odstranění únavy, zvýšení imunity, prevence varixů a špatného proudění krve v dolních končetinách, harmonizace nervového systému, odstranění mírné deprese, migrény a nespavosti, úprava vylučování, zlepšení cirkulace krve.

# SVÍČKA

**Klíží se mi víčka,  
dohořívá svíčka.**

**Za chvílku už půjdu spát,  
hezké sny si nechám  
zdát.**



# SVATÝ MARTIN

## JAK POZICI CVIČIT?

**Boky máme rovnoběžně s přední hranou podložky. Váha těla je přesně uprostřed. Tělo se nikam nenahýbá. Zadní dolní končetina je propnutá. Palec předního i zadního chodidla míří dopředu. Zadní chodidlo musí být celou plochou na zemi i vnější hrana chodidla. Přední dolní končetina je ohnutá v koleni. Úhel v koleni je 90 stupňů.**

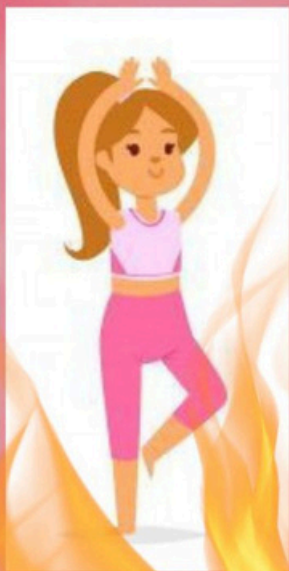
**Koleno je přímo nad kotníkem a nebo je kotník vepředu před kolenem. Paže vzhůru do vzpažení, propnuté, spojené dlaně, lokty do stran. Pohled vzhůru. Všechny svaly v těle uvolněné.**

## CO POZICE PŘINÁŠÍ?

**Uvolnění a protažení páteře, posílení dolních končetin a zad, harmonizace kořenové a srdeční čakry.**

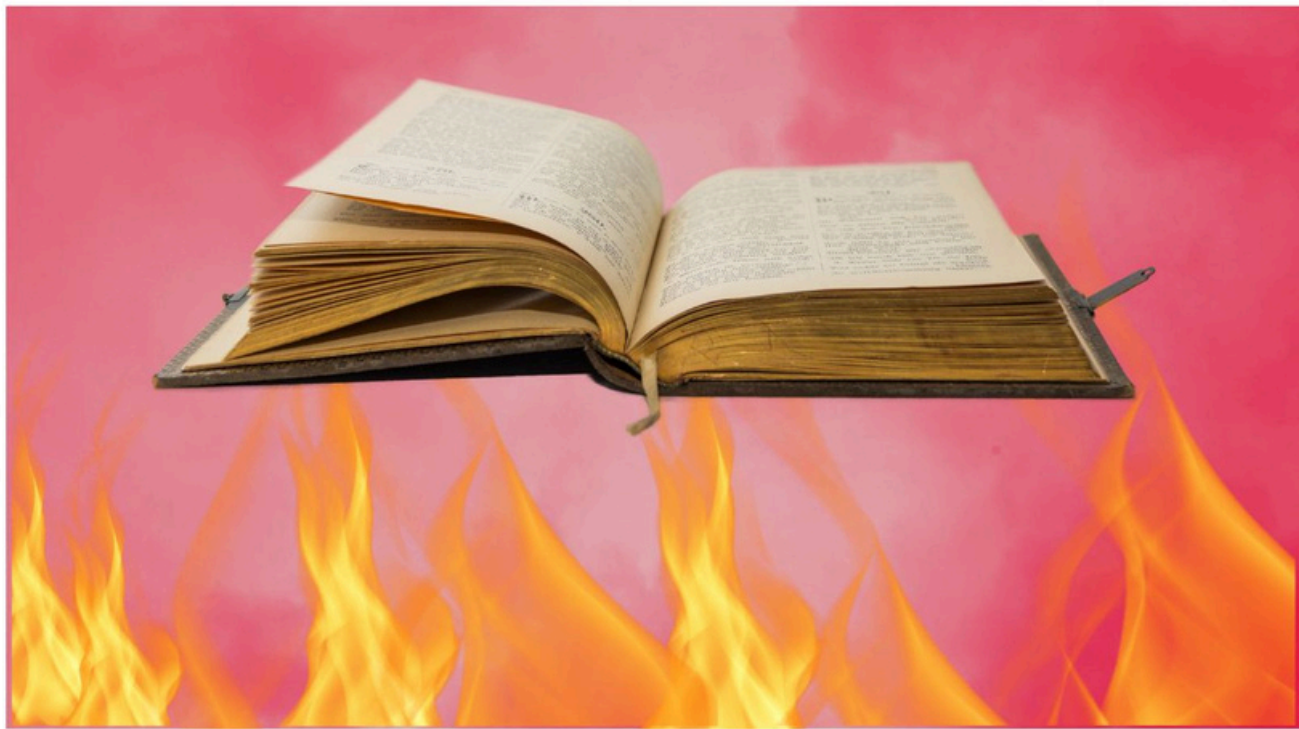
# SVATÝ MARTIN

**Svatý Martin přijel k nám,  
na bílém koni jede dál.  
Přivezl nám bílý sníh,  
budem jezdit na saních.**



## ČERT

Čert jednou za rok  
vyjde z pekla proto,  
aby navštívil děti doma  
a připomněl jim, že  
musejí být hodné a  
poslouchat.



# **KNIHA HŘÍCHŮ**

**V knize hříchů jsou  
napsány všechny vaše  
hříchy. Je tam psáno, kdo  
neposlouchá rodiče, kdo si  
nechce čistit zuby nebo  
uklízet hračky.**



## **RAMPOUCH**

Mráz přeměnil na led  
vodu,  
podívej se na stodolu.  
Visejí teď ze střechy,  
dlouhatánské  
rampouchy.



## **Jak pozici cvičit?**

Stoj. Vzpažit propnuté ruce  
a dlaně spojit nad hlavou.  
Pohled směřuje vpřed.  
Chodidlo jedné nohy  
opřeme o koleno nohy  
druhé.



# SNĚHOVÁ KOULE

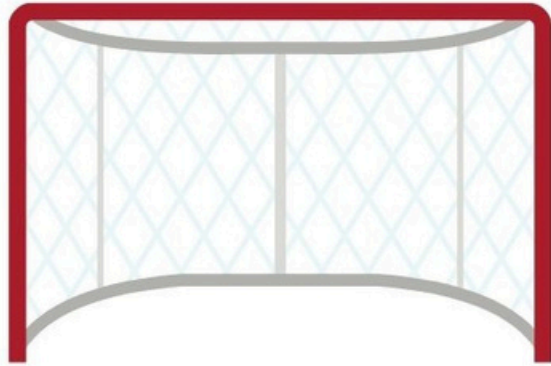
Koulím kouli sám a  
sám,  
je to koule sněhová.  
Koulím kouli dál a dál,  
koule už je hotová.



## Jak pozici cvičit?

Kolena přitiskneme k čelu.  
Holeně obejmeme rukama.  
Zhoupneme se.

# HOKEJOVÁ BRANKA



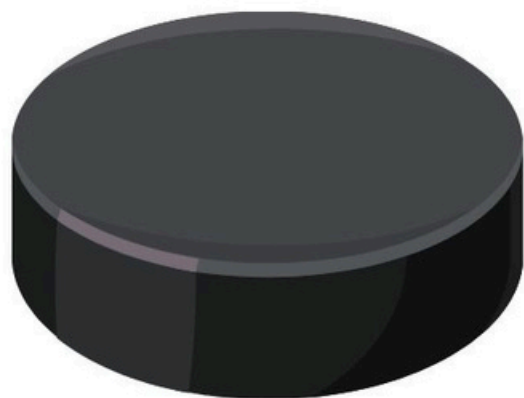
Všechny góly  
chytá, hokejová  
branka.



Párová pozice. Děti si ve dvojici stoupnou proti sobě do  
stoje rozkročného. Vzpaží paže a dlaněmi se opřou o  
sebe. Jsou v mírném předklonu.



# PUK



Když spadne do brány hokejový puk, stadionem se rozezní neuvěřitelný hluk.



Klek ležmo. Ruce natáhneme do vzpažení a dlaně položíme na podložku. Čelo opřeme o podložku. Paty směřují od sebe a špičky k sobě.



# VÁNOČNÍ DÁREK

Pod stromečkem leží dárek,  
zabalený v papíru.  
Chytnu stužku, rozvážu ji,  
netrvá to vteřinu.



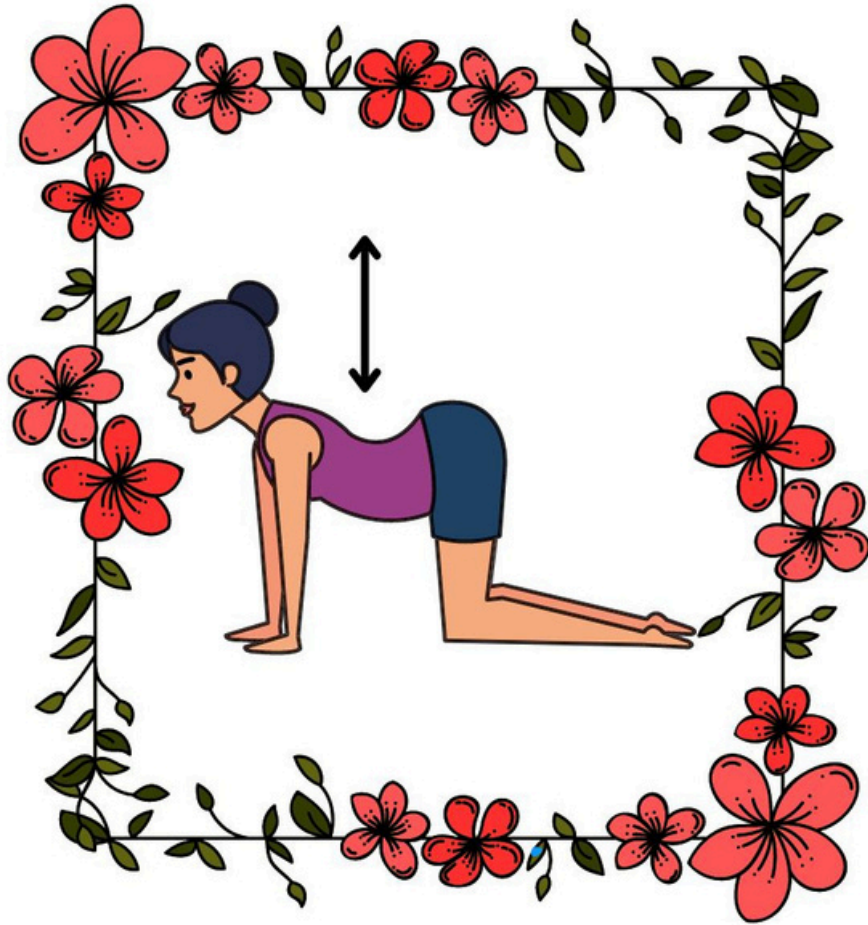
## Tři králové



## Jak pozici cvičit?

Sed v tureckém sedu. Ruce vzpažit a spojit dlaně nad hlavou. Rovná záda. Pohled směřuje vpřed.

# VLK



**Klek. Opíráme se o dlaně a odstrkujeme se od nich. Pohled směřuje vpřed. Záda vystrkujeme směrem vzhůru (kočičí hřbet) a následně se v zádech prohýbáme.**

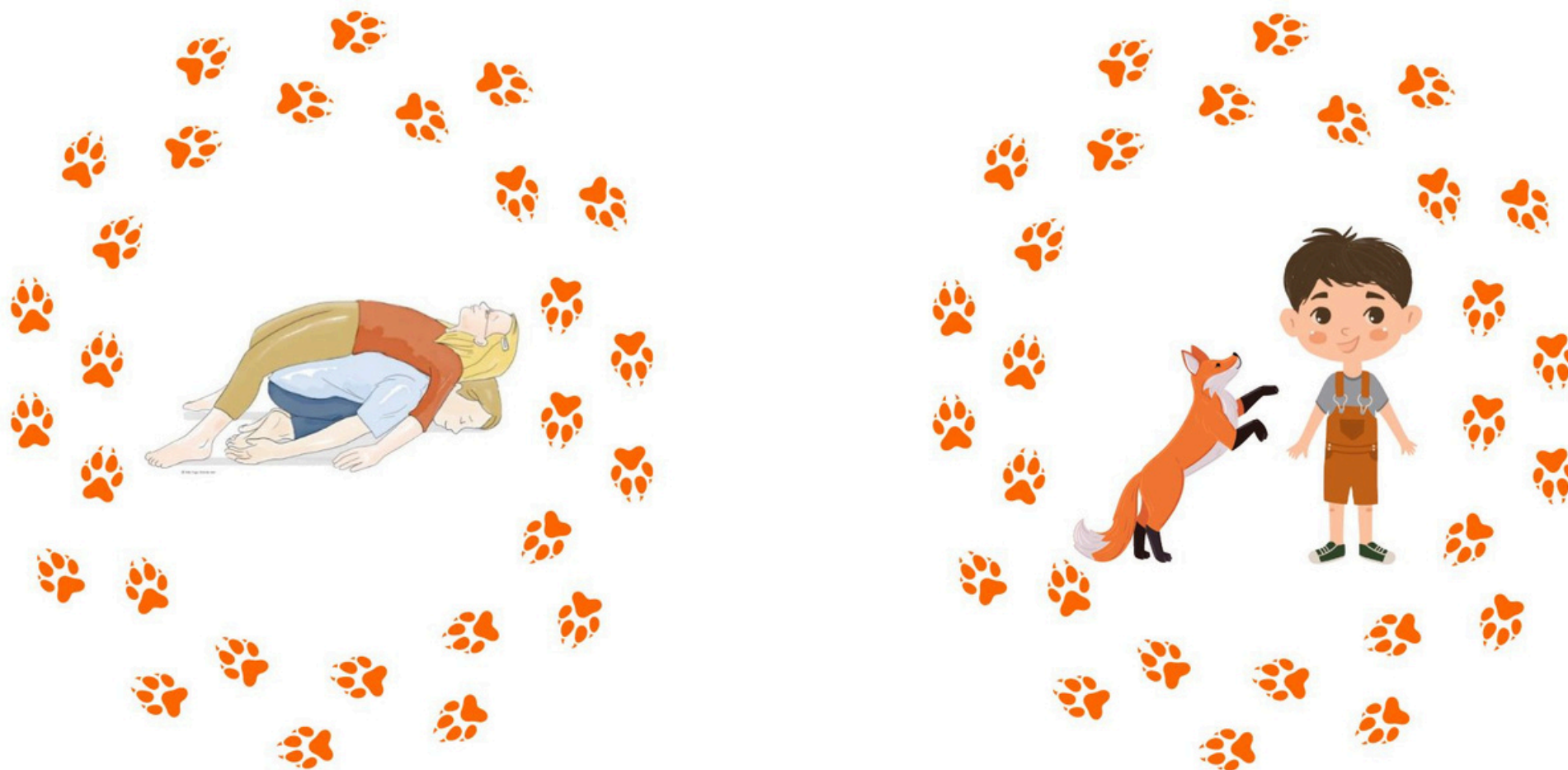
# PERNÍKOVÁ CHALOUPKA



Vzpor stojmo. Celé dlaně a chodidla se dotýkají země. Hlava je v prodloužení páteře.



# LIŠKA ODNESLA BUDULÍNKA



Vytvoříme dvojice. Jeden z dvojice si klekne a hlavu opře o podložku. Druhý se na něj položí zády.



# MASOPUSTNÍ PRŮVOD

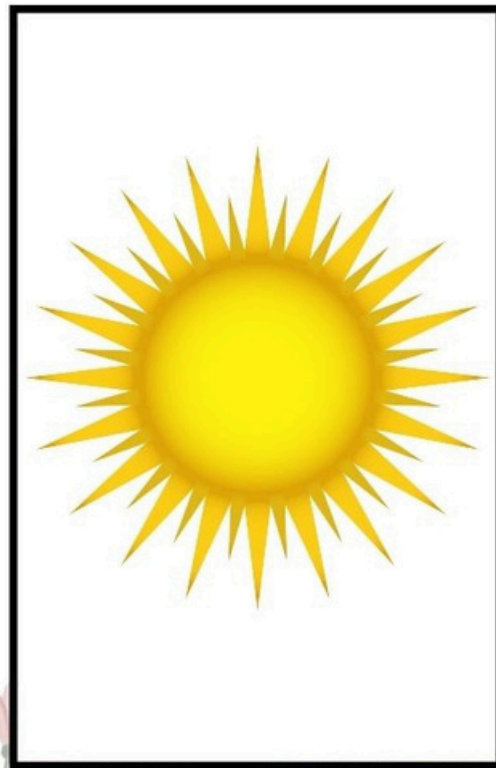


Všechny masky v průvodu,  
jdou od domu k domovu.  
Muzikanti pěkně hrají a  
masky ty pěkně tančí.

Děti se posadí za sebe (můžeme udělat více zástupů). Nohy rozkročí a chytí kamaráda před sebou za ramena. Houpáním se na hýždích se posunují směrem vpřed. (Můžeme vyzkoušet i směr vzad).



# SLUNÍČKO, KTERÉ MÁ STÁLE VĚTŠÍ SÍLU



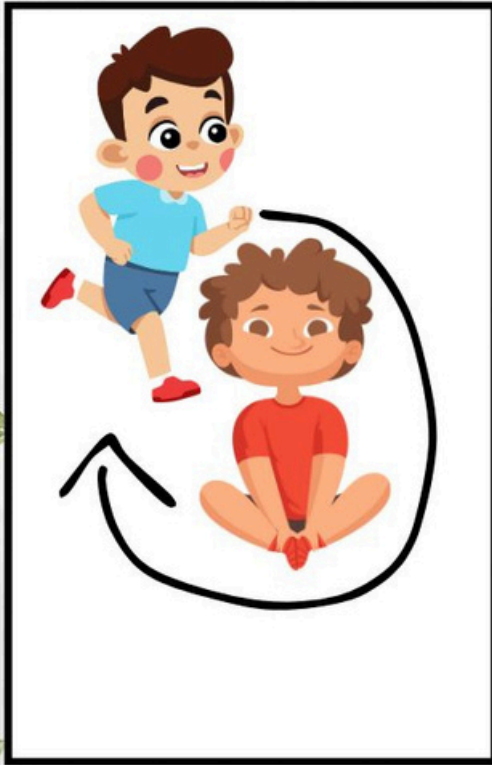
Více síly, více tepla,  
delší dny a více světla.  
Jarní slunce pěkně hřeje,  
smutné tváře rozesměje.

Stoj rozkročný. Paže upažit.  
Pohled vpřed. Prsty kmitáme.





# ŘEHTAČKA



Chlapci chodí po  
koledě,  
řehťáčkami  
řehťají.  
V každém domě  
pomlázkami,  
všechny dívky  
omladí.

Pozice ve dvojicích. Jeden sedí v  
tureckém sedu a říká "trrrr". Druhý  
ho obíhá.

# ČARODĚJNICE

Ježibaba s ježibabou,  
připravují pomstu velkou.  
Společně se radily,  
jak by nejvíc škodily.



Stoj rozkročný. Špičky vytočit ven. Pokrčit kolena do úhlu 90 stupňů. Ruce sepnout před hrudníkem.

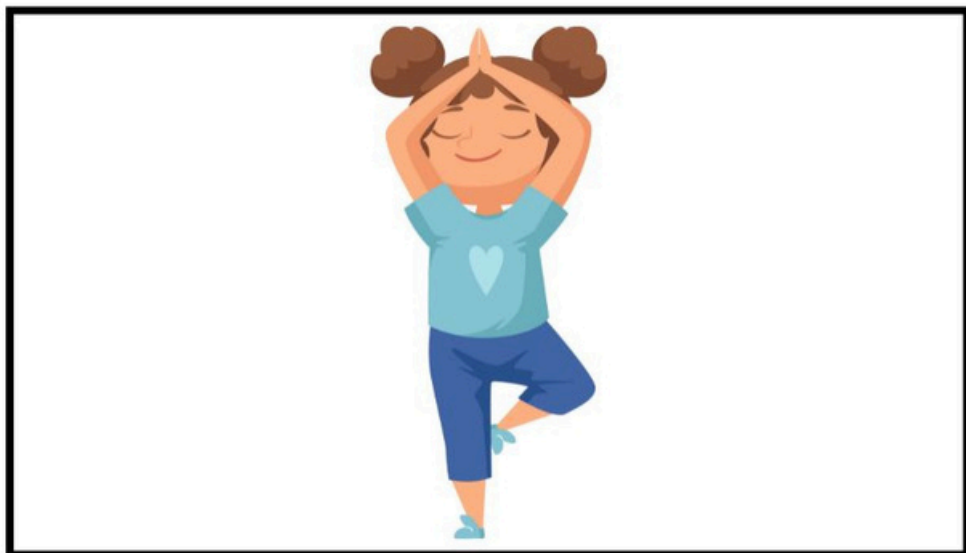




# STROMY

Na naší planetě Zemi,  
bydlí tu s námi stromy.

Listnaté i jehličnaté,  
jestlipak je všechny znáte?

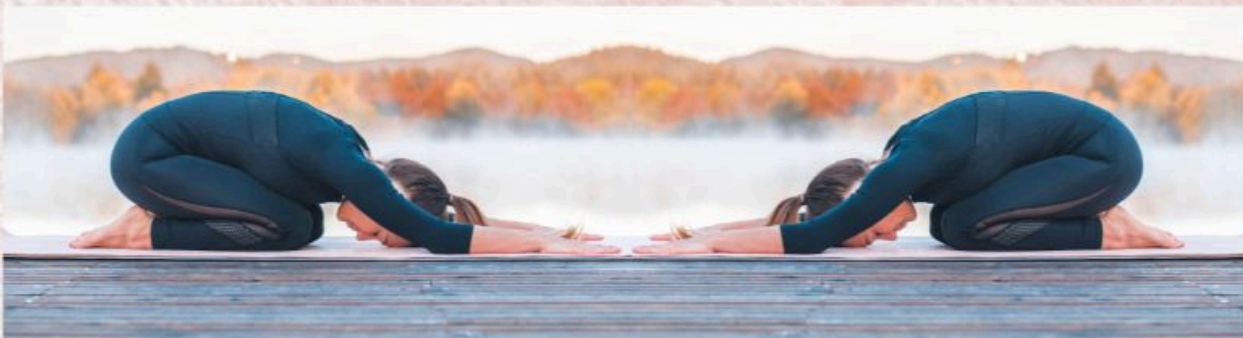


Stoj na jedné noze. Druhou nohu opřeme o nohu stojnou. Dlaně sepneme nad hlavou.

# *Jemný dotek*

*Maminka i dítě jsou v pozici dítěte naproti sobě.*

*Čelo mají opřené o podložku. Pomalu zaklání hlavu (podívají se na sebe) a kmitají prsty tak, aby se sebe dotýkali.*



# PO CVIČENÍ

## POSTÝLKA Z MECHU



*Děti se položí na karimatku/deku.  
Představují si, že leží v lese na mechu.  
Děti se zavřenýma očima zhluboka dýchají a  
relaxují.*



*Učitelka pustí relaxační hudbu (zvuky lesa).*