

Anna Dvořáková

Hravá jóga pro děti



Грайлива
ЙОГА
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 **trestně 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 / Верблюди	36
Opička / Мавпа	38
Motýlek / Метелик	40
Koloušek / Оленяток	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
Bojovník / 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 odpouknu / 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. Maminkám, 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.

Предмова / 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. Knížka 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 chtějí 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.