

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy a sportu

## **Dětská jóga v předškolním věku**

Diplomová práce

Autor: Bc. et Bc. Petra Dušková  
Studijní program: N0112A300001 Pedagogika předškolního věku se zaměřením na děti se speciálními potřebami  
Studijní obor: Pedagogika předškolního věku se zaměřením na děti se speciálními potřebami  
Vedoucí práce: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.  
Oponent práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.



## Zadání diplomové práce

<b>Autor:</b>	<b>Bc. Petra Dušková</b>
Studium:	P21K0356
Studijní program:	N0112A300001 Pedagogika předškolního věku se zaměřením na děti se speciálními potřebami
Studijní obor:	Pedagogika předškolního věku se zaměřením na děti se speciálními potřebami
<b>Název diplomové práce:</b>	<b>Dětská jóga v předškolním věku</b>
Název diplomové práce AJ:	Yoga for Preschool-Aged Children

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Cílem diplomové práce je ověřit přínos a využití navržených pomůcek pro děti předškolního věku, se zaměřením na dětskou jógu s přesahem do jiných oblastí. Teoretická východiska objasní pojmy týkající se problematiky tématu dětské jógy. Empirická část se zaměří, pomocí rozhovorů, na sledování rozsahu využitelnosti motivačních pomůcek při každodenní práci s dětmi a bude reflektovat zpětnou vazbu od pedagogů a pedagožek, rodičů a volnočasových lektorů a lektorek dětské jógy, kteří je pravidelně začleňují do jógové praxe s dětmi.

Metody: Rozhovory, analýza a komparace dat.

Klíčová slova: Jóga, dětská jóga, předškolní vzdělávání, motivační pomůcky, pedagogika volného času, rodina.

Bannenberg, T. (2011). *Jóga pro děti*. 1.vyd. Brno: Computer Press, a.s.

Dvořáková, H. (2000). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta.

Hanušová, I. (2016). *Motivační jógové hry pro děti*. Valkenswaard.

Krejčová, V., & Kargerová, J., & Syslová, Z. (2015). *Individualizace*. Praha: Portál.

Langmeier, J., & Krejčíková, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Zikešová, M. (2005). *Jóga nejen pro děti*. Praha: Erika.

Zadávací pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala pod vedením Mgr. Lucie Francové, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne.....

.....

(podpis autora)

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum: .....

Podpis autora: .....

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Lucii Francové, Ph.D. za vedení, odbornou pomoc, trpělivost a cenné rady, které mi při zpracování diplomové práce poskytla. Dále děkuji všem, kteří se podíleli na spolupráci, děkuji rodičům z našeho dětského centra a jejich úžasným dětem, které jsou pro mě velkou inspirací a práce s nimi mi dává smysl. V neposlední řadě také děkuji své rodině, především manželovi, který mě během celého studia podporoval.

## **Anotace**

DUŠKOVÁ, P. *Dětská jóga v předškolním věku*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023, 114 s. Diplomová práce.

Cílem diplomové práce je ověřit přínos a využití navržených pomůcek pro děti předškolního věku, se zaměřením na dětskou jógu s přesahem do jiných oblastí. Teoretická východiska objasní pojmy týkající se problematiky tématu dětské jógy. Empirická část se zaměří, pomocí interview, na sledování rozsahu využitelnosti motivačních pomůcek při každodenní práci s dětmi a bude reflektovat zpětnou vazbu od pedagogů a pedagožek, rodičů a volnočasových lektorů a lektorek dětské jógy, kteří je pravidelně začleňují do jógové praxe s dětmi.

**Klíčová slova:** Jóga, dětská jóga, předškolní vzdělávání, motivační pomůcky, pedagogika volného času, rodina.

## **Annotation**

DUŠKOVÁ, P. *Yoga for Preschool-Aged Children*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2023, 114 pp. Diploma Thesis.

The main purpose of the graduate thesis is to analyse benefits and use of pre-school children aids that are designed for children yoga and other educative areas. Theoretical outcomes shall clarify the term specific for the topic of children yoga. By the means of interviews, the empirical part will focus on observing the extent of motivational aids use in everyday work with children and it also shall reflect the feedback of pedagogues, parents and lecturers of free time activities and children yoga lecturers, who regularly use these aids in their children yoga practice.

**Key words:** Yoga, children yoga, pre-school education, motivational aids, free time pedagogy, family.

# Obsah

Úvod.....	10
1 Teoretická východiska .....	12
1.1 Předškolní věk.....	12
1.1.1 Motorický vývoj předškolního dítěte .....	12
1.1.2 Kognitivní vývoj předškolního dítěte .....	13
1.1.3 Emoční, motivační a sociální vývoj předškolního dítěte.....	14
1.1.4 Socializace předškolního dítěte .....	15
1.2 Pohyb a hra v předškolním věku.....	15
1.2.1 Pohybová aktivita dle míry řízenosti .....	16
1.3 Dětská jóga.....	17
1.4 Dítě předškolního věku a vlivy prostředí .....	19
1.5 Rodina .....	21
1.5.1 Harmonická rodina .....	22
1.5.2 Osobnost rodiče .....	23
1.5.3 Rodinná jóga.....	24
1.6 Mateřská škola .....	26
1.6.1 Rámcový vzdělávací program (RVP PV).....	26
1.6.2 Projektová výuka .....	31
1.6.3 Osobnost předškolního pedagoga.....	33
1.6.4 Dětská jóga v mateřské škole .....	34
1.7 Volnočasové/zájmové aktivity .....	35
1.7.1 Osobnost volnočasového lektora .....	37
1.7.2 Dětská jóga jako volnočasová aktivita .....	39
1.8 Motivační pomůcky .....	39
1.8.1 Jógové karty se zvířátky .....	40
2 Cíl, otázky a úkoly výzkumu .....	42
2.1 Cíl výzkumu .....	42
2.2 Výzkumné otázky.....	42
2.3 Úkoly výzkumu .....	42
3 Metodika práce .....	44
3.1 Metodika výzkumu.....	44
3.1.1 Charakteristika výzkumného souboru .....	44
3.1.2 Metody sběru dat .....	47
3.1.3 Metody zpracování a vyhodnocení dat.....	47



4 Výsledky výzkumu .....	48
4.1 Shrnutí a přínosy výzkumu .....	54
4.2 Návrh řešení .....	56
4.2.1 Sborník her .....	56
4.2.2 Grafomotorické a pracovní listy .....	61
4.2.3 Metodická video příručka .....	62
5 Diskuse.....	63
Závěr .....	66
Referenční zdroje .....	68
Seznam příloh .....	71

## Úvod

Jak uvádí Kubíková (2021) pohyb a hra je pro děti něco jako dýchání a nelze zabránit malým dětem hýbat se a hrát si. Dětská jóga je v dnešní době velmi populární, neboť poskytuje dětem možnost propojení pohybu a hry. Svět dětské jógy je plný zábavy a nevyčerpatelné fantazie. Děti se chtějí hýbat, hrát si a najít cestu k vnitřnímu klidu. Chtějí se cítit bezpečně v harmonickém prostředí, což je jedno z poselství dětské jógy.

Důvodů, proč jsem si vybrala toto téma, je hned několik. Jedním z nich je můj dlouholetý zájem o problematiku dětské jógy, kterou již několik let zapojuji do každodenního programu v našem dětském centru. Vnímám ji jako komplexní soubor, kam lze zařadit nejen cvičení, ale také práci s dechem, muzikoterapeutickými nástroji a esenciálními oleji. Velký benefit shledávám v její nesoutěživosti. Jak uvádí Mühlfeit a Novotná (2018), děti jsou stále častěji přetěžované, dopadá na ně enormní tlak a probouzí se v nich nezdravá soutěživost. Jóga působí pozitivně na celkovou osobnost dítěte a tím, že je kladen důraz na její nesoutěživost, dostávají prostor pro seberealizaci naprosto všechny děti.

Tato diplomová práce navazuje na předchozí bakalářskou práci, kde jsem se zabývala základními aspekty a motivací využití dětské jógy a muzikoterapie na území Prahy. Z výzkumu vzešel zájem o rozšíření vědomostí ze strany respondentů v této problematice. Toto zjištění mě vedlo k otevření akreditovaných seminářů dětské jógy a vytvoření motivačních pomůcek na dětskou jógu, konkrétně jógových karet se zvířátky pro děti.

Diplomová práce je rozdělena na dvě části, teoretická východiska neboli analýzu současného stavu poznání a empirickou část. Analýza současného stavu poznání je členěna do osmi kapitol. První kapitola směřuje k problematice dítěte předškolního věku. Jedná se o kapitolu, která je následně rozšířena v podkapitolách, kde je věnována pozornost motorickému vývoji, kognitivnímu vývoji, emočnímu, motivačnímu a sociálnímu vývoji a v neposlední řadě také socializaci dítěte. Druhá kapitola se zabývá důležitostmi pohybu a hry v předškolním věku. Ve třetí kapitole je věnován prostor dětské józe. Čtvrtá kapitola poukazuje na správný vliv okolních lidí, kteří působí na výchovu dítěte, ať už v rodinném, školním či volnočasovém prostředí. Rodině, mateřské škole a volnočasovým aktivitám jsou následně vyčleněny samostatné navazující kapitoly,

neboť se jedná o kapitoly poměrně obsáhlé. Poslední kapitola je zaměřena na zapojení motivačních pomůcek do dětské jógy.

Na teoretická východiska navazuje druhá část, empirická, která si klade za cíl ověřit přínos a využití navržených pomůcek pro děti předškolního věku se zaměřením na dětskou jógu s přesahem do jiných oblastí. S tím souvisí také zpětná vazba od rodičů, pedagogů a volnočasových lektorů dětské jógy, kteří karty pravidelně začleňují do jógové praxe s dětmi.

Dílčím cílem je následně podchycení nedostatků, připomínek, návazná úprava a doplnění vytvořených pomůcek.

Věřím, že mi tato práce poskytne plnohodnotnou zpětnou vazbu a pomůže mi navázat v další radostné tvorbě ve světě dětské jógy.

# 1 Teoretická východiska

## 1.1 Předškolní věk

Jak říká Šimik (2013), toto období bývá označováno za nejpříjemnější fázi lidského života. Je to období radostné jak pro dítě, tak i pro rodiče. Dítě si právě v tomto věku utváří základy své osobnosti, učí se vzorcům chování a osvojuje si zdravý způsob života. Dle Mertina a Gillernové (2015), je celé toto období charakteristické významnými změnami v různých oblastech biologického a psychosociálního vývoje. Je to čas neutuchající tělesné a duševní aktivity, velkého zájmu o okolní jevy, doba, která je nazývána obdobím hry, protože právě při hře se aktivita dítěte projevuje především.

Mertin a Gillernová (2015) zmiňují, že se uvádí předškolní období od narození až po nástup do školy. Ve většině vývojově-psychologických publikací je však tato etapa chápána jako věk mezi třetím a šestým rokem dítěte. Langmeier a Krejčířová (2006) poukazují na úskalí, která mohou v této problematice nastat. Je třeba zaznamenat vývojové potřeby všech dětí v prvních šesti letech jejich života a uvědomit si podstatné rozdíly mezi batolaty a dětmi mezi třetím a šestým rokem života.

Podrobnější vývoj předškolního dítěte je vymezen v následujících kapitolách.

### 1.1.1 Motorický vývoj předškolního dítěte

Dle Langmeiera a Krejčířové (2006), bychom mohli označit motorický vývoj dítěte předškolního věku jako stále zdokonalování, zlepšenou pohybovou koordinaci, větší hbitost a eleganci pohybů. Také Mertin a Gillernová (2015) ve své knize uvádí, že je dítě v tomto období hbitější a dokáže v rámci společných aktivit s rodiči nebo jinými dospělými velmi dobře pozorovat a napodobovat sportovní aktivity. Je to vhodný začátek pro zahájení sportů, jako je plavání, lyžování nebo jízda na kole, neboť, jak zmiňují Langmeier a Krejčířová (2006), tříleté dítě již zakončilo etapu, v níž se naučilo chodit a pohybovat se plně po způsobu dospělých. Chodí i běhá po rovině stejně dobře jako po nerovném terénu, padá jen velmi zřídka, chodí do schodů i ze schodů bez držení. Vyhledává hry spojené s pohybem, protože dle Křištofiče (2006), děti poznávají

okolí nejlépe prostřednictvím her, které jsou jejich prvotním zájmem a hlavním motivačním faktorem. Šulová (2004) doplňuje, že se jedná zejména o vybíhání do schodů, skákání, hopsání, lezení po žebříku, seskakování z výšky, stoj na jedné noze a házení.

Jak píše Křištofič (2006), toto období je charakteristické vývojem hrubé motoriky, který je ukončen zhruba ve čtyřech letech. Příznačný je také velký kloubní rozsah. Autor upozorňuje na vazivovou pevnost v tomto věku, neboť ta je větší než tolerance chrupavek na zatížení, a proto je nutné vnímat bolestivost jako významný signál. Dětská kostní tkáň neobsahuje takové množství nerostných látek jako obsahuje tkáň dospělých a je tedy náchylnější ke zlomeninám. Jednotlivé tělesné segmenty se nevyvíjejí rovnoměrně a poměr jejich velikosti vůči dospělým je různý. V šesti letech dosahuje velikost mozku dítěte již 90 % velikosti dospělého a poměr velikosti hlavy vůči trupu je tedy oproti dospělým naprosto jiný, proto jsou pro děti obtížné například kotouly.

Co se týče zručnosti, Langmeier a Krejčířová (2006) poukazují na její projevení v rychle narůstající soběstačnosti. Dítě v tomto věku, s malou dopomocí, samostatně jí, svléká se a obléká se, použije toaletu a umyje si dobře ruce. Svou zručnost cvičí také při kresbě, kde se uplatní rychlý růst jeho rozumového pochopení světa. Tříleté dítě napodobí různý směr čáry (horizontální, vertikální i kruhové čáry), ve čtvrtém roce ovládne kresbu křížku a v pátém roce je schopno napodobit čtverec. Postupně roste jeho schopnost vyjádřit kresbou vlastní představu. Mertin a Gillernová (2015) zmiňují, že výtvarné projevy předškoláka jsou povětšinou značně kreativní a rodiče i učitelé/učitelky v mateřských školách by měli podporovat možnost spontánního uměleckého vyjadřování dítěte především vytvořením vhodných podmínek. Těmito podmínkami je myšlen pracovní prostor, vhodné materiály a dostatek podnětů pro tvorbu.

### 1.1.2 Kognitivní vývoj předškolního dítěte

Poznávací (kognitivní) procesy definuje Průcha, Walterová a Mareš (2013), jako takové procesy, jimiž člověk poznává sebe sama a okolní svět. Řadí se k nim zejména vnímání, myšlení, představivost a paměť. Z pedagogického hlediska jsou důležité, protože tvoří

podstatu učení a jsou součástí intelektuálního vývoje. Ke zkvalitnění poznávacích procesů v jejich vývoji přispívá výchovně-vzdělávací proces.

Co se týče percepce, nechá se dítě snadno upoutat výrazným detailem, zvláště má-li nějaký vztah k jeho aktuálnímu zájmu nebo potřebě. Rozvíjí se také zraková a sluchová diferenciacce, která je nezbytná pro pozdější proces syntézy a analýzy při čtení a psaní. Důležitou roli hrají v tomto období představy. Ty jsou velmi barvitě a bohaté. Dítě předškolního věku si prostřednictvím představ přizpůsobuje někdy obtížně přijatelnou realitu (Mertin & Gillernová, 2015).

Období mezi třetím a šestým rokem je též obdobím zkvalitňování řečových dovedností. Je dobou výrazného rozšiřování slovní kapacity a dítě má o řeč stále větší zájem. Je schopno poslouchat delší dobu čtený text. Převládá komunikativní složka řeči, kdy je řeč především dorozumívacím prostředkem a sehrává významnou roli v procesu sociální integrace jedince do skupiny. Velmi bohatě se rozvíjí kognitivní složka řeči, neboť s rozvojem řeči souvisí růst poznatků a zkušeností, které nemusí být vázány na bezprostřední vlastní zkušenost, ale stačí čtený text nebo verbální popis obrázků a dochází k rozvoji představivosti. Další složkou řeči je také složka expresivní, kdy dítě dokáže jednoduchým způsobem vyjadřovat své pocity a prožitky (Mertin & Gillernová, 2015). Jak uvádí Langmeier a Krejčířová (2006), děti se také rychle učí říkanky a písničky a jejich počet se stále rozrůstá.

### 1.1.3 Emoční, motivační a sociální vývoj předškolního dítěte

Mertin a Gillernová (2015) připomínají v této souvislosti neutuchající potřebu být aktivní. Vedle této výrazné potřeby, je však stejně silná potřeba stability, jistoty, zázemí, trvalosti a bezpečí. Pro dítě předškolního věku je velmi důležité stabilní zázemí, které mu dává energii a chuť do zkoumání, zvědavosti a do samostatného odpoutávání od této jistoty a zázemí. Autoři zmiňují i další důležité potřeby, jako je potřeba citového vztahu, sociálního kontaktu, společenského uznání, identity a seberealizace.

Předškolní období je velmi důležité pro formování základních citových projevů. Prožívání dítěte tohoto věku je intenzivní, ale zároveň krátkodobé a proměnlivé. Děti začínají ovládat své citové projevy, hodnotí své chování, dokáží být kritické i samy

k sobě, umějí se litovat a zlobit se za něco samy na sebe. Vytváří se sebecit, který souvisí s pocitem vlastní identity a sebevědomím (Mertin & Gillernová, 2015).

#### 1.1.4 Socializace předškolního dítěte

V předškolním období dochází ke zkvalitnění a vývoji sociální reaktivity. Tento vývoj probíhá plynule od narození, ale právě v předškolním období poskytuje dítěti odlišné vztahy s vrstevníky, dále s rodiči, prarodiči, širší rodinou, ale také se sourozenci a s cizími dospělými. Dochází také k osvojování sociálních rolí, které se děje uvnitř i vně rodiny a také k růstu významu vrstevníků. Předškolák je sice dosud silně emocionálně vázaný na rodiče a rodinné zázemí, ale rád ho opouští a tráví čas s vrstevníky, které potřebuje zejména ke svým hrám (Mertin & Gillernová, 2015).

## 1.2 Pohyb a hra v předškolním věku

Z předchozích kapitol je patrné, že hra souvisí s rozvojem motoriky, kognitivních struktur, s motivačně-volními vývojovými faktory a s rozvojem a naplňováním sociálních vztahů (Mertin & Gillernová, 2015).

Děti se rodí s vnitřní silou, motivací a touhou hýbat se. To potvrzuje i Thomas (2008), která uvádí, že touha po pohybu je pro děti přirozenou tendencí. Dle Kubíkové (2021), je zřejmé, že i kdybychom dali děti do vězení, i tam budou poskakovat a najdou si například paličku nebo kamínek, s nimiž si budou hrát. Nebránit dětem v pohybu je základ. Jejich motorek je nutí běhat, skákat, lézt, šplhat a jinak se pohybově realizovat. Dětská duše a tělo potřebují dostávat denní dávku slunce, pohybu, kreativity a her s kamarády. Jedná se o jakési „vitamíny“ pro děti.

Podle Havlínové a kol. (2008) je potřeba pohybu v dětství velmi intenzivní, neboť přináší dětem radost. Je nepostradatelná pro zdravý vývoj dětí. Spontánní tělesný pohyb působí příznivě na růst a vývoj dítěte a podporuje rozvoj všech orgánů a tkání. Kubíková (2020) ve své knize zmiňuje, že to, jak moc se děti hýbou, ovlivňuje, zda budou zdravé. Lidské tělo, ale i lidská mysl jsou totiž nastaveny na velké množství pohybu, a když je nedostávají, tak trpí. Platí to jak pro dospělé, tak i pro děti. A jelikož děti rostou, platí to u nich dvojnásob. Pohyb je ingredience, která je zázračným lékem

na všechno, je benzínem pro mozek. Když dítě sportuje během dětství a v mládí, vytvoří si natolik pevnou kostní hustotu, že z ní bude celý život čerpat. Čím méně však sportuje, tím dříve dochází k osteoporóze. Pohybová aktivita je také obrovským faktorem v rámci prevence duševních chorob, kromě toho přímo zlepšuje kognitivní schopnosti.

Pohybové aktivity tedy dokáží podporovat zdraví, je však třeba myslet na všestrannost pohybu. Jednostranná orientace na určitý pohybový výkon nepodporuje zdravý vývoj dítěte, ale spíše ho vyčerpává. Pohyb je zdravý, když ho dítě vykonává v neohrožujícím prostředí a přináší mu radost. Je velmi důležité, aby se při pohybové aktivitě nepoměrovalo s výkony druhých, ale s těmi svými<sup>1</sup> (Havlíková & kol., 2008). Jak píše Dvořáková (2011), děti dokáží být dlouho pohybově aktivní, protože jim to přináší radost a únavu způsobuje spíše psychický nezájem o jednotvárnou činnost.

### 1.2.1 Pohybová aktivita dle míry řízenosti

Jak již bylo řečeno, hlavní činností dítěte v tomto období se stává hra, které připadá významná úloha v socializačním procesu (Langmeier & Krejčířová, 2006). Podle Luhanové (2013) je hra v tomto věku nejpřirozenější a také nejčastější činností, neboť přináší dítěti pocit uspokojení. Hrou se dítě učí novým věcem a získává řadu zkušeností. Kubíková (2020) také zmiňuje, že hra dává dětem radost, smích a pocit uspokojení ze života. Dovoluje jim, aby objevily své silné stránky, našly vlastní sebe-vědomí a staly se samy sebou. Hra v dětství je přípravou na život v dospělosti. Nejpřirozenější hrou je právě ta svobodná.

Dle Danišové a Daniše (2021) má svobodná hra dětí zásadní význam jak v dětství, tak i v dospívání. Pomáhá jejich fyzickému, duševnímu, emočnímu, společenskému i rozumovému rozvoji. Děti se díky ní učí tvořit, plánovat, rozhodovat se, dávat a brát, naslouchat druhým, vyjednávat, kontrolovat své impulzy a překonávat překážky.

---

<sup>1</sup> Mühlfeit a Krůtová (2021) ve své knize zmiňují, že soutěživost může být i taková, že každý den chceme být lepší, takže soutěžíme sami se sebou a nepotřebujeme se za každou cenu porovnávat s ostatními.



Kubíková (2020) ještě doplňuje rozvoj samostatnosti, zodpovědnosti za sebe samého, umění poradit si a pracovat s rizikem a učení se sebedůvěře.

Danišová a Daniš (2021) dále poukazují na skutečnost, že mnoho dětí v současnosti ztratilo příležitost, čas a prostor si svobodně hrát. Došlo to bohužel tak daleko, že když někdy tuto příležitost přeci jen dostanou, ukáže se, že řada z nich dokonce ztratila schopnost si svoji hru svobodně vytvářet. Bez programu dospělých a zábavy z obrazovek neví, co mají dělat. Přitom ke svobodné hře nejsou potřeba ani hračky, jak píše Kubíková (2020). Dětem stačí ke hře a správnému vývinu jen prostor a klid. Pro děti je hračkou celý svět. Jak dále zmiňuje, královnou her je hra v lese, která dokáže být velmi akční, ale zároveň má zklidňující účinky. Děti po ní dobře jí a lépe spí. Dává dětem prostor k dostatečnému pohybu a zároveň k procvičení jemné motoriky. Často tato hra probíhá ve skupině a vede děti k již zmíněnému vyjednávání, řešení konfliktů a budování přátelství. Les je ideální hřiště. Děti si tu mohou vše ohmatat, což je v předškolním období klíčové.

Ideálním místem, které nabízí dostatek prostoru pro spontánní pohybové činnosti jsou bezesporu lesní mateřské školy a lesní dětské kluby. Z výzkumu Culkové a Francové (2020) vzešlo, že v lesních mateřských školách a v dětských lesních klubech se spontánní činnosti venku věnují z 81 % každý den dopoledne i odpoledne a z toho z 50 % tento pobyt trvá 2–4 hodiny.

Kubíková (2020) také poukazuje, pro zajímavost, na školství ve Finsku. Všeobecně se ví, že má tato země školství na velmi dobré úrovni. Co se ví už méně je, jak toho Finové dosáhli. Jejich recept na úspěch obsahuje více ingrediencí, avšak jedna z těch nejdůležitějších je praktika, že po každé hodině mají žáci 15minutovou přestávku, během níž běhají venku.

### 1.3 Dětská jóga

Jak zmiňuje Goldberg (2013), jóga je nástroj ke komplexnímu zlepšení našeho zdraví. Kromě správného držení těla, dýchání a meditací, zahrnuje jóga také zpívání manter a provádění mudr. Je to cesta k životu v harmonii uvnitř sebe sama a mezi ostatními. Přináší lepší koncentraci a zklidnění mysli. Nejedná se tedy jen o provádění jógových

pozic (ásan)<sup>2</sup>, jak si často mnoho lidí myslí. Toto platí jak v józe pro dospělé, tak i v té pro děti.

Na první pohled se může zdát, že mezi jógou pro dospělé a dětskou jógou nejsou prakticky žádné rozdíly. Thomas (2018) ve svém článku uvádí, že je dětská jóga upravena tak, aby dětem dávala smysl a odpovídala jejich vývojové úrovni. Bannenberg (2011) doplňuje, že se jedná o stejné pozice, jen jsou trochu upraveny názvy pozic pro lepší představitelnost dětí. Podstatný rozdíl však sledujeme ve způsobu zprostředkování jógy. Pro dospělé je v józe většinou důležité vědět, co děláme a proč to děláme. Zajímá nás účinek jednotlivých pozic a sestav cvičení. Přesně toto by však pro děti bylo nudné. Děti přistupují k jogínským cvikům přímou a přirozenou cestou. Všechno, co děti dělají, dělají tak, aby si to naplno prožily.

Jak píše Goldberg (2013) dětská jóga nabízí příležitost pro všechny, zejména díky svému nesoutěživému charakteru. V józe nejsou vítězové ani poražení. Každý cvičí, jak nejlépe umí a jedna stejná pozice může být znázorněna různými způsoby. Thomas (2018) také dodává, že dětská jóga dává dětem sebevědomí vyjadřovat se v bezpečném prostředí.

Goldberg (2013) klade důraz na radost z pohybu a zábavu, kterou dětská jóga přináší, zejména během kreativních her, kterých je celá řada.

Dětská jóga respektuje pravidla základní cvičební jednotky, které uvádí Dvořáková (2000) ve své knize. Lekce je členěna na tyto části:

- úvodní část;
- zahřátí;
- průpravné cviky;
- jógová hra;
- relaxace;
- závěrečná část.

---

<sup>2</sup> V józe je kladen důraz na Patáňdžalioho osmidílnou stezku hathajógy. Součástí této stezky je **jama** (služba druhým), **nijama** (sebepoznání), **ásana** (tělesná cvičení), **pránájáma** (energetická dechová cvičení), **pratjáhára** (odtažení smyslů od vnějšku), **dhárana** (koncentrace směrem dovnitř), **dhjána** (meditace), **samádhi** (stav, ve kterém duše prožívá „nic“) (Bannenberg, 2011).

Dvořáková (2000) cvičební jednotku dále rozvádí. Úvodní část slouží jako evokace k následujícímu cvičení, připravuje organismus na zátěž, která přijde. Dále probíhá rozehrání organismu pomocí jednoduchých her, které zahřejí tělo. Průpravná část, nebo také průpravné cviky mají za úkol připravit tělo pro program v hlavní části. Cviky slouží také k prevenci vadného držení těla. Je zde prostor na větší zaměření se na pozice a správnost provedení daných pozic. Pozice pak dále využíváme v hlavní části lekce, kdy je zapojíme do hry. V již zmíněné hlavní části, která bývá často opomíjena, dochází následně k rozvoji a zdokonalování pohybových dovedností. Následuje relaxace a závěrečná část. Úkolem relaxace je naučit se maximálně uvolnit.

I přesto, že má dětská jóga svoji strukturu, prvky dětské jógy můžeme zařadit kamkoli během dne. Můžeme využít například jen Pozdrav Slunci, relaxační cvičení, dechová cvičení či jógové hry, které jsou u dětí velmi oblíbené.

#### 1.4 Dítě předškolního věku a vlivy prostředí

Výchova a vzdělávání je komplikovaný jev, ve kterém se odráží působení velkého množství činitelů ve vzájemných souvislostech. Dítě potřebuje ve svém okolí dospělé, kteří mu projevují lásku a ukazují hranice. Jedním z činitelů podílejících se na vývoji dítěte je výchova v rodině, která představuje významné výchovné a sociální prostředí pro vývoj a rozvoj dítěte (Mertin & Gillernová, 2015). Jak dále uvádí Svobodová, Vítečková a kol. (2017), rodinné prostředí má vliv na výchovu a socializaci v mateřské škole celou řadou aspektů, zejména těch vztahových. Je velmi důležité, jaká je struktura rodiny, jakou roli hraje úplnost či neúplnost v rodině, jaký význam má pro dítě přítomnost sourozenců, prarodičů, jaký výchovný styl je uplatňován a v jaké úrovni bylo dítě zapojeno do interakce s širším okolím.

Mühlfeit a Krůtová (2021) v knize poukazují na důležitost správného vlivu okolních lidí na výchovu dítěte. Rodiče nebo jiné primární pečující osoby mají téměř výhradní vliv na výchovu dítěte přibližně do jeho 3-4 let, později do ní zasahují i další lidé, se kterými děti přicházejí pravidelně do kontaktu. Jedná se zejména o učitelé, trenéry, lektory kroužků, ale také přátelé rodičů. Autoři zmiňují, že by si rodiče měli pečlivě vybírat toho, s kým se bude jejich rodina stýkat, neboť část svého okolí nelze přímo ovlivnit, zejména prarodiče, ale značné množství osob, kterými se lidé obklopují, si můžeme

sami vybrat. To, s kým se rodiče setkávají, ovlivňuje i jejich děti. Je důležité, s kým si děti hrají, protože okolí výrazně ovlivňuje, které geny se stanou aktivní a které spíše zakrní. Prekopová (2010) navazuje tvrzením o existenci a důležitosti velkého množství dětských vzorů mimo rodičovský dům. Tyto vzory jsou nezbytné pro rozvoj osobnosti a zapojení člověka do společnosti, neboť aby mohl člověk vychovat své vlastní já, musí poznat své rodiče, ale i další lidi, kteří jsou hodni následování, a to zejména přátelé, učitelé a trenéry. Kubíková (2020) ještě doplňuje, že děti do šesti let nedokážou dobře vyhodnocovat, co je pravda a co výmysl, všechno nekriticky nasávají, a právě proto potřebují poznávat skutečné fungování světa se správnými lidmi.

Z předchozího textu vychází, že podíl na vývoji a výchově dítěte má spoustu činitelů. Tím nejvýznamnějším je rodinná výchova, kterou doplňují i další činitelé. Významný vliv má prostředí mateřské školy a volnočasových aktivit. Jak píše Svobodová, Vítečková a kol. (2017), mateřská škola je zpravidla prvním prostředím, do kterého dítě z rodiny vstupuje. Jedná se o prostředí neznámé a částečně se nemusí jevit ihned bezpečné. V této nejistotě představují učitelé v mateřské škole oporu, blízkého člověka, který dětem pomáhá vyrovnávat se s neznámem. Každý potřebuje svůj čas na adaptaci a vytvoření si pocitu bezpečí a jistoty, k čemuž přispívají taktéž pravidla a řád (obrázek 1). Také Tuffan (2017) uvádí, že učitelé mají ve výchově dětí velký význam. Zmiňuje, že špatní učitelé mohou poškodit životní šance dětí, a že je velmi důležité mít dobrého učitele zejména v prvních letech života.

### Obrázek 1

*Maslowova pyramida potřeb (vlastní zdroj)*



V souvislosti s vlivem okolních osob na výchovu dítěte, Mühlfeit a Krůtová (2021) poukazují na důležitost dobrého seznámení se s lidmi, kteří vedou děti při volnočasových aktivitách a sportu. Jak autoři dále uvádí, dítě si buduje vztah napříč generacemi, ať už s kamarády, rodiči, prarodiči, učiteli a trenéry. Pokud je trenér opravdu dobrý, pak si dítě ponese některé postoje získané od něj po celý život. Trenéři mají na děti často velký vliv, a navíc mohou dítěti a rodičům dávat zpětnou vazbu potřebnou k lepšímu sebepoznání. Je důležité vědět, v čem je dítě dobré, v čem by se mohlo zlepšit, co ještě nedělá, ale mohlo by začít dělat. Mnohdy také učitelé ve škole či trenéři nebo lektoři kroužků vidí něco, co rodiče nevidí, protože se dítě při různých aktivitách v kolektivu vrstevníků chová trochu jinak než doma. Velmi důležitá je tedy spolupráce těchto tří činitelů – rodiče, učitele a volnočasového lektora (obrázek 2).

### Obrázek 2

*Spolupráce: rodič – učitel – volnočasový lektor (vlastní zdroj)*



## 1.5 Rodina

Jak píše Langmeier a Krejčířová (2006), rodina zůstává v předškolním období nejvýznamnějším prostředím, které zajišťuje primární socializaci dítěte, což znamená, že uvádí dítě do společenství lidí. Dle Mertina a Gillernové (2015) je jisté, že vztahy dospělých a dětí mají výrazně interaktivní charakter. Dítě potřebuje dospělé, kteří mu projevují lásku a ukazují hranice. Na druhou stranu je dítě také nevyčerpatelným zdrojem podnětů pro rodiče. Jak říká Matějček (2015), nelze říci, že je tu na jedné straně ten, kdo jen vysílá výchovné podněty a je ve všem všudy aktivní a na druhé straně ten, kdo jen pasivně přijímá a je výchovnými podněty utvářen a přetvářen. Jedná se o výchovný vztah oboustranný a vzájemný.

### 1.5.1 Harmonická rodina

Jak zmiňují ve své knize Mühlfeit a Krůtová (2021), dobře fungující rodina je jako kotva v divokých vodách dnešního světa. Je to pevný záchytný bod v životě každého z nás, od něhož se můžeme odrazit a vydat každý svou vlastní cestou. Většina rodičů chce jistě vytvořit pro své děti bezpečné rodinné zázemí, jakýsi přístav, odkud mohou mířit za svými sny a odkud si ponesou základní vzorce chování a vztahové vazby, díky nimž se v životě neztratí a které jim pomohou žít šťastný a úspěšný život.

Jak ve své knize uvádí Kubíková (2020), naše země je jedna z malá, která zažívá benefity v několikaleté rodičovské dovolené. Vděčíme za to zejména osvícenému dětskému psychologovi Zdeňkovi Matějčkovi, který chápal, jak podstatné je pouto mezi matkou a dítětem v prvních letech života<sup>3</sup>. Spolu s dalšími psychology zdůrazňoval, že první tři společné roky jsou velmi důležité. Pro dítě je máma celým světem a až následně začíná potřebovat i ostatní svět a společnost jiných dětí. Po třech letech nastává také moment, kdy je dítě dostatečně vyspělé na to, aby zvládlo krátkodobé odloučení od matky v psychické pohodě.

Dle Kubíkové (2020) jsou tedy pro budování harmonického vztahu velmi důležité tři první roky života dítěte. Sama Kubíková však zmiňuje, že dítě nepřestává láskyplnou pozornost rodičů pro svou duševní rovnováhu potřebovat i nadále. Pokud je vztah s dítětem vřelý, stane se to, že hluboko uvnitř dítě uvěří dobrým úmyslům rodičů a bude ochotné řídit se jejich vedením, a to i tehdy, když má s něčím opravdu problém. Pro děti je pak mnohem jednodušší přijímat usměrňování od někoho, komu důvěřují, koho uznávají a respektují než od někoho, koho se bojí a komu nedůvěřují.

Kubíková (2020) poukazuje na časté návštěvy dětského psychologa v případě problémů nejrůznějšího charakteru. Zmiňuje, že mnohdy stačí pouze posilnit vztah dítěte a rodiče. Najít si na něj více času, více ho poslouchat a projevit více lásky. Ne vždy to stačí, ale jako první pomoc to funguje velmi dobře. Špatné chování bývá zpravidla voláním o pozornost. Velmi účinná svépomocná terapie je společná hra.

---

<sup>3</sup> Dokázal o této pravdě přesvědčit i komunisty, kteří preferovali brzké umístění dítěte do jeslí (Kubíková, 2020).

## 1.5.2 Osobnost rodiče

Jak píše Mertin a Gillernová (2015), už od nepaměti byly popisovány různé styly výchovy. Přístup k dítěti prošel různým vývojem, od přísné výchovy ve Spartě či mírnější výchovu v Athénách nebo pokrokové výchovné principy J. A. Komenského, J. J. Rousseaua, M. Montessori a mnohých dalších. K. Lewin vymezil styly výchovy na:

- **autokratický** (charakteristický rozkazy, přísnými tresty, málo respektuje přání a potřeby dětí, poskytuje malý prostor pro iniciativu a samostatnost dítěte);
- **liberální** (nedává dětem meze a hranice, málo jim pomáhá k vytyčení vlastních cílů, neklade požadavky);
- **integrační** (podporuje iniciativu dítěte, udílí méně příkazů, otevírá větší prostor samostatnému rozhodování, je přístupný rozhovorům a debatám s dítětem, vyjadřuje dítěti porozumění a podporu).

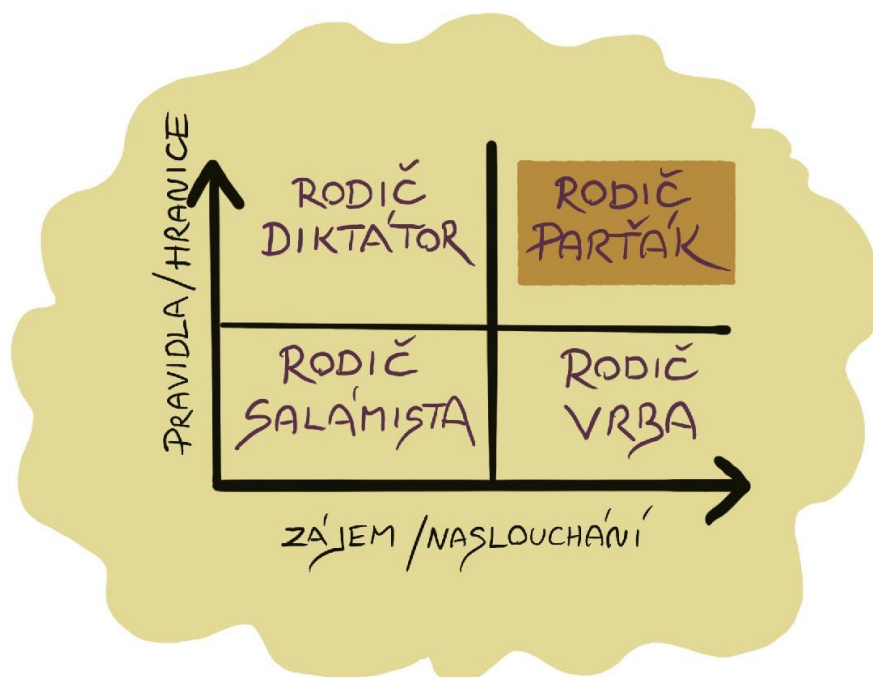
Mühlfeit a Krůtová (2021) navázali na základě vlastních zkušeností s rodinami na typologii K. Lewina a identifikovali čtyři typy rodičů (obrázek 3):

- **salámista** (nedává dítěti žádná pravidla, na výchově mu moc nezáleží, dítěti moc nenaslouchá, i když to doopravdy potřebuje);
- **diktátor** (direktivní rodič, který má striktně nastavená pravidla, nejeví zájem o naslouchání dítěti);
- **vrba** (má zájem naslouchat dítěti, ale nenastavuje žádná pravidla, dítě cítí zájem o svoji osobu, ale nemá žádné mantinely a hranice, takže si často dělá, co chce, a to je špatně);
- **part'ák** (ideální typ rodiče, nastolí pravidla, ale zároveň vnímá, jak na ně dítě reaguje, společně mohou pravidla upravovat tak, aby vyhovovala oběma stranám, rodič projevuje o dítě zájem a umí mu naslouchat, vztah je založen na vzájemné komunikaci, naslouchání a respektu).

Mühlfeit a Krůtová (2021) dále uvádí, že každý rodič se občas ocitne ve všech kvadrantech grafu, ale jeden z kvadrantů je pro něj obvykle dlouhodobě dominantní. Cílem každého rodiče by mělo být co nejvíce se držet v kvadrantu rodiče part'áka.

Obrázek 3

Typy rodičů odlišující se mírou nastavených pravidel a zájmu, jež poskytují dítěti (vlastní zdroj)



Jak píše Mühlfeit a Krůtová (2021), rodina by měla fungovat jako tým. Každá týmová hra má svá pravidla, tudíž i rodina, aby mohla fungovat týmově, potřebuje mít jasně nastavená pravidla, na kterých se členové rodiny dohodnou a budou je dodržovat a respektovat. I malé dítě je schopno zapojit se do procesu vytváření pravidel, a to jen potvrzuje fakt, že pravidla nemusejí určovat vždy jen sami rodiče. Je mnohem přínosnější, když se do rozhodování o pravidlech zapojí všichni členové rodiny. Kopřiva, Nováčková, Nevolová a Kopřivová (2017) ještě uvádí, že hranice by se měly vytvářet nikoliv pro děti, ale s dětmi.

### 1.5.3 Rodinná jóga

Jak píše Kubíková (2021), malé dítě přesně pochopí, co mu dáme najevo, když ho obejmeme a přitulíme k sobě. Když se spojí tři věci, které jsou pro dítě jako vzduch k dýchání, tedy láska, pohyb a hra, tak nastane dokonalá harmonie.



Jednou z možností, jak trávit láskyplně společný čas a zároveň se u toho hýbat a hrát si, je rodinná jóga (obrázek 4, 5). Jak již bylo zmíněno, jóga pro děti má celou řadu benefitů. Dle Horké a Vaněčkové (2013), jóga nabývá na účinnosti, pokud se do ní zapojí také rodiče, neboť čas strávený společným cvičením je pro děti vděčnou odměnou a také jsou ke cvičení více motivováni. Rodinnou jógu lze praktikovat buď pouze v rámci rodiny, nebo skupinovou formou s dalšími rodiči a dětmi.

#### **Obrázek 4**

*Rodinná jóga – krab (vlastní zdroj)*



#### **Obrázek 5**

*Rodinná jóga – ryba (vlastní zdroj)*



## 1.6 Mateřská škola

### 1.6.1 Rámcový vzdělávací program (RVP PV)

Krejčová, Kargerová a Syslová (2015) poukazují na vymezení obsahu vzdělávání v RVP PV. Vzdělávací obsah je v RVP PV uspořádán do pěti vzdělávacích oblastí, a to:

- dítě a jeho tělo (oblast biologická);
- dítě a psychika (oblast psychologická);
- dítě a ten druhý (oblast interpersonální);
- dítě a společnost (oblast sociálně-kulturní);
- dítě a svět (environmentální).

Každá z pěti zmíněných oblastí vzdělávání v RVP PV zahrnuje dle Krejčové, Kargerové a Syslové (2015) tyto vzájemně propojené kategorie:

- dílčí cíle (záměry);
- vzdělávací nabídku;
- očekávané výstupy (předpokládané výsledky).

Jak píše Culková a Francová (2020), výchovně-vzdělávací proces se ve státních mateřských školách a lesních mateřských školách řídí výhradně RVP PV.

Hlavním cílem pro pedagoga v oblasti Dítě a jeho tělo je „stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům“ (Smolíková, 2021, s. 15).

Třebaže je vzdělávací obsah v RVP PV členěn do několika vzdělávacích oblastí, jak zmiňují Krejčová, Kargerová a Syslová (2015), jedná se o integrované pojetí respektující přirozenou celistvost osobnosti dítěte i jeho postupné začleňování se do životního a sociálního prostředí. Jednotlivé oblasti vzdělávacího obsahu se vzájemně prolínají, ovlivňují, podmiňují a ukazují tak na neustálou přítomnost všech oblastí. Čím úplnější a dokonalejší bude propojení všech oblastí vzdělávání, tím bude vzdělávání přirozenější, účinnější a hodnotnější. Tomuto integrovanému pojetí obsahu vzdělávání odpovídá i požadavek na zpracování vzdělávací nabídky na úrovni školy. Očekávaná je

nabídka v podobě integrovaných bloků, přičemž mají pedagogové značnou volnost v tom, jakým způsobem vzdělávací obsah v jednotlivých integrovaných blocích pojímají a realizují.

Z mých dosavadní poznatků a dlouholetých zkušeností s dětskou jógou mohu tvrdit, že většina vzdělávací nabídky jednotlivých vzdělávacích oblastí se dá v dětské józe zcela uplatit.

### **Dítě a jeho tělo (vzdělávací nabídka)**

Do této vzdělávací oblasti jsou řazeny zejména lokomoční, nelokomoční a jiné pohybové činnosti. Jak již bylo zmíněno v kapitole 1.3, také v dětské józe je na začátek lekce řazena rušivá část, kam můžeme zapojit různé běhací hry. Nejčastěji využívané jsou hry na dopravní prostředky, kdy se potřebujeme přemístit z místa na místo například autem (oblíbený je jeep), letadlem či na kole. Pro jízdu autem lze využít jakoukoli vhodnou pomůcku, například gumový kroužek jako volant. U dětí je také velmi populární jógová olympiáda, kam je možné zařadit širokou škálu disciplín. Děti mohou přeskakovat jógové bloky jako žába, chodit po jógovém pásku jako provazochodec nebo jógový pásek podlézat jako had.

V józe můžeme využít celou řadu manipulačních činností a her s předměty, pomůckami, nástroji, náčiním, a dalším materiálem. V podstatě lze často využít předměty, které nás obklopují, a to různé podzimní plody (kaštiny, žaludy a ořechy), luštěniny (fazole, čočka a hrách) kamínky, mušličky, peříčka, brčka, svíčky, bambulky, barevné papíry a spoustu dalších pomůcek. S podzimními plody a mušličkami se dají stavět například mandaly, s luštěninami je možné procvičit klenbu chodidel, kdy děti sbírají fazole pomocí prstů na nohou a do bambulek či natrhaných papírů mohou foukat pomocí svého dechu skrz brčka.

Do vzdělávací nabídky dle RVP jsou řazené také zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení). Všechny tyto cviky dětská jóga plně obsáhne, ať už se jedná o průpravné cviky všech jógových pozic či dechová cvičení jako je například nafukování balónu nebo tancující plamínek. Relaxačních cviků je také nespočet. Zmíněna může být například tygří relaxace.

Co se týče smyslových a psychomotorických her, lze jmenovat například hru „Mlád'átka hledají mámu“, u které se vytvoří dvojice, která představuje nějaké zvíře. Jeden z dané

dvojice symbolizuje mámu a druhý mládě. Mládě má zavázané oči a cílem je rozeznat zvuk své mámy a najít ji mezi ostatními zvířátky. Děti při hře rozvíjí sluchovou diferenciaci a paměť, lokomoční pohybové dovednosti, jako je chůze, dále se učí orientovat v prostoru, pracovat s hlasem a intonací a koncentrovat se na svůj zvuk. Hra také rozvíjí znalosti v environmentální výchově, konkrétně v problematice domácích zvířat a jejich mlád'at.

Do dětské jógy je také možné zařadit různé konstruktivní činnosti, například stavby z jógových bloků či dalších pomůcek pro dokreslení různých témat. Postavenými stavbami mohou pak v rámci příběhu prolézat.

Dětská jóga je také úzce spojená s hudbou a muzikoterapií. Velkým benefitem je zapojení manter do lekcí. Jak píše Mühlfeit a Novotná (2018), mantra je slovo nebo věta, kterou si neustále v duchu nebo hlasitě opakujeme. Mantra většinou nedává mozku žádný smysl, nepřemýšlíme tedy o ní a nerozvíjíme k ní žádný příběh. To nám dovoluje netoulat se v myšlenkách a zůstat ve stavu „flow“. Dušková (2021) ve své práci uvádí, že děti mají rády zpěv manter, vydrží zpívat i několik minut. Je velmi osvědčené, když se dětské mantry propojí s muzikoterapeutickými nástroji, hrou na tělo, jógovou gymnastikou či jakýmkoli zajímavým tanečkem. Děti pak mantru mnohem hlouběji prožívají, za chvíli si slova i pohyb zautomatizují a jejich mysl chvilku odpočívá. Zpěv manter lze zařadit do relaxačních a odpočinkových činností, které zajišťují zdravou atmosféru a pohodu prostředí.

### **Dítě a psychika (vzdělávací nabídka)**

Vzdělávací nabídka v této oblasti je poměrně obsáhlá a řadí se do dalších třech podoblastí, a to:

- jazyk a řeč;
- poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace;
- sebepojetí, city, vůle.

Se vzdělávací nabídkou jednotlivých podoblastí se můžeme v dětské józe také ve vysoké míře setkat. Co se týče jazyka a řeči, vzdělávací nabídka uvádí artikulační, řečové, sluchové a rytmické hry, hry se slovy a slovní hádanky. Dále pak společné diskuse, samostatný slovní projev na určité téma, dramatizaci, zpěv a hry zaměřené k poznávání a rozlišování zvuků. Do dětské jógy patří prostor pro děti, kde mají

možnost vyjádřit se ke svým pocitům, naladění a sdílet svoje přání a nápady, jak by podle nich mohla lekce jógy vypadat, případně co by chtěly zapojit příště. Jóga se pak pro ně stává atraktivnější, pokud si mohou zvolit svoji vlastní hru a zapojit svůj nápad. Samozřejmě vše probíhá na základě předem nastavených pravidel.

Další podoblastí jsou poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace. Řadí se sem záměrné pozorování běžných objektů a předmětů, určování a pojmenovávání jejich vlastností (velikost, barva, tvar, materiál, dotek, chuť, vůně, zvuky), jejich charakteristických znaků a funkcí. Co se týče vůní a zvuků, oboje je s jógou úzce spjato. Jak již bylo řečeno, k józe patří muzikoterapie, kde se děti učí přirozeně poznávat zvuky jednotlivých nástrojů a odlišovat je od sebe. Zapojit lze také činnosti s esenciálními oleji. Jak uvádí Dušková (2021), esenciální oleje k józe neodmyslitelně patří. Umí navodit atmosféru, sjednotit, sblížit, utišit a zpříjemnit den. Lze je aplikovat na začátek lekce při přivítání, jako součást masáží, nebo kdykoliv v průběhu lekce, kdy je potřeba.

Děti jsou v józe díky příběhu také velmi dobře zasvěceny do časových pojmů a přirozené časové a logické posloupnosti dějů. Do příběhu může být zapojeno ranní probuzení, protažení, umytí, oblékání, chystání svačiny, cesta na výlet a zase zpátky a závěr dne.

Poslední podoblastí je sebepojetí, city a vůle. Činnosti by měly dětem zajistit spokojenost a radost, vyvolat v nich veselí a pohodu. Měly by být přiměřené silám a schopnostem dítěte a vyvolávat v dětech pocit úspěchu. Jak již bylo řečeno v kapitole 1.3, v józe není ani vítěz ani poražený. Každý cvičí, jak nejlépe umí a nikdo s nikým nesoutěží. Děti soutěží maximálně samy se sebou a nepotřebují se za každou cenu porovnávat s ostatními. Existuje také spousta cviků na rozvoj emoční inteligence, sebekontroly a sebeovládání, zvláště u záporných emocí, jako je například hněv. Mezi tyto cviky se řadí zejména lev a gorila.

### **Dítě a ten druhý (vzdělávací nabídka)**

I v józe se děti učí kooperovat s ostatními vrstevníky, ať už při společném plánování jógové lekce, pohybových hrách, kde je potřeba, aby se jeden druhému vyhnul, masážích ve dvojici, kde je kladen důraz na vzájemnou empatii a citlivost, či u párových pozic, kde se projeví vzájemná důvěra a spolupráce. Jedná se o kooperativní činnosti, ať už ve dvojicích, nebo ve skupinkách, ve kterých se v józe

také často pracuje. Důležitá jsou společná setkávání, povídání, sdílení a aktivní naslouchání druhému. Také uvědomování si, že tvoříme jeden celek, i když jsme tam každý sám za sebe.

### **Dítě a společnost (vzdělávací nabídka)**

I během jógy je důležité spoluvytváření přiměřeného množství jasných a smysluplných pravidel soužití ve skupině, abychom se cítili bezpečně a měli pocit jistoty. Jak již bylo zmíněno, své místo mají různorodé společné hry a skupinové aktivity a dětem je umožněno spolupodílet se na jejich průběhu. Vymýšlíme dětem aktivity přibližující pravidla vzájemného styku (zdvořilost, ohleduplnost, tolerance, spolupráce) a mravní hodnoty (dobro, zlo, spravedlnost, pravda, upřímnost, otevřenost apod.). Dále hry a praktické činnosti uvádějící dítě do světa lidí, jejich občanského života a práce, využíváme tematické hry seznamující dítě s různými druhy zaměstnání, řemesel a povolání. Vše se daří díky příběhům, kam můžeme zakomponovat různá témata, jako například: „Za farmářem na statek“ nebo „Za hlídačem do ZOO“. Děti se díky příběhu seznámí s náplní práce farmáře či hlídače a zároveň s nimi prožijí celý příběh, kam lze zakomponovat celou škálu jógových prvků.

### **Dítě a svět (vzdělávací nabídka)**

Je známo, že existují sporty, které se dají provozovat uvnitř i venku v přírodě. Těmito sporty jsou například tenis, plavání, volejbal, fotbal a mohli bychom jmenovat spoustu dalších. Podobně je tomu také u jógy. Jógu lze zapojit v okolní přírodě, na vycházce či na výletě. Je možné zvolit jen některý jógový prvek a kamkoli ho zařadit. Například zacvičit si „Pozdrav Slunci“ na louce či zapojit hru na „Stromy a vítr“ v lese. Do jógy se dají také zapojit ekologicky motivované herní aktivity (ekohry). Lze si rozřadit zvířata podle toho, kde žijí (moře, les, farma, louka, safari), následně cvičit pozice zvířátek z jednotlivých oblastí a cviky pak obohatit o různé ekohry.

Z výčtu aplikované vzdělávací nabídky v RVP PV u jednotlivých vzdělávacích oblastí do dětské jógy je patrné, že se činnosti vzájemně prolínají a doplňují. Nelze lekci dětské jógy zaměřit pouze na rozvíjení jedné vzdělávací oblasti, to je téměř nemožné.

Úplné znění vzdělávací nabídky jednotlivých vzdělávacích oblastí dle RVP PV je vymezeno v příloze A.

## 1.6.2 Projektová výuka

Jak píše Volná, Baizová, Ginterová a Znaležiona (2014), základy koncepce metody projektové výuky položil pragmatický pedagog John Dewey, který prosadil pragmatickou pedagogiku. K této pedagogice patří teorie, že žák je centrem dění a má aktivně pracovat, řešit problémy a vzdělávat se pomocí svých zkušeností, které získává ve výuce. Za zakladatele projektové výuky je následně považován William Heard Kilpatrick díky němuž pronikla do škol pragmatická pedagogika. V našich zemích se pragmatická pedagogika dostala do škol zásluhou Václava Příhody.

Projektování je proces v souladu s myšlenkou individualizace, kdy bereme v potaz zájmy a přání dětí a čerpáme z toho, co jsme o dětech zjistili na základě pozorování a vyhodnocování pokroků v učení. Dbáme také na odborné znalosti a vzdělávací standardy (cíle) vycházející z kurikula RVP PV a ŠVP PV (Krejčová, Kargerová & Syslová, 2015).

Dle Zormanové (2012) je projekt chápán jako komplexní pracovní úkol, při němž žáci samostatně řeší určitý problém. Pomocí této výukové metody jsou žáci vedeni k samostatnému zpracování určitých komplexních úkolů či řešení problémů spjatých s životní realitou. Projekty často mají podobu integrovaných témat, využívají mezipředmětových vztahů.

Coufalová (2006), uvádí rysy, které má projekt mít:

- vychází z potřeb a zájmů dítěte;
- vychází z konkrétní a aktuální situace;
- je interdisciplinární;
- je především podnikem žáka;
- práce žáků v projektu přináší konkrétní produkt;
- uskutečňuje se ve skupině (ale může být i projekt individuální);
- projekt umožňuje začlenění školy do života obce nebo širší veřejnosti.

Dle Zormanové (2012) jsou pozitivní vlivy projektové výuky:

- projektová výuka umožňuje zapojení žáka dle jeho individuálních možností;
- žák získává silnou motivaci k učení;
- žák přebírá zodpovědnost za výsledek práce;

- rozvíjí se samostatnost žáka;
- žák se učí pracovat s různými informačními zdroji;
- žák se učí řešit problémy;
- žák konstruuje své poznání (konstruktivismus);
- žák využívá svých nabytých znalostí a dovedností, získává nové;
- žák získává dovednost organizační, řídicí, plánovací, hodnotící;
- žák získává globální celkový pohled na řešený problém;
- žák se učí spolupracovat;
- žák rozvíjí své komunikační schopnosti;
- žák se učí vzájemnému respektu;
- žák rozvíjí svou tvořivost, aktivitu a fantazii.

Když bychom komparovali jmenované vlivy projektové výuky s pozitivními vlivy dětské jógy, došli bychom z velké části ke shodě, což vyplývá z předchozích kapitol. Dětská jóga plně umožňuje zapojení dítěte do programu a maximálně respektuje jeho individualitu. Jak již zmínila Goldberg (2013), dětská jóga nabízí příležitost pro všechny a každý cvičí, jak nejlépe umí. Jedna stejná pozice může být znázorněna různými způsoby, například strom může mít pevný kmen (obě nohy na zemi), nebo tenký kmen (jedna noha opřená o tu druhou) a oba stromy jsou v pořádku. Tím, že dostávají prostor naprosto všichni, dochází také k motivaci zapojit se aktivně do příběhu a být plně jeho součástí. Respektují se nápady dětí, rozvíjí se jejich tvořivost, aktivita a fantazie. Děti mají prostor se kdykoli vyjádřit, zmínit, když je něco bolí či je jim některá z činností nepříjemná. Učí se spolupracovat, ať už při párových či skupinových činnostech, učí se vzájemnému respektu, naslouchají nápadům druhých, jsou k sobě ohleduplní u vzájemných masáží a pohybových her. Využívají svých nabytých znalostí a dovedností. Během různě tematicky zaměřených příběhů získávají nové poznatky.

Jak píše Zormanová (2012), projektová výuka je považována za velmi efektivní v souvislosti s naplňováním klíčových kompetencí vymezených v RVP, neboť při výuce pomocí této metody dochází k osvojení a upevnění nových vědomostí i dovedností a rozvoji formativních stránek osobnosti (odpovědnost, vytrvalost, tolerance, spolupráce, komunikační schopnosti, sebekritičnost, aktivita, samostatnost a tvořivost). Projektová výuka také napomáhá k začleňování mezipředmětových vazeb a průřezových témat do výuky.



### 1.6.3 Osobnost předškolního pedagoga

Jak píše Helus (2009), má-li učitel rozvíjet další osobnosti, měl by být sám rozvinutou osobností, kterou charakterizuje přesah jeho vlastního života, integrita a odpovědnost za vlastní životní cestu. Podobně se vyjadřují i Kořa a Havlík (2007), kteří zdůrazňují i vnitřně přijatou odpovědnost učitele za svět, do kterého uvádí žáky. Dle nich by měl učitel disponovat osobnostní vyzrálostí a být člověkem mnoha dovedností. Jak říkají Svobodová, Vítečková a kol. (2017), když přeneseme definici učitele do mateřské školy, mluvíme především o učitelce, která byla a je považována za člověka s širokou škálou dovedností, ručními pracemi počínaje a hrou na hudební nástroj a malováním obrazů konče.

Kořa a Havlík (2007) ještě doplňují, že učitel by měl brát své povolání jako poslání a z vlastního přesvědčení se celoživotně zdokonalovat a vzdělávat. Také by měl být, dle Svobodové, Vítečkové a kol. (2017), představitelem hodnot, lidskosti a demokracie. Autorky zmiňují, že výchova k hodnotám nespočívá v tom, že dětem o hodnotách ve škole vyprávíme, ale že je vidí kolem sebe. Jak zmiňují Havlíková a kol. (2008), děti v předškolním věku se učí zejména nápodobou, tudíž by si učitelé v mateřské škole měli uvědomovat svůj vliv.

Učitel/učitelka v mateřské škole by měli být zcela jistě vybavení profesními kompetencemi, kterými jsou následující kompetence:

- předmětové;
- didaktické a psychodidaktické;
- pedagogické;
- diagnostické a intervenční;
- sociální, psychosociální a komunikativní;
- manažerské a normativní;
- profesně a osobnostně kultivující;
- ostatní (Svobodová, Vítečková & kol., 2017).

Za zmínku také stojí oblast zdraví, neboť pokud chtějí učitelé v mateřské škole pomáhat dětem nalézt cestu ke zdravému životnímu stylu, měli by mít sami tuto cestu osvojenou. Zdraví by mělo být chápáno jako celek vzájemně propojených součástí, a to zdraví

biologického, psychického, společenského, sociálního a environmentálního (Havlinová & kol., 2008).

#### 1.6.4 Dětská jóga v mateřské škole

Culková a Francová (2020) uvádí, že v lesních mateřských školách a dětských lesních klubech je RVP PV naplňováno především v přírodním prostředí, zatímco ve státních mateřských školách jsou častější hromadně řízené pohybové činnosti. Nejčastější řízenou pohybovou činností bývají pravidelné kratší tělovýchovné cvičební jednotky, označované jako ranní cvičení. Jednou z forem tohoto cvičení může být i dětská jóga (obrázek 6).

Dle výzkumu Duškové (2021)<sup>4</sup> bylo zjištěno, že dětskou jógu zařazuje do programu téměř 80 % dotázaných. Nejčastěji do ranního cvičení a při relaxaci. S dětmi zapojují různé druhy aktivit, nejvíce však pozice zvířátek s motivační básničkou, Pozdrav Slunci, dechová cvičení, meditace, masáže, či další průpravné cviky. V některých školkách zpívají i mantry. Většina školek zapojuje jógu do programu alespoň jednou týdně, nebo dle momentální situace a nálady. Z výzkumu také vzešlo, že přibližně 50 % mateřských škol zapojuje i jógové pomůcky, kdy nejčastěji pracují s jógovými kartami.

#### Obrázek 6

*Dětská jóga v mateřské škole – dechové cvičení (vlastní zdroj)*



---

<sup>4</sup> Cílem výzkumu bylo zmapovat využití dětské jógy v předškolních zařízeních v Praze. Výzkumnou otázkou bylo zjistit aktuální stav zapojení dětské jógy a muzikoterapie do vzdělávacího programu. Většina školek, která se do výzkumu zapojila, patří do veřejného klasického sektoru (státní mateřské školy).

## 1.7 Volnočasové/zájmové aktivity

Dle Hájka, Hofbauera a Pávkové (2011), je výchova mimo vyučování v nejčastějším chápání vymezována čtyřmi znaky:

- probíhá mimo povinné vyučování;
- probíhá převážně ve volném čase;
- probíhá mimo bezprostřední vliv rodiny;
- je institucionálně zajištěna.

Jak píše Barjami, Kadriu, a Ceka (2016) „volný čas“ je nedílnou součástí lidské činnosti a je to čas mimo veškeré pracovní povinnosti a povinnosti rodinné a společenské. Jedinec si volí formu a náplň volného času, která pro něj bude zábavná a kreativní. Také Dimitrijevič a Petrovič (2020) podotýkají, že volný čas dětí je čas, který jim zbývá po skončení všech povinností, ať už pracovních, školních či rodinných a tento čas by si měly organizovat podle vlastního uvážení a tak, jak jim to osobně vyhovuje.

Je důležité mít na paměti, že výchova ve volném čase se uskutečňuje v průběhu činností, založených na zájmech účastníků. Zájmové aktivity vedou profesionální pedagogové i nadšenci, kteří ve své zájmové oblasti dosahují značných úspěchů a pro oblast svého zájmu dokáží strhnout ostatní. Účast na volnočasových aktivitách je dobrovolná a přináší zúčastněným kladné emoce a prožitky. Také přispívá k jejich seberealizaci, proto by měly děti dělat jen to, co je baví a naplňuje (Hájek, Hofbauer & Pávková, 2010). Prekopová (2010) ještě doplňuje, že dítě musí být z vybrané aktivity nadšené, neboť toto nadšení vychází z něj, z jeho osobnosti a rodiče by měli dítěti pouze poskytnout možnost, aby toto nadšení našlo.

Jak píše Mühlfeit a Krůtová (2021), rodiče si někdy myslí, že když poznají sami sebe a své potřeby, měli by to samé dopřát i svému dítěti, aby bylo spokojené. Je však důležité mít na paměti, že dítě může být úplně jiný osobnostní typ než rodič. Rodiče a děti se mohou v typologii osobnosti velmi lišit a pokud se rodič rozhodne tlačit dítě směrem, který dítěti nevyhovuje, tak to nikdy nebude fungovat uspokojivě a pravděpodobně budou oba nešťastní. Rodiče také často rozhodují za děti, protože mají pocit, že dítě ještě nemá rozum a neví tak dobře jako rodič, co je pro něj nejlepší a na co se nejlépe hodí. Opak je ale pravdou. Malé dítě pozná, co ho baví a co mu jde. Ocítá se v přítomném okamžiku a ve stavu flow velmi často. Protože jedná přirozeně, snaží se

a rádo dělá to, co ho naplňuje<sup>5</sup>. Naopak by bylo velmi nepřírozené, kdyby dítě samo od sebe dělalo něco, co ho nedostává do stavu flow, tedy něco, co ho nebaví, na co nemá talent, nebo něco, co ho dokonce stresuje. Pravdou je, že děti už od útlého dětství cítí, kde jsou jejich talenty a jaké aktivity jim dodávají energii. Je důležité nechat děti vyzkoušet co nejvíce možností, aby mohly čerpat zkušenosti z aktivit, které je baví, naplňují a jdou jim dobře. Jak uvádí Kopřiva, Nováčková, Nevolová a Kopřivová (2017), výchozím bodem pro respektující způsob je úcta k dětem, která se projevuje mimo jiné i tím, že rodiče přijmou fakt, že se děti od nich mohou lišit. Mají jiný vkus, chutná jim jiné jídlo, mají jiné názory a také jiné nadání, aniž by byly lepší nebo horší než rodiče, jen jsou prostě jiní a mohou tíhnout k jiným aktivitám než jejich rodiče.

Dle Hájka, Hofbauera a Pávkové (2011) bývají zájmové činnosti děleny do zájmových oblastí, a to:

- rukodělné činnosti;
- technické činnosti;
- přírodovědné zájmové činnosti;
- esteticko-výchovné činnosti;
- tělovýchovné a sportovní činnosti;
- turistické činnosti;
- společensko-vědní zájmové činnosti;
- počítačové činnosti.

Jak dále píší autoři, i přes rozdělení do různých zájmových oblastí, existuje několik zájmových činností, které nelze jednoznačně zařadit a určit přesnou dělicí hranici mezi nimi.

---

<sup>5</sup> Během stavu flow se do mozku vylučují čtyři chemické látky, a to **endorfin** (zaplavuje nás štěstím a dobrou náladou a zároveň tlumí pocit únavy a bolesti), **dopamin** (pohání nás k ještě lepším výkonům, přestože už nám mohou docházet síly), **serotonin** (má uklidňující efekt, vylučuje se, když sklízíme pochvalu nebo ocenění, také ve chvílích vzájemné sounáležitosti) a **oxytocin** (hormon lásky a důvěry, který se vyplavuje během láskyplného doteku, mazlení, hlazení, ale také v momentech vzájemné důvěry). Čím víc času trávíme ve flow, tím jsme šťastnější (Mühlfeit & Krůtová, 2021).

Pravidelná zájmová činnost je, dle Hájka, Hofbauera a Pávkové (2011), organizována v zájmových útvarech a jedná se o:

- **kroužek** (menší zájmový útvar, jehož činnost směřuje zejména k vnitřnímu obohacení členů, např. rybářský, čtenářský);
- **soubor** (zájmový útvar, směřuje k veřejné produkci výsledků činnosti, má zpravidla více členů než kroužek, např. taneční, pěvecký);
- **klub** (zájmový útvar s volnější organizační strukturou, např. filmový klub, klub mladého diváka);
- **oddíl** (výjimečné označení, zpravidla u tělovýchovných nebo turistických útvarů, má charakter kroužku);
- **kurz** (útvar s vymezenou délkou trvání, zpravidla kratší než rok, jeho činnost směřuje k osvojení určitého množství vědomostí či dovedností, např. vaření).

Dle Barjami, Kadriu a Ceka (2016), pro realizaci volnočasových aktivit hrají důležitou roli instituce, ve kterých aktivity probíhají. Aby byly instituce plně funkční, měly by obsahovat:

- odborné lektory (umělci, hudebníci, malíři, sportovci, pedagogové, psychologové a další);
- potřebné vybavení a pomůcky;
- vhodné prostory;
- různorodé programy, které děti zaujmou.

Jednou z těchto institucí je zejména škola, která poskytuje školská zařízení pro zájmové činnosti. Jedná se například o školní družiny, školní kluby a střediska volného času. Existuje však i další řada institucí, které nabízejí širokou škálu zájmových činností (Hájek, Hofbauer & Pávková, 2011).

### 1.7.1 Osobnost volnočasového lektora

Jak již bylo zmíněno, pozitivní vliv volnočasového lektora či trenéra je velmi důležitý. Jak píše Hájek, Hofbauer a Pávková (2011), čím dál tím více záleží na osobnosti takového člověka, na způsobu, jak dokáže navodit společnou atmosféru, vytvořit vřelé přátelské a tvořivé ovzduší a příznivé sociální klima. Autoři dále zmiňují, že se od

dobrého volnočasového lektora očekává vybavenost specifickými vlastnostmi a dovednostmi, přičemž základem je kladný vztah k dětem posílený zanícením pro danou zájmovou činnost a podpořený znalostí metodiky jejího vedení. Měl by mít především tyto vlastnosti:

- **tolerance** (přijímat dítě takové, jaké je);
- **citlivost a empatie** (citlivě přistupovat ke každému dítěti);
- **pohotovost** (být pozorný a vnímavý k návrhům a podnětům dětí, nelpět striktně na plánu a svých představách);
- **přirozená autorita** (uvolněná a přátelská atmosféra bez zbytečného autoritativního přístupu, založená na odbornosti);
- **tvořivost** (podněcovat účastníky k vlastní kreativě a oceňovat ji).

Autoři dále upozorňují, na co by si měl najít dobrý lektor čas, aby byl jeho kroužek pro děti zajímavý. Je to čas na:

- **zábavu** (hra přináší radost);
- **přemýšlení** (myšlenky jsou zdrojem síly);
- **získávání nových informací** (nové informace jsou zdrojem inspirace);
- **vlastní citový život** (člověk má bytostnou potřebu milovat a být milován);
- **veselost a úsměv** (smích je hudbou duše);
- **štedrost a velkorysost** (malichernost zabíjí nápady a tvořivost);
- **vyjádření uznání a ocenění** (pochvala je sladkým koláčem života).

Dle Lörincové, Mádrové a Pavljuk (2009) by měl kvalitní lektor věnovat prostor také naladění dětí na program a jejich zpětné vazbě, která je velmi cenná. Co se týče naladění, velmi osvědčená technika je „teploměr“, která má různé varianty. Je možné určit imaginární čáru, která má dva póly, a to + a -. Děti se postaví na čáru do takového místa, které vystihuje jejich náladu. Další variantou může být zvednutá ruka. Čím výš se ruka zvedne, tím je nálada lepší.

Prostor pro zpětnou se nabízí zpravidla až na samotném konci programu. Měla by být provedena krátkou a jednoduchou formou. Toto závěrečné kolečko se stává zábavnější díky kouzelného předmětu, kterým může být hudební nástroj, kamínek či jakýkoli další předmět. Kouzlo tohoto předmětu spočívá v tom, že kdo ho drží, může mluvit. Předejde se tak skákání do řeči a chaotické diskusi (Lörincová, Mádrová & Pavljuk, 2009).

### 1.7.2 Dětská jóga jako volnočasová aktivita

Dětská jóga může být jednou z možností volnočasových aktivit, kterou lze praktikovat v různých zařízeních, ať už těch školských či jiných. Dětskou jógu lze praktikovat jako menší zájmový útvar, tedy kroužek. Dle výzkumu Duškové (2021), kroužek dětské jógy nabízí 27,5 % mateřských škol dotazovaných v Praze, z toho 17,9 % školek uvádí, že je o kroužek velký zájem. Zbýlých 9,6 % školek sice kroužek dětské jógy nabízí, ale rodiče o něj nejeví až takový zájem. Většina školek kroužek dětské jógy nenabízí, a to 72,4 %. Z celkového počtu dotázaných však 14,7 % jeví zájem o otevření tohoto kroužku. Nejčastěji tento kroužek vedou externí lektoři dětské jógy, 25 z 50 (50 %), poté učitelé/učitelky z mateřské školy, 20 z 50 (40 %).

### 1.8 Motivační pomůcky

Jak říká Luhanová (2018), děti předškolního věku jsou velmi dobře vizuálně zaměřené, proto je zapojení motivačních pomůcek do jógy přínosné. Motivační pomůcky pomáhají dětem rozvíjet jejich představivost a dokáží prohloubit kouzlo příběhu. Je třeba však mít na mysli, že méně je někdy více. V dnešní době je již k dispozici celá řada pomůcek a v podstatě se mnohdy stačí jen rozhlédnout kolem sebe a pomůcky jsou na světě.

Do jógy lze zapojit šátky, svíčky, pexesa, deky, nahřívací polštářky, peříčka, brčka, míčky, bambulky, kamínky, květiny, pastelky, veškeré podzimní plody, mušličky a spoustu dalších věcí. Na našem trhu je také několik druhů jógových karet pro děti.

Dušková (2021) ve svém výzkumu uvádí, že 57,4 % dotazovaných v mateřských školách v Praze zapojuje jógové pomůcky do programu. Naprostá většina školek, 52 z 65 (80 %) pracuje s jógovými kartami. Plyšáky využívá 31 (47,7 %), 19 (29,2 %) knihy, 13 (20 %) meditační polštářky, 12 (18,5 %) brčka, 8 (12,3 %) svíčky, 4 (6,2 %) bloky, 2 (3,1 %) pásky, 2 (3,1 %) nahřívací polštářky. Některé paní učitelky si vytvořily také svoje obrázky a někdo zařadil do motivačních pomůcek i jógové podložky, karimatky, masážní míčky, a i esenciální oleje.

### 1.8.1 Jógové karty se zvířátky

Jelikož je na trhu nedostatečný výběr karet na dětskou jógu, vedlo mě to k vytvoření vlastních, které budou primárně sloužit k účelům dětské jógy, avšak ponesou přesah i do jiných oblastí jako je například logopedická prevence nebo environmentální výchova.

Původním záměrem bylo vytvořit naprosto přírodní karty, které dlouho vydrží. Podařilo se mi zrealizovat výrobu karet z březového dřeva (obrázek 7). Poptávka byla opravdu veliká, což však vedlo k brzkému vyprodání karet. Bohužel nebyla možná další výroba, neboť na trhu došlo k nedostatku dřeva. Tato skutečnost vedla k vytvoření obdobných karet, avšak v papírové podobě a v barevném provedení. Chtěla jsem ponechat decentní zpracování, a tudíž jsem volila méně výrazné barvy (obrázek 8, 9). Rozměry kartiček jsou 17,5 cm x 12,5 cm a cena je 550,- Kč.

Celá sada obsahuje 30 papírových karet, které jsou rozděleny do pěti kategorií, a to moře, louka, les, safari a farma. Každá tato oblast dále obsahuje šest zvířátek:

- **LOUKA:** žába, cvrček, motýl, včela, beruška, žížala;
- **SAFARI:** gorila, slon, žirafa, lev, gepard, krokodýl;
- **FARMA:** kuň, osel, pes, kohout, kachna, kočka;
- **MOŘE:** krab, želva, delfín, lachtan, žralok, ryba;
- **LES:** medvěd, srnka, pavouk, sova, had, myš.

Karty nabízejí širokou škálu využití. Jsou inspirované Montessori prvky a řadí se mezi autodidaktické<sup>6</sup> pomůcky. Každá karta obsahuje motivační básničku/hádanku, která pomáhá dětem k dynamickému provedení pozice, tedy dostat se do pozice hlouběji a více se v ní protáhnout. Básnička v sobě také ukrývá příběh, který lze dále rozvíjet. Spousta básniček je logopedicky zaměřena. Jmenovitě se jedná například o žirafu, žabu, včelku, hada, sovu, slona, lva a další zvířátka.

Kartičky jsou primárně určeny pedagogickým pracovníkům, rodičům a volnočasovým lektorům jógy. Může je však využívat každý, kdo má chuť s nimi pracovat a zapojit je do jakéhokoli programu.

---

<sup>6</sup> Děti si zvládnou, pomocí mandaly na zadní straně, samy ověřit, kam zvíře patří.



## Obrázek 7

*Dřevěné jógové karty (vlastní zdroj)*



## Obrázek 8

*Barevné jógové karty I (vlastní zdroj)*



## Obrázek 9

*Barevné jógové karty II (vlastní zdroj)*



## 2 Cíl, otázky a úkoly výzkumu

### 2.1 Cíl výzkumu

Cílem diplomové práce je ověřit přínos a využití navržených pomůcek pro děti předškolního věku se zaměřením na dětskou jógu s přesahem do jiných oblastí. Dále také zjištění zpětné vazby od rodičů, pedagogů a volnočasových lektorů dětské jógy, kteří je pravidelně začleňují do jógové praxe s dětmi.

Dílčím cílem je podchycení nedostatků, připomínek, návazná úprava a doplnění vytvořených pomůcek.

### 2.2 Výzkumné otázky

- Jaký je přínos v používání pomůcek?
- Jaká je zpětná vazba na zapojení pomůcek do jógové praxe:
  - v rodinném prostředí;
  - v organizovaném prostředí v mateřské škole;
  - ve volnočasovém prostředí?
- Jaká jsou doporučení na změny a úpravy navržených pomůcek?

### 2.3 Úkoly výzkumu

Pro naplnění vytyčených výzkumných cílů jsem definovala následující úkoly práce:

- zajištění a studium dostupných materiálů;
- formulace otázek interview;
- provedení předvýzkumu;
- oslovení respondentů;
- vedení interview;

- zpracování, vyhodnocování a interpretace výsledků interview;
- vyslovit závěry a přínosy výzkumu.

## 3 Metodika práce

### 3.1 Metodika výzkumu

Jedná se o kvalitativní výzkum, jehož výzkumným nástrojem je interview. Jak uvádí Chráska (2016), interview je metoda, která spočívá v bezprostřední verbální komunikaci výzkumného pracovníka a respondenta. Důležité je vytvoření vzájemně příjemného a uvolněného stavu. Velkou výhodou této metody je navázání osobního kontaktu, který umožňuje hlubší proniknutí do motivů a postojů respondentů. Můžeme sledovat reakce respondenta na kladené otázky a podle nich usměrňovat další průběh interview. Tento fakt mě vedl k tomu, zvolit cestu polostrukturovaného interview a pružně reagovat, dle potřeby, na podněty ze strany respondentů.

#### 3.1.1 Charakteristika výzkumného souboru

Podmínkou pro zařazení do výzkumného souboru byla zkušenost s dětskou jógou a pravidelné využívání jógových karet při práci s dětmi. Do výzkumného souboru patří rodiče dětí z mateřské školy, pedagogičtí pracovníci a volnočasoví lektoři dětské jógy. Dohromady bylo osloveno šest respondentek, z toho dva rodiče, jejichž děti navštěvují naše dětské centrum, dvě učitelky z mateřské školy a dvě volnočasové lektorky dětské jógy. Všechny respondentky jsou s jógou úzce spjaté a shledávají velký přínos v dětské józe.

Respondentky byly s obsahem mé diplomové práce seznámeny a s poskytnutím interview k výzkumným účelům souhlasily. Podepsaly informovaný souhlas<sup>7</sup> s nahráváním a do výzkumu se zapojily zcela dobrovolně a s nadšením. Níže uvedená tabulka zapojené respondentky stručně představuje (tabulka 1) a následný text poskytuje podrobnější informace o jejich osobnosti a spojitosti s dětskou jógou.

---

<sup>7</sup> Vzorový informovaný souhlas s nahráváním v příloze B. V případě potřeby je možné doložit jednotlivé podepsané souhlasy od respondentek.

**Tabulka 1***Stručné informace o respondentkách (vlastní zdroj)*

<b>Respondentka</b>	<b>Kraj</b>	<b>Věk</b>	<b>Délka praxe v dětské józe</b>	<b>Místo praktikování dětské jógy</b>
<b>1</b>	Jihočeský	25	3 roky	Mateřská škola
<b>2</b>	Liberecký	25	Začátečnice	Mateřská škola
<b>3</b>	Praha	41	4 roky	Doma
<b>4</b>	Praha	41	1 rok	Doma
<b>5</b>	Jihočeský	20	3 roky	Jógové studio
<b>6</b>	Středočeský	42	5 let	Jógové studio

**Respondentka 1 – učitelka v mateřské škole**

Respondentka 1 pracuje již několik let v mateřské škole a tato práce je pro ni opravdovým posláním. Sama neustále hledá ve svém životě klid a rovnováhu a jóga jí oboje dopřává. Jógu cvičí pravidelně, snaží se alespoň jednou týdně. Dětskou jógu objevila v mateřské škole, kde dříve pracovala. Tato mateřská škola byla velmi unikátní tím, že zapojovala jógu denně do předškolního vzdělávání. Zde se Klára inspirovala a s nadšením přenáší své zkušenosti do nynější mateřské školy. Pomáhá dětem naleznout vnitřní klid a harmonii.

**Respondentka 2 – učitelka v mateřské škole**

Respondentka 2 pracuje druhým rokem v mateřské škole, takže se považuje spíše za začínající učitelku, která hledá pro děti tu nejlepší cestu, jak rozpohybovat tělo. Také jim chce dát možnost být samy sebou. V józe našla velké zalíbení, neboť jí pomohla s kolenem při rehabilitaci. I přesto, že se považuje spíše za jógovou začátečnici, hledá neustále inspiraci a užívá si radost dětí při cvičení jógy, kterou denně zapojuje do ranního cvičení.

**Respondentka 3 – rodič**

Respondentka 3 má dvě děti, které navštěvovaly mateřskou školu zaměřenou na dětskou jógu. Díky této zkušenosti se pro jógu maximálně nadchla, a i přesto, že její děti již

školku nenavštěvují, jógu s nimi praktikuje doma, kde cvičí ve speciálně vybavené místnosti na pohybové aktivity. Vztah této respondentky k pohybu je dlouhodobý, jelikož celý život dělá nějaký sport. Jmenovitě moderní gymnastiku, aerobic a tanec. Nakonec ji nejvíce pohltila jóga a udělala si také instruktorský kurz power jógy. Líbí se jí celková atmosféra, klid a soustředění na vlastní tělo.

#### **Respondentka 4 – rodič**

Respondentka 4 je sportovkyně tělem i duší. Před několika lety se věnovala zejména power józe a hot józe, nyní je spíše zastánkyní hatha jógy. Vnímá jógu zejména po duchovní stránce a užívá si závěrečné relaxace. Sama je trenérkou SM systému, což je stabilizační a mobilizační cvičení za pomoci odporu elastického lana. Má dvě děti předškolního věku, které dochází do mateřské školy zaměřené na dětskou jógu. Zde čerpá inspiraci pro cvičení s vlastními dětmi a dětmi z okolí, se kterými jednou týdně cvičí ve speciální místnosti u sebe doma.

#### **Respondentka 5 – lektorka dětské jógy**

Respondentka 5 začala s jógou již v dětských letech. Dostala roli v seriálu „Jogínci“, který se vysílal v televizi. Nejprve společně natáčeli a poté tvořili také knihu. Tehdy se pro jógu velmi nadchla a toto nadšení přetrvává dodnes. Hodně čte a zajímá se o problematiku dětské jógy. V rodinném centru, kde kdysi sama jako malá cvičila, vede nejen kroužek dětské jógy, ale také lekce pro maminky s dětmi a jógu pro batolata. Zajímá se o muzikoterapii, kterou považuje za nedílnou součást jógy.

#### **Respondentka 6 – lektorka dětské jógy**

Respondentka 6 začala s jógou po prvním porodu, tedy asi před jedenácti lety. Chodila zejména na jemnou jógu, hatha jógu a sama tvrdí, že nepotřebuje do svého života už více dynamiky, ale spíše klidu. To stejné shledává u dětí, kde je potřeba dynamiku a klid prolínat. Ráda cvičí s vlastními dětmi, které k józe a meditacím vede. Její dcera cvičí již sama každý den Pozdrav Slunci. Tato respondentka vede dva kroužky dětské jógy, a to jógu pro děti předškolního věku a mladšího školního věku. Cvičí v jógovém studiu a obě lekce si moc užívá. Líbí se jí dětská fantazie a ráda zapojuje nápady dětí do svých lekcí.

### 3.1.2 Metody sběru dat

Práci předcházela předvýzkum, realizovaný s mojí kolegyní z mateřské školy, která jógové karty se zvířátky zapojuje pravidelně do předškolního vzdělávání. Poskytla mi plnohodnotnou zpětnou vazbu s připomínkami. Zapracovala jsem je do svých otázek a následně postupně oslovila všechny respondentky, se kterými jsem se scházela v příjemném a klidném prostředí. U všech respondentek se mi podařilo navázat přátelský vztah a vytvořit příjemnou atmosféru<sup>8</sup>. Na všechna interview byla dostatečná časová dotace, v průměru 30 minut. Každé interview bylo nejprve věnováno problematice dětské jógy v předškolním vzdělávání a následně otázky plynule směřovaly k přínosu navržených jógových karet. Otázek bylo dohromady 22 (příloha C), a i když měly určitou posloupnost, dařilo se mi pružně reagovat na podněty respondentek a měnit pořadí otázek dle potřeby. Interview mělo polostrukturovaný charakter.

### 3.1.3 Metody zpracování a vyhodnocení dat

Jak již bylo zmíněno, interview, která jsem vedla, jsem se souhlasem respondentek nahrávala. Po skončení všech interview jsem získala velké množství odpovědí a bylo potřeba provést prvotní kategorizaci dat. Všechny nahrávky jsem po sběru dat přepsala (přílohy D–I). Přepisy všech šesti rozhovorů jsem si následně četla a dělala si analytické poznámky. Z analytických poznámek mi vyšlo několik stěžejních témat. Při čtení jsem využívala metodu kódování, kdy každý kód znamenal jiný typ odpovědi.

---

<sup>8</sup> Raport (Gavora, 2010).

## 4 Výsledky výzkumu

V této kapitole se věnuji analýze dat u jednotlivých otázek interview.

### 1. Jaký je Váš vztah k józe?

Všechny respondentky se shodly, že mají vztah k józe velmi pozitivní a našly v ní zalíbení z několika důvodů. Zmiňují její širokospektré působení a poukazují na celou filozofii jógy, neboť jóga není jen o cvičení, ale skrývá toho v sobě mnohem více. Pomáhá nalézt klid a rovnováhu a soustředit se na svůj vnitřek.

### 2. Co Vás inspirovala zapojit dětskou jógu do Vašeho života?

Inspirace k zapojení dětské jógy do života byla u respondentek různá. Jedna respondentka zmiňuje čerpání inspirace z knížek, zejména od Hanky Luhanové a Thomase Bannenberga. Ostatní respondentky se inspirovaly v mateřské škole. Jedna v aktuální mateřské škole, dvě z nich v mateřské škole, kde dříve pracovaly a dětská jóga byla zapojena do předškolního vzdělávání téměř denně. Poslední dvě v mateřské škole sice nepracovaly, ale docházely do stejné mateřské školy jejich děti a jóga pro ně byla prospěšná. Tyto dvě respondentky vyzdvihují zejména práci s pohybem při józe. Jóga zapojuje celé tělo, všechny svalové skupiny a učí děti vnímat své tělo. Jedna respondentka poukazuje také na její nesoutěživost. Líbí se jí zejména to, že je ideální ve své jemnosti a není zaměřená na výkon, neboť dnešní doba je rychlá a zaměřená na spoustu vjemů. Na děti je nakládáno příliš mnoho očekávání a pořád se řeší výhra a soutěživost. K tomuto tvrzení se přidává i další respondentka, která také kvituje nenásilný pohyb pro děti.

### 3. Jak dlouho se věnujete dětské józe?

Z interview vyplývá, že se jedná o respondentky od úplných začátečnic až po ty, které mají několikaletou praxi. Jedna respondentka uvedla pětiletou praxi, jedna čtyřletou, dvě tříletou, jedna roční a jedna z nich se považuje spíše za začátečnici.

### 4. Kde praktikujete dětskou jógu?

Odpovědi na tuto otázku se lišily podle působení respondentek. Obě učitelky praktikují jógu ve svých mateřských školách, oba rodiče cvičí s dětmi doma, kde mají vytvořenou



speciální místnost na cvičení a obě lektorky cvičí v jógovém studiu, kde mají pravidelné lekce jógy.

#### 5. Jak často s dětmi cvičíte?

Odpovědi na tuto otázku se opět lišily podle působení respondentek. Obě učitelky uvedly, že se snaží každý den zapojit alespoň prvky dětské jógy, a to zejména Pozdrav Slunci a činnosti s muzikoterapeutickými nástroji. Jedna učitelka uvedla, že jednou týdně praktikují s dětmi delší lekci jógy ve speciální místnosti bez rušivých prvků, kterými jsou hračky. I druhá učitelka zmínila, že jednou za tři týdny využívají prostory velké tělocvičny, kterou mají k dispozici. Co se týká respondentů, kterými jsou rodiče, zde se cvičí většinou podle chuti a nálady. Snaží se však jógu zapojit alespoň 1-2x týdně. Jedna z respondentek-rodíčů dokonce uvedla, že se snaží alespoň jednou týdně scházet s dětmi ve speciální místnosti na cvičení, kam přizve i děti sousedů a užívají si příjemné pohybové chvíle.

#### 6. Absolvoval/a jste nějaký kurz zaměřený na dětskou jógu či tělovýchovné vzdělání se zaměřením na dětskou jógu?

Respondentky uvádí poměrně širokou škálu kurzů a seminářů. Tři respondentky mají zkušenost se semináři, které nabízí Svět dětské jógy, kde absolvovaly především seminář Dětská jóga v MŠ, Hudba v dětské józe a Pozice v dětské józe. Jedna z těchto respondentek ještě uvádí semináře České asociace dětské jógy, kde se zúčastnila Metodiky dětské jógy, Jógových her, Příběhu v dětské józe, a také Jógy pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami. Další dvě z těchto zmíněných respondentek absolvovaly ještě navíc základní 200hodinový kurz jógy. Dvě respondentky se podobných seminářů zatím nezúčastnily, ale měly by chuť a na některé z nich se v brzké době chystají.

#### 7. Jaké pomůcky během dětské jógy zapojujete?

Většina respondentek uvedla, že pracuje převážně s jógovými kartami. Některé z nich používají i další pomůcky, jako jsou senzomotorické chodníčky, kužely, obruče, lana, balanční pomůcky, látky, olejíčky a balanční pomůcky. Jmenovány byly také muzikoterapeutické nástroje, zejména zvonkohry, kalimba, xylofon a tibetská miska.

8. Máte k dispozici barevné karty se zvířátky ze Světa dětské jógy. K jakým účelům je konkrétně využíváte?

Účelů, ke kterým respondentky karty využívají, je celá řada. Ve všech případech bylo poukázáno na veliký přesah karet do jiných oblastí, nejen do jógy. Respondentky zmiňovaly environmentální hledisko, multikulturní oblast, logopedickou prevenci, rozvoj emoční inteligence, komunikační hry a dramatizaci. Z environmentálního hlediska se jedná zejména o aktivity, jako je rozdělování karet podle toho, kde zvířata žijí, ukázka domácích a lesních zvířat a rozdíly mezi nimi nebo například vítání jara, kam se hodí včelka, motýl a další zvířata. Dle respondentek mají karty také využití v ranním kruhu, kdy si děti mohou zvolit, jako které zvířátko se právě cítí. Téměř všechny respondentky také vyzdvihly využití básničky, která je na druhé straně karty. Básničku používají formou hádanky, kdy děti nejprve uhodnou, o jaké zvířátko se jedná a pak pozici zacvičí. Jedna respondentka používá dokonce i dramatické prvky a čte básničky různým hlasem, aby navodila tajemnou atmosféru. Děti jsou pak více napjaté a vtažené do děje. Bylo zmíněno i využití karet do různě tematických příběhů. Dle respondentek mají karty své místo také v reflexním kruhu na konci lekce jógy, kde slouží ke shrnutí celé jógové lekce. Děti si v závěrečném kruhu také sdělují, jak se jim příběh líbil a co by chtěly zapojit příště. Dále respondentky využívají karty jako inspiraci k různým hrám. Zmíněna byla Kimova hra na trénování krátkodobé paměti a pohybové pexeso. Ze strany respondentek vzešel také zájem o další inspiraci, jak s kartami pracovat.

9. Jaké bylo očekávání, představa pro práci s kartami/při pořízení karet?

Respondentky zmiňují zejména inspiraci pro dotváření lekcí dětské jógy a k dalším jógovým pozicím. Celkově poukazují na zpestření cvičení pomocí karet. Dvě respondentky také uvádí, že neměly v podstatě žádná očekávání. Řekly si, že tady jsou karty a pustily se do práce s nimi.

10. Jak často karty používáte?

Z interview plyne, že karty jsou nejčastěji využívány dle tématu, zájmu a potřeby. Dvě respondentky uvádí, že mají karty pokaždé s sebou a využívají je při každém cvičení, i kdyby jen jednu kartu. Jedna respondentka odpověděla, že má karty také vždy u sebe a buď na ně přijde řada, nebo ne.

### 11. Odkud čerpáte inspiraci pro práci s kartami?

Nejčastěji bylo uvedeno, že respondentky čerpají inspiraci ze své vlastní fantazie, zkušeností a minulé praxe. Dvě respondentky se inspirují zejména od dětí. Komunikují s dětmi a ptají se jich, jaké téma by je zajímalo, jaké karty by chtěly zapojit a co by s nimi chtěly hrát za hry. Vyzdvihují úžasné nápady dětí. Jmenována byla také tuzemská a zahraniční videa.

### 12. Máte i vlastní nápady, jak s kartami pracovat?

Jak již bylo zmíněno, vlastních nápadů je u respondentek dost, nicméně byla vyslána žádost o další inspiraci, co s kartami dělat. Z vlastní inspirace respondentek bylo jmenováno několik her, a to pohybové pexeso, Kimova hra a jógová laboratoř/opravovna.

### 13. Co se Vám na kartách líbí?

Všechny respondentky hodnotí velmi pozitivně celkový design a vizuální zpracování karet. Konkrétně jmenují decentnost karet, ilustrace, znak na zadní straně, dobře zpracované básničky a reálnost vzhledu karet. Jedna respondentka také kvituje přenosnost karet. Dle ní se dají karty vzít kamkoli s sebou do přírody nebo na dovolenou, a to se jí moc líbí. Mezi respondentkami se našla i jedna, která v kartách shledává velký potenciál hraní, neboť si děti samy mohou vytvářet příběh a rozvíjet řečové dovednosti a tvořivé myšlení.

### 14. Jak hodnotíte design karet?

I přesto, že byla jednou respondentkou zmíněna preference původních dřevěných karet, je poukázáno na celkovou práci ilustrátora a krásné zpracování barevných karet. Polovině respondentek se líbí decentnost karet a použití přírodních barev. Dvakrát bylo oceněno použití jedné barvy pro danou skupinu zvířátek a usnadnění rozdělení zvířat. Pozitivně bylo hodnoceno zejména to, že si děti mohou samy ověřit, kam zvířátko patří a kde žije. Nadpoloviční většina respondentek vyzdvihuje reálný vzhled zvířat. Dle jejich slov, zvířata na kartách vypadají jako ta skutečná. Dále polovina respondentek oceňuje sladění malého Buddhy se zvířetem. Líbí se jim, že je Buddha oblečen ve stylu daného zvířete. Jedna respondentka to nazvala jako roztomilý detail.

#### 15. Jak hodnotíte velikost karet a vhodnost do lekcí?

Všechny respondentky se shodly na ideální velikosti karet. Dle jejich slov je velikost karet perfektní a do dětské ruky ideální. Jedna respondentka zmínila, že kdyby byly karty menší, ti, co sedí v kruhu dál, by na ně neviděli. Pozitivně hodnoceny byly také zaoblené rohy, zejména z důvodu bezpečnosti.

#### 16. Jak hodnotíte srozumitelnost textů?

Nadpoloviční většina respondentek uvedla, že se jim texty velmi líbí a jsou naprosto srozumitelné a zřetelné. Polovina respondentek se shodla, že jsou básničky pěkně zpracované a dle jedné respondentky korespondují s tím, jak se dané zvíře chová ve skutečnosti. Tato respondentka poukázala zejména na včelu, kde včela „*bzučí, svoje tělo vnímá*“ a děti také bzučí, soustředí se na své tělo a zároveň podporují logopedickou prevenci. Dále polovina respondentek zmínila, že děti zvládnou hádanky celkem rychle uhodnout a často rychleji než dospělí. Jedna respondentka také pozitivně hodnotila rytmické doplnění básniček.

#### 17. Jaký je Váš názor na cenu?

Všechny respondentky se shodly, že je cena naprosto vyhovující a více než polovina z nich uvedla, že by mohla být i vyšší. Dvě respondentky k tomu dodávají, že se jedná o tvůrčí dílo, se kterým je spojena spousta práce, a to je potřeba ohodnotit. Jedna respondentka však podotkla, že kdyby byla cena vyšší, mohl by zájem o koupi karet klesnout.

#### 18. Jak hodnotíte přiměřenost věkové skupině, se kterou pracujete?

Všech šest respondentek uvedlo, že karty jsou naprosto ideální pro děti předškolního věku. Dvě respondentky zmínily i možnost využití karet pro mladší děti, avšak zde by s kartami postupovaly trochu jinak než u předškoláků. Jedna respondentka například navrhla zapojit u této věkové skupiny jen jednu kartu pro zpestření programu. Dvě respondentky mají také zkušenost s použitím karet u dětí mladšího školního věku. Jedna z těchto respondentek však podotýká, že básničky jsou pro tuto věkovou skupinu už velmi snadné a zvířátko uhodnou prakticky po přečtení prvního verše.

19. Jak hodnotíte dostupnost karet a informovanost v dané oblasti (o materiálech a dalších podnětech)?

Co se týká karet, dvě respondentky velmi kvitují jejich dostupnost a rychlé dodání. Nadpoloviční většina pozitivně hodnotí informovanost ohledně seminářů a dalších pomůcek. Dvě respondentky uvedly, že informace hledají průběžně samy a doptávají se, protože ony jsou ty, které mají o seminář zájem. I přes dostatečnou informovanost, dvě respondentky navrhují vylepšení reklamy na sociálních sítích, ta se jim zdá nedostatečná a shledávají zde slabší stránku. Jedna z těchto respondentek ještě dodává, že by byla škoda o kartách nevědět, protože jsou opravdu krásné.

20. Máte ke kartám nějaké připomínky, tedy je něco, co byste změnila, doplnila, ubrala?

21. Co Vám při práci s kartami chybí? Nějaká doporučení pro další práci, pro lekce dětské jógy?

Tyto dvě otázky jsou spojené dohromady, jelikož se doplňují a úzce spolu souvisí. Z interview vyplynulo, že nadpoloviční většina respondentek postrádá metodickou příručku, kde by se dozvěděly, jak cviky správně provádět. I přes zmíněné zpracování karet na velmi dobré úrovni upozorňují na to, že některé pozice nejsou z obrázků úplně čitelné. Jmenovány byly zejména karty, na kterých je zobrazen gepard, pavouk a lev. Jedna z těchto respondentek by do příručky přidala také úvod, kde by byla uvedena rizika daných cviků. Ve spojitosti s metodickou příručkou napadlo jednu respondentku natočit videa, jak se do jednotlivých pozic dostat, neboť na videu je vše jasnější a lépe pochopitelnější než z malé knižní příručky. Do příručky by jedna respondentka také ráda zahrнула další inspiraci, co s kartami dělat.

Objevilo se i několik dalších připomínek a nápadů ke kartám, a to číslo na kartách, tvrdší papír a vylepšená krabička. Jedna respondentka podotkla, že kartičky bere jako svátost a takto k nim i přistupuje. Když si kartičku někdo půjčí, tak hlídá, kdo kartu má a co se s ní chystá dělat. Dle jejího názoru, kdyby byla karta z tvrdšího papíru, méně by se obávala poškození karty. Jiná respondentka stejně smýšlela u krabičky. Zmínila, že si kartičky z krabičky raději vyndala, svázala gumičkou a do krabičky je nedává. Má strach, že se krabička brzy poškodí kvůli méně šikovnému zavírání.

## 22. Využila byste další rozšíření karet?

Jedna respondentka uvedla, že čím více, tím lépe, neboť sehnat kvalitní materiál na dětskou jógu je obtížné. Z interview vyplynulo hned několik nápadů. Dvakrát bylo zmíněno pexeso, které jedna respondentka blíže specifikovala. Navrhuje vytvořit dvojice, kdy jednu část tvoří zvíře a druhou daný cvik. Dále byly jmenovány tematické pracovní listy, kvarteto, karty s dalšími jógovými pozicemi, pozice a jejich stíny, jógové hry, knížka s příběhy, která by zahrnovala různě tematické sestavy, například večerní sestavu na dobré spaní nebo třeba příběh s cviky jen na rovnováhu.

Dvě respondentky přišly s nápadem zvukových nahrávek ke kartám, ať už zvuků zvířat, či spojení s muzikoterapií, kdy mohou být jednotlivé oblasti zvířat doplněny muzikoterapeutickými nástroji. Lze vytvořit zvuk moře pomocí dešťové hole a dešťového sloupu pro vodní zvířata, zvuk ptáků a příčné flétny pro lesní zvířata nebo zvuk djembe bubnů pro zvířata ze safari.

### 4.1 Shrnutí a přínosy výzkumu

Výzkumnými otázkami bylo zjistit přínos v používání pomůcek, získat zpětnou vazbu na zapojení pomůcek do jógové praxe a najít doporučení na změny a úpravy navržených pomůcek. Podařilo se mi navázat osobnější kontakt se všemi respondentkami, což umožnilo hlubší proniknutí do motivů a postojů respondentek. Interview bylo ve všech případech tudíž úspěšné a všechny položené otázky byly průběžně zodpovězeny.

Do výzkumu se zapojilo celkem šest respondentek pocházejících z různých koutů České republiky. Jsou ve věkovém rozmezí od 20 do 42 let. Nejmladší je respondentka 5 (20 let), nejstarší respondentka 6 (42 let), dvě respondentky (3 a 4) jsou stejného věku (41 let) a další dvě respondentky (1 a 2) také sdílí stejný věk (25 let). Všechny respondentky spojuje pozitivní vztah k józe, ať už k józe pro dospělé, tak i k józe pro děti a v józe shledávají mnoho benefitů. Vyzdviženo je její širokospektré působení, neboť jóga není jen o cvičení, ale jedná se o komplexní cvičení. Inspirace k zapojení dětské jógy do života pochází u většiny respondentek zejména z mateřské školy. Jedna respondentka se inspirovala v aktuální mateřské škole, dvě z nich v mateřské škole, kde dříve pracovaly a poslední dvě v mateřské škole sice nepracovaly, ale docházely tam jejich děti.

S dětskou jógou má každá respondentka různě bohaté zkušenosti. Délka jejich praxe se pohybuje od pár měsíců do pěti let. Nejkratší praxi má respondentka 2, nejdelší respondentka 6. Také místo působení se liší. Dvě respondentky praktikují jógu v aktuální mateřské škole, další dvě v jógovém studiu a poslední dvě s vlastními dětmi doma. I přes různé odlišnosti spojuje všechny respondentky pravidelné využívání barevných jógových karet se zvířátky při práci s dětmi, ať už v mateřské škole při ranním programu, či při lekcích dětské jógy v jógovém studiu, nebo při rodinné józe s dětmi doma. Většina respondentek má karty neustále po ruce, a i přesto, že byly jmenovány různé další pomůcky jako jsou senzomotorické chodníčky, kužely, obruče, lana, balanční pomůcky, látky, olejíčky, balanční pomůcky a muzikoterapeutické nástroje, je z výzkumu patrné, že převážná většina respondentek pracuje zejména s jógovými kartami, u kterých kvitují především přesah karet do různých vzdělávacích oblastí. Zmiňují především environmentální hledisko, multikulturní oblast, logopedickou prevenci, rozvoj emoční inteligence, komunikační hry a dramatizaci. Plně využívaná je také básnička ve formě hádanky, která se nachází na druhé straně karty. Karty mají své místo i při tvorbě tematických příběhů, kde často slouží ke shrnutí celé jógové lekce. Jsou využívány také jako inspirace k různým hrám. Pro práci s kartami čerpají respondentky inspiraci zejména ze své vlastní fantazie, zkušeností, minulé praxe a také od dětí.

Během interview byla položena také otázka, která zároveň korespondovala i s výzkumnou otázkou. Týkala se doporučení na změny, úpravy a doplnění navržených pomůcek. Zde se respondentky téměř jednoznačně shodly, že u karet postrádají metodickou příručku, kde by se dozvěděly, jak cviky správně provádět. Jednu respondentku napadlo natočit videa, jak se do jednotlivých pozic dostat, neboť na videu je vše jasnější a lépe pochopitelnější. Objevilo se i několik dalších připomínek a nápadů ke kartám, a to číslo na kartách, tvrdší papír a vylepšená krabička.

Z interview také vyplynulo hned několik nápadů ohledně rozšíření karet. Bylo zmíněno pexeso, tematické pracovní listy, kvarteto, karty s dalšími jógovými pozicemi, pozice a jejich stíny, jógové hry, knížka s příběhy, zvukové nahrávky ke kartám, ať už zvuků zvířat, či spojení s muzikoterapií.

Ve výzkumu byla také několikrát vyslaná žádost o další inspiraci, co s kartami dělat, jak s nimi pracovat a jaké další hry s nimi do jógových chviliek zapojit. Toto zjištění mě

vedlo k reakci na podněty respondentek a vytvořila jsem sborník her vhodný pro práci s kartami. Podařilo se mi také dokončit rozpracované pracovní a grafomotorické listy, které respondentky jmenovaly mezi nápady ohledně rozšíření karet. Jejich podnět byl pro mě motivací k dokončení půlročního díla. Zmíněná byla také metodická video příručka. Tento nápad jsem velmi kvitovala, jelikož se pro mě stal inspirací k natočení jednotlivých videí k pozicím zvířat na jógových kartách, včetně metodického úvodu.

## 4.2 Návrh řešení

Z interview vyplynulo několik nápadů k obohacení, doplnění či rozšíření jógových karet. V následujících kapitolách je blíže představen navržený sborník her, grafomotorické a pracovní listy a metodická video příručka.

### 4.2.1 Sborník her

- **ČAROVÁNÍ**

**Cíl hry:** Zapamatovat si karty se zvířátky a poznat, která karta chybí.

**Rozvoj:** Zraková paměť, orientace v prostoru, protažení zápěstí a relaxace.

**Pomůcky:** Jógové karty, šátek, podložka na jógu, muzikoterapeutický nástroj.

**Postup:** Sedíme s dětmi v kruhu na jógových podložkách, nebo na kobereci a rozmístíme doprostřed šest kartiček se zvířátky. Volíme zvířátka dle tématu, nebo libovolná. Děti si mají zapamatovat nejlépe všechna zvířátka na kartičkách. Poté společně přikryjeme kartičky šátkem a děti zaujmou pozici kamene. Pokud jsme s dětmi dvě lektorky, jedna z nás může chvíli hrát na nějaký muzikoterapeutický nástroj a druhá mezitím vezme a schová jednu kartičku. Děti se následně zvednou a jdeme společně čarovat. Můžeme zvolit jakékoliv zaklínadlo a otáčíme jedno zápěstí kolem druhého. Když máme odčarováno, zvedneme společně šátek a vidíme, že jedna karta je pryč. Naším úkolem je uhodnout, která karta zmizela. Neříkáme to, ale cvik na kartě zacvičíme. Následně děti hledají, kam karta zmizela. Může být kdekoli po místnosti, u někoho v botě, či pod podložkou. Děti jsou vždy překvapené, kam se karta poděla.



**Věková skupina:** Předškolní a mladší školní věk, (10–12 dětí).

**Časová dotace:** 10–15 minut.

**Zařazení v rámci jógové lekce:** Řadíme spíše ke konci lekce jógy, jedná se o klidnější jógovou hru.

**Organizační a metodické poznámky:** Hra je dětmi velmi oblíbená. Můžeme ji realizovat samostatně, využít ji při předškolní diagnostice, nebo ji zapojit do lekce dětské jógy. Podle věkové skupiny dětí zvolíme počet karet. Máme vyzkoušeno, že i ti menší (3 roky) si většinou zvládnou zapamatovat minimálně tři zvířátka na kartičkách. Většinou se stává, že děti už vědí, která kartička zmizela a mají velkou potřebu to rychle sdělit. Zapomenou tedy na to, že mají zmizelé zvířátko zacvičit a neříkat. Jemně jim to vždy po každém čarování připomeneme. Pokud zvířátko odhalí jen někdo, nevadí, ostatní se k němu přidávají a provedou cvik společně s ním.

- **MLÁDÁTKA HLEDAJÍ MÁMU**

**Cíl hry:** Rozeznat zvuk své mámy a najít ji mezi ostatními zvířátky.

**Rozvoj:** Sluchová diferenciacie a paměť, lokomoční pohybové dovednosti – chůze, orientace v prostoru, práce s hlasem a intonací, koncentrace na svůj zvuk

**Pomůcky:** Jógové karty, dostatek prostoru, šátky.

**Postup:** Uděláme si dvojice, kde si každá dvojice vytáhne jedno zvířátko z farmy (kočka, pes, osel, kohout, kachna, kůň). Následně si domluví ve dvojici zvuk, který jejich zvířátko vydává. Jeden z dvojice je máma (kočka), druhý z dvojice je mlád'átko (koťátko). Rozmístíme se pomíchaně po celém prostoru. Mlád'átko má zavázané oči a hledá svoji mámu podle zvuku, kterým na sebe volají. Volá maminka i mlád'átko. Každá dvojice má jiné zvířátko, a tudíž i jiný zvuk.

**Věková skupina:** Předškolní a mladší školní věk, (10–20 dětí).

**Časová dotace:** 10–15 minut.

**Zařazení v rámci jógové lekce:** Řadíme kamkoli v průběhu lekce.

**Organizační a metodické poznámky:** Ohlídáme, aby každá dvojice měla domluvené odlišné zvířátko od těch ostatních dvojic. Tato hra se dá použít i do rodinné jógy.

- **TICHÁ POŠTA**

**Cíl hry:** Soustředit se na slyšené slovo a poslat ho dál.

**Rozvoj:** Sluchová diferenciacie a paměť, schopnost ovládnout hlasitost verbálního projevu.

**Pomůcky:** Jógové karty, jógové podložky.

**Postup:** Zvolíme pohodlný jógový sed v kruhu na podložce. Uprostřed kruhu budou karty se zvířátky (moře, farma, les, louka, safari). Záleží na tématu, do kterého máme lekci laděnou. Zvolíme si směr, kterým bude tichá pošta proudit. Jeden z nás pošeptá sousedovi v domluveném směru nějakou jógovou pozici – např. pes, kočka, had, motýl. Soused to pošeptá dalšímu kamarádovi, až slovo dojde k poslednímu z kruhu a ten jógovou pozici zacvičí.

**Věková skupina:** Předškolní a mladší školní věk, (10–15 dětí).

**Časová dotace:** 10–15 minut.

**Zařazení v rámci jógové lekce:** Řadíme spíše ke konci lekce jógy, jedná se o klidnější jógovou hru.

**Organizační a metodické poznámky:** Připomeneme dětem, že je potřeba opravdu šeptat a dát si ruce k puse, aby slovo slyšel jen ten, kdo je na řadě.

- **POHYBOVÉ PEXESO**

**Cíl hry:** Najít stejnou dvojici cviků.

**Rozvoj:** Zraková paměť, trpělivost.

**Pomůcky:** Jógové karty.

**Postup:** Zvolíme dva z nás, kteří budou hrát pexeso a vyšleme je za dveře. Následně si vytvoříme dvojice a vybereme si z připravených jógových zvířátek. Téma hry může být domluvené nebo nemusí být žádné. Pokud by bylo domluvené, můžeme použít například témata jako jsou zvířátka z lesa, z moře, ze safari, z farmy či louky. Je důležité, aby dvojice prováděla cvik naprosto stejně, aby to hádající nemátlo. Rozmístíme se různě po prostoru a promícháme dvojice. Pozveme hádající dál, a ti už

se mohou pustit do hry. Zvolí vždy dva z nás a my jim předvedeme cvik. Pokud bude cvik stejný, získávají pexeso (dvojici) k sobě.

**Věková skupina:** 5-6 let a mladší školní věk, (10–20 dětí, lepší větší skupina).

**Časová dotace:** 15–20 minut.

**Zařazení v rámci jógové lekce:** Radíme kamkoli v průběhu lekce.

**Organizační a metodické poznámky:** I když je pexeso řazeno mezi soutěžní hry, myslíme na to, že nám jde o radost ze hry, a ne o výsledek. Toto zmíníme hned na začátku, než se pustíme do hry.

- **ŽIVÝ OBRAZ**

**Cíl hry:** Vnímat hudbu s tancem a ticho, které máme věnovat domluveným cvikům.

**Rozvoj:** Představivost, cit pro hudbu, koordinace, obratnost – schopnost vnímat a uvědomovat si svoje tělo.

**Pomůcky:** Jógové karty, dostatek prostoru, hudba.

**Postup:** Rozmístíme se po prostoru a pustíme příjemnou hudbu. Začneme intuitivně tančit a vždy když přestane hrát hudba zůstaneme v jedné jógové pozici. Tématem může být například vesmír a my můžeme tvořit pozici různých znamení zvěrokruhu (lev, ryby...) Když pak někoho pohladíme, může pozici oživit. Hru hrajeme, dokud nás baví.

**Věková skupina:** Předškolní a mladší školní věk, (10–20 dětí, podle prostoru).

**Časová dotace:** 10–15 minut.

**Zařazení v rámci jógové lekce:** Radíme kamkoli v průběhu lekce.

**Organizační a metodické poznámky:** Témata mohou být různá. Hudbu vybíráme podle toho, aby ladila k tématu.

- **JÓGOVÁ LABORATOŘ/OPRAVNA**

**Cíl hry:** Vytvořit správnou jógovou pozice.

**Rozvoj:** Vnímání těla, představivost, flexibilita a obratnost.

**Pomůcky:** Jógové podložky, jógové karty.

**Postup:** Připravíme kartičky dle tématu. Tato hra se dá hrát ve dvojici, nebo ve skupině. Jeden z nás jde doprostřed kruhu a předvede nějakou pozici, ale špatně – upraví si ji podle sebe, ale tak aby bylo poznat, o jakou pozici se jedná. Naším úkolem je opravit ho, aby byla pozice provedena zase tak, jak má být.

**Věková skupina:** Předškolní a mladší školní věk, (10–12 dětí).

**Časová dotace:** 10–15 minut.

**Zařazení v rámci jógové lekce:** Řadíme kamkoli v průběhu lekce.

**Organizační a metodické poznámky:** Můžeme dětem nechat úplně volnou ruku při výběru pozic, nebo jim předložit několik (tematických) kartiček, ze kterých mohou vybírat.

- **ZVÍŘÁTKA V AFRICE**

**Cíl hry:** Najít zvíře ze safari a zacvičit ho.

**Rozvoj:** Střídání dynamické a statické části, obratnost, představivost, reakční rychlost, vnímání těla, znalost zvířat ze safari.

**Pomůcky:** Jógové podložky, jógové karty.

**Postup:** Připravíme kartičky zvířátek ze safari (žirafa, slon, gepard, lev, gorila a krokodýl), ale i dalších zvířátek, která na safari nežijí. Rozmístíme je do kruhu na podložky. Pustíme africkou hudbu a začneme tančit v rytmu hudby. Když hudba přestane hrát, najdeme zvířátko ze safari a u jeho obrázku zacvičíme danou pozici.

**Věková skupina:** Předškolní a mladší školní věk, (15–20 dětí).

**Časová dotace:** 10–15 minut.

**Zařazení v rámci jógové lekce:** Řadíme kamkoli v průběhu lekce.

**Organizační a metodické poznámky:** Pomáhá, když si na začátku lekce s dětmi uděláme takový „brainstorming“ o tom, která zvířata žijí na safari.

- **OSTROV SE ZVÍŘÁTKY**

**Cíl hry:** Doletět na správný ostrov, kde žije konkrétní zvířátko.

**Rozvoj:** Střídání dynamické a statické části, koordinace, reakční rychlost, orientace v prostoru.

**Pomůcky:** Jógové karty.

**Postup:** Rozmístíme se po místnosti a připravíme se ke startu letadla. Startujeme z dřepu, kdy počítáme do 10 a s každým číslem zvedneme z dřepu pánev nahoru. Poté roztáhneme ruce jako křídla a můžeme létat po prostoru. Hraje nám při tom hudba. Když přestane hudba hrát, přistaneme na nějakém ostrově. Může to být ostrov hadů, koček, myší, záleží na obrázku, který lektor/lektorka ukáže. Poté znovu startujeme a přistáváme do té doby, dokud nás to bude bavit.

**Věková skupina:** Předškolní a mladší školní věk, (15–20 dětí, podle prostoru).

**Časová dotace:** 10–15 minut.

**Zařazení v rámci jógové lekce:** Řadíme spíše na začátek jógové lekce, jelikož se hra řadí mezi ty akčnější.

**Organizační a metodické poznámky:** Připomeneme dětem, že letadla musí létat opatrně a vyhýbat se sobě vzájemně.

#### 4.2.2 Grafomotorické a pracovní listy

Grafomotorické a pracovní listy vznikly jako unikátní doplněk k jógovým kartám. Jsou zpracované originální a zábavnou formou a jednotlivá témata vyplývají z motivačních básniček jógových karet. Slouží k přirozené přípravě dětí do školy. Příběh v každém pracovním listu obohacuje přípravu dětí do školy a činí ji zábavnější. Zahrnuty jsou grafomotorické a uvolňovací cviky, předčtenářská gramotnost a rozvíjení matematických představ. Sada obsahuje 30 volných listů ve formátu A4 a cena celé sady je 300 Kč. Ukázka grafomotorického listu v příloze J.

### 4.2.3 Metodická video příručka

Doplnění karet o metodickou příručku zaznělo z úst všech respondentek, tudíž je patrné, že podobná příručka u karet opravdu chybí. Na základě tohoto podnětu jsem vytvořila zmíněnou video příručku, která obsahuje videa pozic všech zvířat z jógových karet včetně metodického úvodu, ve kterém upozorňuji na přínos jednotlivých videí a také na správné řazení cviků při ranním cvičení či lekcích jógy. Důležité je začít od nejdynamičtějšího cviku a končit tím nejkliidnějším. Ve video příručce jsou cviky ve správném pořadí řazeny za sebou, a to:

- **LOUKA:** žába, cvrček, motýl, včela, beruška, žížala;
- **SAFARI:** gorila, slon, žirafa, lev, gepard, krokodýl;
- **FARMA:** kůň, osel, pes, kohout, kachna, kočka;
- **MOŘE:** krab, želva, delfín, lachtan, žralok, ryba;
- **LES:** medvěd, srnka, pavouk, sova, had, myš.

Každé jednotlivé video s pozicí zvířete je doplněno textem, který informuje o výchozí pozici a také poskytuje pár slov o tom, čemu by měla být u jednotlivých pozic věnována pozornost (příloha K).

## 5 Diskuse

Tato práce přináší zpětnou vazbu na navržené jógové karty se zvířátky pro děti a s tím související zajímavý pohled do problematiky dětské jógy v předškolním věku. Jak bylo v práci několikrát zmíněno, dětská jóga je pro děti velmi přínosná, a to hned z několika hledisek. Je vnímána jako nástroj ke komplexnímu zlepšení našeho zdraví. Zahrnuje správné držení těla, dýchání, meditace, zpívání manter a provádění muder. Je to cesta k životu v harmonii uvnitř sebe sama a mezi ostatními. Nejedná se tedy jen o provádění jógových pozic, ale lze do jógy zakomponovat i další nezbytné prvky. Také respondentky zmiňují její širokospektré působení a poukazují na celou filozofii jógy, neboť jóga není jen o cvičení, ale skrývá toho v sobě mnohem více. Potvrdily také úzkou souvislost s muzikoterapeutickými nástroji, zpíváním manter a využitím esenciálních olejů. Z nástrojů používají převážně zvonkohru, kalimbu, xylofon a tibetskou misku. Zapojují však i další motivační pomůcky, kterými se snaží zpestřit jógové chvílky a zároveň využívají část vzdělávací nabídky z oblasti Dítě a jeho tělo, která zahrnuje manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji, náčiním a materiálem.

Dalším benefitem jógy je bezpochyby příležitost pro všechny, zejména díky svému nesoutěživému charakteru. Dozvěděli jsme se, že v józe nejsou vítězové ani poražení a každý cvičí, jak nejlépe umí, což přináší dětem radost, která by u pohybových činností neměla chybět. Stejný postoj zaujímá k józe také většina respondentek, kdy byla vyzdvížena zejména jemnost jógy, nenásilný pohyb a odklon od výkonu, neboť je v dnešní době na děti nakládáno příliš mnoho očekávání a pořád se řeší výhra a soutěživost. Slova respondentek korespondují s tvrzením Mühlfeita a Novotné (2018), kteří poukazují na to, jak jsou děti stále častěji přetěžované, dopadá na ně enormní tlak a probouzí se v nich nezdravá soutěživost. Z výzkumu vyplývá, že v józe se daří tento druh soutěživosti vyloučit.

Jak uvádí Hájek, Hofbauer a Pávková (2011), ten, kdo s dětmi jógu praktikuje, by k nim měl mít rozhodně kladný vztah, posílený zanícením pro danou zájmovou činnost a podpořený znalostí metodiky jejího vedení, ať už se jedná o rodiče, učitelé a učitelky v mateřské škole či volnočasové lektory a lektorky. Výzkum prokázal nadpoloviční účast respondentek na seminářích zaměřených na dětskou jógu. Účastnily se seminářů,

kteří nabízí Svět dětské jógy, České asociace dětské jógy a dvě z nich absolvovaly ještě navíc základní 200hodinový kurz jógy. Bylo zjištěno, že respondenty, které se podobných seminářů zatím nezúčastnily, by měly chuť některé z nich v brzké době navštívit. Nadšení pro dětskou jógu vyplynulo ze všech provedených interview.

Lektoři a lektorky dětské jógy by měli být nejen nadšení pro danou činnost, ale měli by být vybaveni specifickými vlastnostmi a dovednostmi, jako je tolerance, citlivost, empatie, přirozená autorita, tvořivost a pohotovost, přičemž být pohotový znamená zejména být pozorný a vnímavý k návrhům a podnětům dětí a nelpět striktně na plánu a svých představách. S tím souvisí také prostor pro děti, kde mají možnost vyjádřit se ke svým pocitům, naladění a sdílet svá přání a nápady, jak by podle nich mohla lekce jógy vypadat, případně co by chtěly zapojit příště, což je také náplní vzdělávací nabídky u vzdělávací oblasti Dítě a ten druhý. Dle Lörincové, Mádrové a Pavljků (2009) by měl kvalitní lektor věnovat prostor právě naladění dětí na program a jejich zpětné vazbě, která je velmi cenná. Tato zpětná vazba by měla proběhnout na konci programu a forma by měla být jednoduchá a krátká, nejlépe s využitím kouzelného nástroje, přičemž jeho kouzlo spočívá v tom, že kdo nástroj drží, ten má slovo. Posiluje se tak vzájemné naslouchání a trpělivost. Dvě respondenty potvrdily, že tento prostor dětem na józe věnují. Děti si v závěrečném kruhu sdělují, jak se jim příběh líbil, a co by chtěly zapojit příště. Využívají také karty s jógovými zvířátky, které slouží ke shrnutí celé lekce.

Dětskou jógu lze praktikovat téměř všude. Byla zmíněna zejména tři důležitá místa, a to v domácím rodinném prostředí, v mateřské škole a při volnočasových aktivitách. Velmi důležitá je spolupráce těchto tří činitelů, neboť se mohou vzájemně doplňovat a podporovat ve výchovně-vzdělávacím, procesu. Už jen výběr respondentek dokazuje to, že se dá jóga praktikovat jak rodiči, tak s učiteli a učitelkami v mateřské škole či volnočasovými lektory a lektorkami. Důležité je však dodržování všech zásad dětské jógy a motivovanost těchto činitelů. Interview odhalila velmi pozitivní vztah všech respondentek k dětské józe, i přesto, že jedna z nich se považuje spíše za začátečnici. Všechny mají chuť získávat další zkušenosti a inspiraci, což koresponduje s teoretickými východisky, která poukazují na fakt, že dobrý lektor/lektorka jógy by si měl/a najít čas na získávání nových informací, neboť nové informace jsou zdrojem inspirace. Respondenty často uváděly také zapojení nápadů dětí do jógových chvil, neboť i ony jsou nevyčerpatelným zdrojem inspirace a jak uvádí Matějček (2015), důležitá je vzájemná interakce mezi dospělým a dítětem, kde není jeden aktivní a druhý



pasivní, ale role se střídají. Jedna respondentka-rodíč uvedla, že doma často převezme pasivní roli a děti vymýšlí aktivity, cvičí se podle nich, protože jim to přináší radost a cítí se v této roli důležití.

Má dlouholetá praxe odhalila prolínání různých aktivit během dětské jógy, korespondujících se vzdělávací nabídkou jednotlivých vzdělávacích oblastí dle RVP PV. Toto bylo několikrát potvrzeno také během interview. S tímto zjištěním souvisí i používání navržených jógových karet, které mají přesah do různých oblastí, nejen do jógy. Zmiňováno bylo environmentální hledisko, multikulturní oblast, logopedická prevence, rozvoj emoční inteligence, komunikační hry a dramatizace. Respondentky karty využívají k různým účelům. Na druhé straně karty je básnička podporující logopedickou prevenci. Bylo poukázáno zejména na žabu a včelu. Dále respondentky jmenovaly využití zvířat na kartičkách například k uvedení do problematiky lesních či domácích zvířat. Děti si mohou zvířata rozdělit a následně samy zkontrolovat, zda zařadily zvíře správně. Kontrolu provedou pomocí znaku, který je na druhé straně karty. Jedná se o autodidaktickou pomůcku, což respondentky kvitovaly. Karty mají tedy širokou škálu využití a vzhledem ke svému přesahu do mezipředmětových vztahů, korespondují s prvky projektové výuky, kde mohou sloužit jako univerzální motivační pomůcka.

Dle respondentek jsou karty naprosto přiměřené věkové skupině předškolních dětí. Zmíněna byla však také možnost využití karet u dětí v batolecím věku či u dětí mladšího školního věku. Zde je třeba, jak píše Langmeier a Krejčířová (2006), respektovat vývojové potřeby všech dětí v prvních šesti letech jejich života a uvědomit si podstatné rozdíly mezi batolaty a dětmi mezi třetím a šestým rokem života.

Ačkoli byly karty velmi pozitivně hodnoceny, několik respondentek si posteskló, že jim schází další inspirace pro práci s nimi. Na tyto podněty jsem reagovala a vytvořila sborník her, který obsahuje hry podporující zejména motorický, kognitivní a sociální vývoj dítěte. Hry rozvíjí sluchovou paměť, sluchovou diferenciaci, zrakovou paměť, zrakovou diferenciaci, orientaci v prostoru, vnímání těla, koordinaci, představivost, obratnost aj. Většina her je řazena mezi diagnostické hry, může tedy být učitelům a učitelkám nápomocna v souvislosti s diagnostickou kompetencí. Navržené hry také korespondují s prvky projektové výuky a přirozeně propojují všechny vzdělávací oblasti.

## Závěr

Tato diplomová práce přibližuje problematiku dětské jógy v předškolním věku. Je rozdělena na dvě části, a to analýzu současného stavu poznání a empirickou část. Analýza současného stavu poznání objasnila pojmy týkající se předškolního věku, pohybu, hry a dětské jógy. Do této části byla zařazena také kapitola týkající se správného vlivu okolních lidí, kteří působí na dítě. Jednalo se zejména o prostředí rodiny, mateřské školy a volnočasových aktivit. Jednotlivým činitelům byly věnovány samostatné kapitoly. Následovala kapitola zaměřená na motivační pomůcky.

Teoretická východiska se opírají o rozmanitou českou i zahraniční literaturu. Čerpala jsem také ze svých vlastních dlouholetých zkušeností s dětskou jógou, kterou aktivně zapojuji do předškolního vzdělávání a shledávám v ní velký potenciál, neboť s sebou nese spoustu benefitů, jako je všestrannost pohybu, nesoutěživý charakter či rozvoj tvořivosti a aktivity všech účastníků. Dětská jóga koresponduje s pozitivními vlivy projektové výuky a dokáže přirozeně propojit všechny vzdělávací oblasti RVP PV, což vyplývá také z empirické části, která plynule navazuje na poslední kapitolu teoretických východisek. Jejím cílem bylo ověřit přínos a využití navržených pomůcek pro děti předškolního věku se zaměřením na dětskou jógu s přesahem do jiných oblastí. S tím souvisela také zpětná vazba od rodičů, pedagogů a volnočasových lektorů dětské jógy, kteří karty pravidelně začleňují do jógové praxe s dětmi. Následným dílčím cílem bylo podchycení nedostatků, připomínek, návazná úprava a doplnění vytvořených pomůcek.

Dohromady bylo osloveno šest respondentek, z toho dva rodiče, jejichž děti navštěvují naše dětské centrum, dvě učitelky z mateřské školy a dvě volnočasové lektorky dětské jógy. Podmínkou pro zařazení do výzkumného souboru byla zkušenost s dětskou jógou a pravidelné využívání jógových karet při práci s dětmi. Všechny respondentky jsou s jógou úzce spjaté a shledávají velký přínos v dětské józe. Jednalo se o kvalitativní výzkum, jehož výzkumným nástrojem bylo interview. Podařilo se mi vytvořit příjemnou atmosféru a navázat osobní kontakt se všemi respondentkami. Otázky měly určitou posloupnost, i tak se mi dařilo pružně reagovat na podněty respondentek a měnit pořadí otázek dle potřeby. Interview mělo polostrukturovaný charakter.

Výsledek mého výzkumu dopadl nad očekávání úspěšně. Ověřila jsem přínos navržených jógových pomůcek a byla mi poskytnuta plnohodnotná zpětná vazba na

zapojení jógových pomůcek od všech respondentek. Z toho vyplývá, že byly zodpovězeny výzkumné otázky. Tyto otázky zároveň směřovaly k cíli práce a jejich postupným zodpovězením byl tak cíl maximálně naplněn. Nalezením odpovědí na poslední výzkumnou otázku došlo k naplnění dílčího cíle, které vedlo k návazné úpravě nedostatků, připomínek a doplnění vytvořených pomůcek. Všechny respondentky se jednoznačně shodly, že u karet postrádají metodickou příručku, kde by se dozvěděly, jak cviky správně provádět. Navržena byla video příručka, neboť na videu je vše jasnější a lépe pochopitelnější. Ve výzkumu byla také několikrát vyslána žádost o další inspiraci, co s kartami dělat, jak s nimi pracovat a jaké další hry s nimi do jógových chviliek zapojit. Obě tato zjištění, mě vedla k reakci na podněty respondentek a vytvořila jsem zmíněnou video příručku s metodikou jednotlivých jógových pozic a také sborník her vhodný pro práci s kartami. Mezi nápady na další doplnění karet, zazněla tvorba pracovní listů, které by korespondovaly s jógovými kartami. Tyto pracovní listy se nám také podařilo dokončit, jelikož už byly rozpracované a podněty respondentek byly hnacím motorem pro urychlení jejich tvorby. Vytvořené pracovní listy mohou být podnětem k dalšímu šetření, kde budou následně ověřeny v jednotlivých mateřských školách.

Psaní této diplomové práce pro mě bylo radostí a nezaznamenala jsem žádné limity. Nejenže byly úspěšně zodpovězeny mé výzkumné otázky a splněn cíl práce, ale zároveň jsem získala zpětnou vazbu na náš produkt, který vznikl poměrně dlouho, neboť jsme ho ladili do posledního detailu. Cení si upřímnosti respondentek ohledně upozornění na nedostatky, což mě inspirovalo k jejich podchycení a doplnění. Také mě těší zájem o další pomůcky, kterých byla jmenována celá řada. Podařilo se nám dokončit rozpracovaná díla a určitě budeme v tvorbě s radostí dále pokračovat.

## Referenční zdroje

- Bannenberg, T. (2011). *Jóga pro děti*. 1.vyd. Brno: Computer Press, a.s.
- Barjami, T. J., Kadriu, L. L., & Ceka, A. (2016). The Opportunities of Contemporary Society in the Organization and Use of Childrens' Leisure Time. *Journal of Education and Practice* 29 (7), 145-150. ERIC - EJ1118900 - The Opportunities of Contemporary Society in the Organization and Use of Childrens' Leisure Time, Journal of Education and Practice, 2016
- Coufalová, J. (2006). *Projektové vyučování pro první stupeň základní školy*. Praha: Fortuna.
- Culková, D., & Francová, L. (2020). Sonda do pohybové aktivity dětí ve státních mateřských školách, v lesních mateřských školách a v dětských lesních klubech. *Tělesná kultura* 43 (1), 16-25. doi: 10.5507/tk.2020.008
- Danišová, J., & Daniš, P. (2021). *Svobodná hra*. Brno: Smart Press, s.r.o.
- Dimitrijević, J., & Petrovič, D. (2020). Family Influence on Leisure Time of Schoolchildren. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 12 (4), 172-188. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/340>
- Dušková, P. (2021). *Zapojení jógy a muzikoterapie do předškolního vzdělávání*. Hradec Králové: UHK – Pedagogická fakulta
- Dvořáková, H. (2000). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta.
- Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál
- Gavora, P. (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido.
- Goldberg, L. (2013). *Yoga Therapy for Children with Autism and Special Needs*. New York & London: W.W. Norton & Company
- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2010). *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta
- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2011). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál

- Havlík, R., & Kořá, J. (2007). *Sociologie výchovy a školy*. Praha: Portál
- Havlíková, M., Havlová, J., Lacinová, I., Petrasová, N., Sedláčková, H., Syslová, Z., Šprachtová, L., Vencálková, E., & kol. (2008). *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál.
- Helus, Z. (2004). *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. Praha: Portál
- Horká, M., & Vaněčková, E. (2013). *Harmonie v rodině*. České Budějovice: Dm drogerie markt s.r.o.
- Chráška, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada.
- Kopřiva, P., Nováčková, J., Nevolová, D., & Kopřivová, T. (2017). *Respektovat a být respektován*. Bystřice pod Hostýnem: Spirála
- Krejčová, V., Kargerová, J., & Syslová, Z. (2015). *Individualizace*. Praha: Portál.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.
- Kubíková, S. (2020). *Klub nerozbitných dětí*. Brno: Edika.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Lörincová, L., Mádrová, L., & Pavljuk, D. (2009). *Volnočasové aktivity pro děti*. Boskovice: Albert.
- Luhanová, H. (2013). *Cvičitel jógy II. třídy – Jóga s dětmi*. Praha.
- Matějček, Z. (2015). *Po dobrém, nebo po zlém?* Praha: Portál.
- Mertin, V., & Gillernová, I. (2015). *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál.
- Mühlfeit, J., & Novotná, K. (2018). *Odemykání dětského potenciálu*. Brno: Management Press.
- Mühlfeit, J., & Krůtová, K. (2021). *Rodina jako tým*. Brno: Management Press.
- Pávková, J., & kol. (2002). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.
- Poussin, Ch. (2018). *Nauč mě, jak to mám udělat sám*. Praha: Svojtka & Co., s.r.o.

- Prekopová, J. (2010). *I rodiče by měli dělat chyby*. Praha: Portál.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2013). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál
- Skutil, M., & kol. (2011). *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál.
- Smolíková, K. (2021). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický
- Svobodová, E., Vítečková, M., & kol. (2017). *Osobnost předškolního pedagoga*. Praha: Portál.
- Svobodová, E., & kol. (2010). *Vzdělávání v mateřské škole*. Praha: Portál.
- Šimik, O. (2013). *Vývoj předškolního dítěte ke zdravému způsobu života*. Ostrava: Ostravská univerzita – Pedagogická fakulta.
- Šulová, L. (2010). *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum
- Thomas, L. (2008). Being Present: Mindfulness and Yoga at Westminster Center School. *Horace* 24 (2), 1-5. ERIC - EJ849824 - Being Present: Mindfulness and Yoga at Westminster Center School, Horace, 2008 (ed.gov)
- Tufan, M. (2017). Public Perceptions and the Situation of Males in Early Childhood Settings. *Educational Research and Reviews*. 13 (3), 111-119. <https://eric.ed.gov/?q=men+is+preschool+education&pg=2&id=EJ1170190>
- Volná, M., Baizová, P., Ginterová, P., & Znaleziņa, J. (2014). *Modul Projektová výuka: Průřezová témata s přírodovědným zaměřením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
- Zormanová, L. (2012) Projektová výuka. *Metodický portál: Články* [online]. 21. 05. 2012, [cit. 2023-04-23]. Dostupný z [www:<https://clanky.rvp.cz/clanek/14983/PROJEKTOVA-VYUKA.html>](http://www.<https://clanky.rvp.cz/clanek/14983/PROJEKTOVA-VYUKA.html>)

## Seznam příloh

PŘÍLOHA A: Plná verze vzdělávací nabídky jednotlivých vzdělávacích oblastí dle RVP

PŘÍLOHA B: Informovaný souhlas s nahráváním interview

PŘÍLOHA C: Otázky k interview

PŘÍLOHA D: Interview s respondentkou 1 – učitelka v mateřské škole

PŘÍLOHA E: Interview s respondentkou 2 – učitelka v mateřské škole

PŘÍLOHA F: Interview s respondentkou 3 – rodič

PŘÍLOHA G: Interview s respondentkou 4 – rodič

PŘÍLOHA H: Interview s respondentkou 5 – volnočasová lektorka

PŘÍLOHA I: Interview s respondentkou 6 – volnočasová lektorka

PŘÍLOHA J: Ukázka grafomotorického listu

PŘÍLOHA K: Doplnění textů k metodické video příručce

## PŘÍLOHA A: Plná verze vzdělávací nabídky jednotlivých vzdělávacích oblastí dle RVP

### **Dítě a jeho tělo (vzdělávací nabídka)**

- lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky a poskoky, lezení), nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh a pohybů těla na místě) a jiné činnosti (základní gymnastika, turistika, sezonní činnosti, míčové hry apod.);
- manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji, náčiním, materiálem; činnosti seznamující děti s věcmi, které je obklopují, a jejich praktickým používáním;
- zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení);
- smyslové a psychomotorické hry;
- konstruktivní a grafické činnosti;
- hudební a hudebně pohybové hry a činnosti;
- jednoduché pracovní a sebeobslužné činnosti v oblasti osobní hygieny, stolování, oblékání, úklidu, úpravy prostředí;
- činnosti zaměřené k poznávání lidského těla a jeho částí;
- příležitosti a činnosti směřující k ochraně zdraví, osobního bezpečí a vytváření zdravých životních návyků;
- činnosti relaxační a odpočinkové, zajišťující zdravou atmosféru a pohodu prostředí;
- příležitosti a činnosti směřující k prevenci úrazů (hrozcích při hrách, pohybových činnostech a dopravních situacích, při setkávání s cizími lidmi), k prevenci nemoci, nezdravých návyků a závislostí.

### **Dítě a psychika (vzdělávací nabídka)**

#### **Jazyk a řeč**

- artikulační, řečové, sluchové a rytmické hry, hry se slovy, slovní hádanky, vokální činnosti;
- společné diskuse, rozhovory, individuální a skupinová konverzace (vyprávění zážitků, příběhů, vyprávění podle skutečnosti i podle obrazového materiálu, podle vlastní fantazie, sdělování slyšeného druhým apod.);
- komentování zážitků a aktivit, vyřizování vzkazů a zpráv;



- samostatný slovní projev na určité téma;
- poslech čtených či vyprávěných pohádek a příběhů, sledování filmových a divadelních pohádek a příběhů;
- vyprávění toho, co dítě slyšelo nebo co zhlédlo;
- přednes, recitace, dramatizace, zpěv;
- grafické napodobování symbolů, tvarů, čísel, písmen;
- prohlížení a „čtení“ knížek;
- hry a činnosti zaměřené k poznávání a rozlišování zvuků, užívání gest;
- činnosti a příležitosti seznamující děti s různými sdělovacími prostředky (noviny, časopisy, knihy, audiovizuální technika).

### **Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace**

- přímé pozorování přírodních, kulturních i technických objektů i jevů v okolí dítěte, rozhovor o výsledku pozorování;
- záměrné pozorování běžných objektů a předmětů, určování a pojmenovávání jejich vlastností (velikost, barva, tvar, materiál, dotek, chuť, vůně, zvuky), jejich charakteristických znaků a funkcí;
- motivovaná manipulace s předměty, zkoumání jejich vlastností;
- konkrétní operace s materiálem (třídění, přiřazování, uspořádání, odhad, porovnávání apod.);
- spontánní hra, volné hry a experimenty s materiálem a předměty;
- smyslové hry, nejrůznější činnosti zaměřené na rozvoj a cvičení postřehu a vnímání, zrakové a sluchové paměti, koncentrace pozornosti apod.;
- námětové hry a činnosti;
- hry nejrůznějšího zaměření podporující tvořivost, představivost a fantazii (kognitivní, imaginativní, výtvarné, konstruktivní, hudební, taneční či dramatické aktivity);
- řešení myšlenkových i praktických problémů, hledání různých možností a variant;
- hry a činnosti zaměřené ke cvičení různých forem paměti (mechanické a logické, obrazné a pojmové);

- činnosti zaměřené na vytváření (chápání) pojmů a osvojování poznatků (vysvětlování, objasňování, odpovědi na otázky, práce s knihou, s obrazovým materiálem, s médií apod.);
- činnosti zaměřené na poznávání jednoduchých obrazně znakových systémů (písmena, číslice, piktogramy, značky, symboly, obrazce);
- hry a praktické úkony procvičující orientaci v prostoru i v rovině;
- činnosti zaměřené na seznamování se s elementárními číselnými a matematickými pojmy a jejich symbolikou (číselná řada, číslice, základní geometrické tvary, množství apod.) a jejich smysluplnou praktickou aplikaci;
- činnosti zasvěcující dítě do časových pojmů a vztahů souvisejících s denním řádem, běžnými proměnami a vývojem a přibližující dítěti přirozené časové i logické posloupnosti dějů, příběhů, událostí apod.

### **Sebepojetí, city, vůle**

- spontánní hra;
- činnosti zajišťující spokojenost a radost, činnosti vyvolávající veselí a pohodu;
- činnosti přiměřené silám a schopnostem dítěte a úkoly s viditelným cílem a výsledkem, v nichž může být dítě úspěšné;
- činnosti nejrůznějšího zaměření vyžadující (umožňující) samostatné vystupování, vyjadřování, obhajování vlastních názorů, rozhodování a sebehodnocení;
- příležitosti a hry pro rozvoj vůle, vytrvalosti a sebeovládání;
- cvičení organizačních dovedností;
- estetické a tvůrčí aktivity (slovesné, výtvarné, dramatické, literární, hudební, pohybové a další);
- sledování pohádek a příběhů obohacujících citový život dítěte;
- cvičení v projevu citů (zvláště kladných), v sebekontrolě a v sebeovládání (zvláště záporných emocí, např. hněvu, zlosti, úzkosti);
- hry na téma rodiny, přátelství apod.;
- výlety do okolí (do přírody, návštěvy dětských kulturních akcí apod.);
- činnosti zaměřené k poznávání různých lidských vlastností; záměrné pozorování, čím se lidé mezi sebou liší (fyzické i psychické vlastnosti,

dovednosti, schopnosti, city, vlastnosti dané pohlavními rozdíly, věkem, zeměpisným místem narození, jazykem) a v čem jsou si podobní;

- dramatické činnosti (předvádění a napodobování různých typů chování člověka v různých situacích), mimické vyjadřování nálad (úsměv, pláč, hněv, zloba, údiv, vážnost apod.) – činnosti vedoucí dítě k identifikaci sebe sama a k odlišení od ostatních.

### **Dítě a ten druhý (vzdělávací nabídka)**

- běžné verbální i neverbální komunikační aktivity dítěte s druhým dítětem i s dospělým;
- sociální a interaktivní hry, hraní rolí, dramatické činnosti, hudební a hudebně pohybové hry, výtvarné hry a etudy;
- společenské hry, společné aktivity nejrůznějšího zaměření;
- kooperativní činnosti ve dvojicích, ve skupinkách;
- společná setkávání, povídání, sdílení a aktivní naslouchání druhému;
- aktivity podporující sbližování dětí – aktivity podporující uvědomování si vztahů mezi lidmi (kamarádství, přátelství, vztahy mezi oběma pohlavími, úcta ke stáří apod.);
- hry, přirozené i modelové situace, při nichž se dítě učí přijímat a respektovat druhého;
- činnosti zaměřené na porozumění pravidlům vzájemného soužití a chování, spolupodílení se na jejich tvorbě;
- hry a činnosti, které vedou děti k ohleduplnosti k druhému, k ochotě rozdělit se s ním, půjčit hračku, střídat se, pomoci mu, ke schopnosti vyřešit vzájemný spor;
- činnosti zaměřené na poznávání sociálního prostředí, v němž dítě žije – rodina (funkce rodiny, členové rodiny a vztahy mezi nimi, život v rodině, rodina ve světě zvířat), mateřská škola (prostředí, vztahy mezi dětmi i dospělými, kamarádi);
- hry a situace, kde se dítě učí chránit soukromí a bezpečí své i druhých;
- četba, vyprávění a poslech pohádek a příběhů s etickým obsahem a poučením.

### **Dítě a společnost (vzdělávací nabídka)**

- běžné každodenní setkávání s pozitivními vzory vztahů a chování;

- aktivity vhodné pro přirozenou adaptaci dítěte v prostředí mateřské školy;
- spoluvytváření přiměřeného množství jasných a smysluplných pravidel soužití ve třídě;
- různorodé společné hry a skupinové aktivity (námětové hry, dramatizace, konstruktivní a výtvarné projekty apod.) umožňující dětem spolupodílet se na jejich průběhu i výsledcích;
- přípravy a realizace společných zábav a slavností (oslavy výročí, slavnosti v rámci zvyků a tradic, sportovní akce, kulturní programy apod.);
- tvůrčí činnosti slovesné, literární, dramatické, výtvarné, hudební, hudebně pohybové apod. podněcující tvořivost a nápaditost dítěte, estetické vnímání i vyjadřování a třibení vkusu;
- receptivní slovesné, literární, výtvarné či dramatické činnosti (poslech pohádek, příběhů, veršů, hudebních skladeb a písní, sledování dramatizací, divadelních scének);
- setkávání se s literárním, dramatickým, výtvarným a hudebním uměním mimo mateřskou školu, návštěvy kulturních a uměleckých míst a akcí zajímavých pro předškolní dítě;
- hry zaměřené k poznávání a rozlišování různých společenských rolí (dítě, dospělý, rodič, učitelka, žák, role dané pohlavím, profesní role, herní role) a osvojování si rolí, do nichž se dítě přirozeně dostává;
- aktivity přibližující dítěti pravidla vzájemného styku (zdvořilost, ohleduplnost, tolerance, spolupráce) a mravní hodnoty (dobro, zlo, spravedlnost, pravda, upřímnost, otevřenost apod.) v jednání lidí;
- hry a praktické činnosti uvádějící dítě do světa lidí, jejich občanského života a práce (využívání praktických ukázek z okolí dítěte, tematické hry seznamující dítě s různými druhy zaměstnání, řemesel a povolání, s různými pracovními činnostmi a pracovními předměty, praktická manipulace s některými pomůckami a nástroji, provádění jednoduchých pracovních úkonů a činností apod.);
- aktivity přibližující dítěti svět kultury a umění a umožňující mu poznat rozmanitost kultur (výtvarné, hudební a dramatické činnosti, sportovní aktivity, zábavy, účast dětí na kulturních akcích, návštěvy výstav, divadelních a filmových představení, využívání příležitostí seznamujících dítě přirozeným

způsobem s různými tradicemi a zvyky běžnými v jeho kulturním prostředí apod.).

### **Dítě a svět (vzdělávací nabídka)**

- přirozené pozorování blízkého prostředí a života v něm, okolní přírody, kulturních i technických objektů, vycházky do okolí, výlety;
- aktivity zaměřené k získávání praktické orientace v obci (vycházky do ulic, návštěvy obchodů, návštěvy důležitých institucí, budov a dalších pro dítě významných objektů);
- sledování událostí v obci a účast na akcích, které jsou pro dítě zajímavé;
- poučení o možných nebezpečných situacích a dítěti dostupných způsobech, jak se chránit (dopravní situace, manipulace s některými předměty a přístroji, kontakt se zvířaty, léky, jedovaté rostliny, běžné chemické látky, technické přístroje, objekty a jevy, požár, povodeň a jiné nebezpečné situace a další nepříznivé přírodní a povětrnostní jevy), využívání praktických ukázek varujících dítě před nebezpečím;
- hry a aktivity na téma dopravy, cvičení bezpečného chování v dopravních situacích, kterých se dítě běžně účastní, praktický nácvik bezpečného chování v některých dalších situacích, které mohou nastat;
- praktické užívání technických přístrojů, hraček a dalších předmětů a pomůcek, se kterými se dítě běžně setkává;
- přirozené i zprostředkované poznávání přírodního okolí, sledování rozmanitostí a změn v přírodě (živá i neživá příroda, přírodní jevy a děje, rostliny, živočichové, krajina a její ráz, podnebí, počasí, ovzduší, roční období);
- práce s literárními texty, s obrazovým materiálem, využívání encyklopedií a dalších médií;
- kognitivní činnosti (kladení otázek a hledání odpovědí, diskuse nad problémem, vyprávění, poslech, objevování);
- praktické činnosti, na jejichž základě se dítě seznamuje s různými přírodními i umělými látkami a materiály ve svém okolí a jejichž prostřednictvím získává zkušenosti s jejich vlastnostmi (praktické pokusy, zkoumání, manipulace s různými materiály a surovinami);

- využívání přirozených podnětů, situací a praktických ukázek v životě a okolí dítěte k seznamování dítěte s elementárními dětsky srozumitelnými reáliemi o naší republice;
- pozorování životních podmínek a stavu životního prostředí, poznávání ekosystémů (les, louka, rybník apod.);
- ekologicky motivované herní aktivity (ekohry);
- smysluplné činnosti přispívající k péči o životní prostředí a okolní krajinu, pracovní činnosti, pěstitelské a chovatelské činnosti, činnosti zaměřené na péči o školní prostředí, školní zahradu a blízké okolí (Smolíková 2021, s. 15-29).

## PŘÍLOHA B: Informovaný souhlas s nahráváním interview

### INFORMOVANÝ SOUHLAS

Souhlasím s účastí na kvalitativním výzkumu v rámci diplomové práce Petry Duškové, studentky UHK, Pedagogické fakulty, obor Pedagogika předškolního věku se zaměřením na děti se speciálními potřebami, na téma Dětská jóga v předškolním věku. Byly mi poskytnuty informace o výzkumném cíli a metodě zpracování získaných dat. Souhlasím s poskytnutím interview, ze kterého bude pořízen audiozáznam. Tento záznam bude sloužit pro účely výše zmíněné práce a bude k dispozici pouze Petře Duškové, popřípadě k nahlédnutí při konzultacích s vedoucí diplomové práce, Mgr. Lucií Francové, Ph.D. V případě mého zájmu mi bude diplomová práce po dokončení poskytnuta v elektronické podobě.

V.....dne.....

Jméno a příjmení.....

Podpis:

## PŘÍLOHA C: Otázky k interview

1. Jaký je Váš vztah k józe?
2. Co Vás inspirovalo zapojit dětskou jógu do Vašeho života?
3. Jak dlouho se věnujete dětské józe?
4. Kde praktikujete dětskou jógu?
5. Jak často s dětmi cvičíte?
6. Absolvoval/a jste nějaký kurz zaměřený na dětskou jógu či tělovýchovné vzdělání se zaměřením na dětskou jógu?
7. Jaké pomůcky během dětské jógy zapojujete?
8. Máte k dispozici barevné karty se zvířátky ze Světa dětské jógy. K jakým účelům je konkrétně využíváte?
9. Jaké bylo očekávání, představa pro práci s kartami/při pořízení karet?
10. Jak často karty používáte?
11. Odkud čerpáte inspiraci pro práci s kartami?
12. Máte i vlastní nápady, jak s kartami pracovat?
13. Máte ke kartám nějaké připomínky, tedy je něco, co byste změnila, doplnila, ubrala?
14. Co se Vám na kartách líbí?
15. Jak hodnotíte design karet?
16. Jak hodnotíte velikost karet a vhodnost do lekcí?
17. Jak hodnotíte srozumitelnost textů?
18. Jaký je Váš názor na cenu?
19. Jak hodnotíte přiměřenost věkové skupině, se kterou pracujete?
20. Jak hodnotíte dostupnost karet a informovanost v dané oblasti (o materiálech a dalších podnětech)?
21. Co Vám při práci s kartami chybí? Někaká doporučení pro další práci, pro lekce dětské jógy?
22. Využila byste další rozšíření karet?



## PŘÍLOHA D: Interview s respondentkou 1 – učitelka v mateřské škole

### 1. Jaký je Váš vztah k józe?

Můj vztah k józe osobně je takový, že sama ráda hledám klid a rovnováhu ve svém životě a jóga mi to dopřává, takže se snažím cvičit pravidelně, alespoň jednou v týdnu. Co se týče dětské jógy, tak tu jsem objevila ve školce zaměřené na jógu, kde jsem pracovala. Do té doby mě vůbec nenapadlo, že by se s dětmi dala jóga dělat hravou formou a tak, aby je to bavilo.

### 2. Co Vás inspirovalo zapojit dětskou jógu do Vašeho života?

Moje praxe ve školce a konkrétně osobnost učitelky, která dětskou jógu praktikovala.

### 3. Jak dlouho se věnujete dětské józe?

Asi tři roky.

### 4. Kde praktikujete dětskou jógu?

Momentálně ji praktikuji v mateřské škole ve Velešíně a cvičíme pravidelně každý týden bez ohledu na to, jestli mám ranní nebo odpolední. Zaměřuji to na témata, kterými procházíme ten daný týden. Kolegyně sama jógu nezapojuje, protože se na to ještě necítí, ale zapojuje se v té józe, kterou já vymyslím.

### 5. Jak často s dětmi cvičíte?

Každý den zapojujeme alespoň nějaké prvky. Každý den zdravíme slunce a používáme nějaké muzikoterapeutické nástroje, které jsme si tam pořídili. Máme Koshi zvonkohru, živel země, protože máme waldorfské prvky a pak máme ještě kalimbu. Jednou týdně máme i delší lekci dětské jógy, která trvá asi 45 minut. Máme ji ve středu místo řízené činnosti a chodíme cvičit úplně do jiné místnosti, na doporučení ze seminářů, aby byla eliminace rušivých vjemů.

### 6. Absolvoval/a jste nějaký kurz zaměřený na dětskou jógu či tělovýchovné vzdělání se zaměřením na dětskou jógu?

Ano, zúčastnila jsem se všech seminářů Světa dětské jógy a uvažuji nad tím, udělat si i kurz lektora dětské jógy.

7. Jaké pomůcky během dětské jógy zapojujete?

Nejčastěji používám různé pohybové pomůcky, různé senzomotorické chodníčky, kužely, obruče, lana a cokoliv, z čeho se dá něco vytvořit a pak používám karty.

8. Máte k dispozici barevné karty se zvířátky ze Světa dětské jógy. K jakým účelům je konkrétně využíváte?

Tak zapojuji je do příběhu v rámci lekce dětské jógy. Děti baví s těmi kartami pracovat, takže se snažíme zakomponovat do příběhu alespoň některá zvířátka. Takové ty nejznámější, třeba kočku a psa, tak to už umí děti básničku nazpaměť. Což jsem ráda, protože já si básničky nemohu pořad zapamatovat. Jinak karty využívám i na různé procvičení, třeba skrze ty hádanky, nebo je používáme v ranním kruhu, jak se kdo cítí jako které zvíře a hrajeme s tím různé hry v rámci řízených činností mimo jógu.

9. Jaké bylo očekávání, představa pro práci s kartami/při pořízení karet?

Upřímně nejsem člověk, který něco očekává. Ale trochu jsem přeci jen očekávala, že mi to pomůže pro dotváření lekcí dětské jógy.

10. Jak často karty používáte?

Když mám ranní, tak třikrát nebo čtyřikrát týdně určitě. A kolegyně je použije, když se jí to hodí do tématu. Třeba teď měla zvířátka v zimě, tak zapojila básničky a chystala to i do ranních úkolů.

11. Odkud čerpáte inspiraci pro práci s kartami?

Z vlastní fantazie zejména. Další inspirace vychází i z komunikace s dětmi. Než jdeme na jógu, tak se jich ptám, co by tam chtěly zapojit, aby je to bavilo. Poté se snažím jejich nápady zapojit.

12. Máte i vlastní nápady, jak s kartami pracovat?

Nejvíce vycházím z toho, co už jsem si sama prožila v minulé praxi.

13. Co se Vám na kartách líbí?

Jsou na nich velmi dobře vymyšlené básničky, které jsou formou hádanek. Básnička navádí skvěle do pozic. Dále pozitivně hodnotím decentnost karet a ilustrace jsou prostě boží. Líbí se mi, že jsou reálné. Je vidět, že jsou kartičky dělané s láskou.

14. Jak hodnotíte design karet?

Moc se mi líbí práce ilustrátora. Většina těch zvířat vypadá, jako skutečných. Také se mi líbí, že je to laděné spíše do přírodních barev, že to není přeplácené křiklavými barvami. Líbí se mi i to, že daná skupina má jednu barvu karty, takže děti vědí, kde to zvířátko mohou najít.

15. Jak hodnotíte velikost karet a vhodnost do lekcí?

Velikost je adekvátní, akorát. Mám ve třídě hodně dětí a přijde mi, že kdyby karty byly menší, tak ty děti, co sedí dál, už by na karty asi pořádně neviděly.

16. Jak hodnotíte srozumitelnost textů?

Mně se moc líbí ta hravá forma a že je děti zvládnou uhodnout. Není to pro ně nic náročného. Možná u některých exotičtějších zvířat, ale to bych neřekla, že je nesrozumitelností textů, ale spíš tím, že o tom zvířeti ještě neví tolik.

17. Jaký je Váš názor na cenu?

Cena mi přijde úplně akorát, možná bych klidně dala i vyšší, za tu práci s nimi.

18. Jak hodnotíte přiměřenost věkové skupině, se kterou pracujete?

Karty jsou určitě přiměřené dětem předškolního věku, líbí se jim pozadí a obrázky, které na kartičkách jsou.

19. Jak hodnotíte dostupnost karet a informovanost v dané oblasti (o materiálech a dalších podnětech)?

Karty jsou dostupné a rychle k dodání. Informovanost je v pořádku, víme, co se dalšího chystá, například nové semináře. Vylepšila bych asi ještě reklamu na sociálních sítích.

20. Máte ke kartám nějaké připomínky, tedy je něco, co byste změnila, doplnila, ubrala?

Jedinou připomínku mám asi k té krabičce, s kterou trochu bojuji. Ta moc nevydrží a už jsem si karty raději vyndala a dala je do gumičky.

21. Co Vám při práci s kartami chybí? Nějaká doporučení pro další práci, pro lekce dětské jógy?

Kdybych neprošla ty semináře, tak bych asi nevěděla, jak s kartami pracovat. U některých zvířátek je úplně zjevné, jak se dostat z výchozí pozice do toho cviku a u některých už to tak zjevné není, tak tam by mě to asi mátló. Hlavně tedy u těch pozic s obrázkem, u kterého není úplně poznat, jestli leží, sedí, nebo stojí. Chybí tam metodika, co s kartami jde dělat.

22. Využila byste další rozšíření karet?

Čím více, tím lépe, protože sehnat kvalitní materiál na dětskou jógu je obtížné. Určitě by se k tomu dalo vymyslet i spoustu her, například kvarteto nebo pexeso. Poté bych třeba rozšířila i působení zvířátek, třeba zvířátka ze ZOO.

## PŘÍLOHA E: Interview s respondentkou 2 – učitelka v mateřské škole

### 1. Jaký je Váš vztah k józe?

Jóga mi tenkrát dost pomohla s kolenem při rehabilitaci. Začala jsem si jógu cvičit sama, zkoušela jsem její účinky a našla jsem v ní zalíbení.

### 2. Co Vás inspirovalo zapojit dětskou jógu do Vašeho života?

Mně přijde, že děti jsou celkově málo obratné, dělá jim problém setrvat delší dobu v nějakém cviku. Jóga mi přišla fajn cesta, jak rozpohybovat tělo, tak mě napadlo to vyzkoušet a osvědčilo se to.

### 3. Jak dlouho se věnujete dětské józe?

Co se týče dětské jógy, jsem spíše začátečník. Zatím si cvičím sama, zjišťuji informace, zkouším jógu zařazovat do pohybových činností. Intenzivněji zapojuji dětskou jógu od začátku tohoto roku.

### 4. Kde praktikujete dětskou jógu?

Zatím ve třídě při pohybových chvilkách, pak v tělocvičně a také bych chtěla zapojit jógu do pobytu na zahradě, aby si děti zkusily chodit bosé v trávě. Zprostředkovat jim kontakt s přírodou.

### 5. Jak často s dětmi cvičíte?

Alespoň trochu každý den. Zapojím jógu ráno do cvičení, někdy i venku na hřišti a pak jednou za tři týdny ve středu využíváme velkou tělocvičnu na základní škole, která je vedle naší mateřské školy. Střídáme se tam s ostatními. Mám ve třídě zapsaných 25 dětí, tak ten prostor v tělocvičně je bezvadný a ráda ho využívám.

### 6. Absolvoval/a jste nějaký kurz zaměřený na dětskou jógu či tělovýchovné vzdělání se zaměřením na dětskou jógu?

Zatím ne, ale hodně mě to láká. Teď to z časového hlediska nezvládnu, ale od září bych moc ráda, abych načerpala více informací a prohloubila si znalosti.

7. Jaké pomůcky během dětské jógy zapojujete?

Máme takové skvělé balanční pomůcky, tak ty jsem zkoušela zapojit na koordinaci a rovnováhu. Pak jsme v rámci jednoho projektu dostali takové jógové karty, ale s těmi jsem nebyla moc spokojená, tak jsem si pořídila jógové karty se zvířátky.

8. Máte k dispozici barevné karty se zvířátky ze Světa dětské jógy. K jakým účelům je konkrétně využíváte?

Používám je často, nejenom na tu jógu. Teď jsme měli právě téma zvířátek, konkrétně domácích. Říkali jsme si rozdílů domácích a lesních zvířátek, tak jsem využila rozdělení karet podle toho, kde žijí. Pak budeme mít také cestu kolem světa, tak tam bych ráda zařadila ta exotická zvířátka a teď zkusíme louku a jaro. U nás měly karty i přesah do multikulturní oblasti. Děti se hned zajímaly, proč pán nemá vlasy, tak jsme s nimi na toto téma navázali. To se mi na těch kartách právě hodně líbí, že se dají použít různě. I z environmentálního hlediska, pak v rámci komunikačních her, dramatizace a tak. Ty karty sahají právě do různých oblastí a aktivit, co ve školce děláme.

9. Jaké bylo očekávání, představa pro práci s kartami/při pořízení karet?

Doufala jsem, že u nich najdu inspiraci na další jógové pozice a dočkala jsem se.

10. Jak často karty používáte?

Celkem často, vždy podle tématu a potřeby.

11. Odkud čerpáte inspiraci pro práci s kartami?

Musela jsem si nejprve projít všechny ty kartičky, abych pochopila princip té karty. Pak mě navedla ta básnička, kterou si s dětmi říkáme a cvičíme podle toho to zvířátko.

12. Máte i vlastní nápady, jak s kartami pracovat?

Zatím spíš čerpám inspiraci a vnímám, že bych se měla dovzdělat. Zajímalo by mě, co s těmi kartami ještě mohu dělat dál. A napadlo mě pohybové pexeso, které se s nimi dalo hrát, pak jsme také dělali Kimovu hru.

13. Co se Vám na kartách líbí?

Jsem z karet moc nadšená, protože děti jsou nadšené. Celkově se mi karty moc líbí.

14. Jak hodnotíte design karet?

Moc se mi líbí, jak jsou karty rozděleny podle barvy a člověk hned ví, odkud zvířata jsou. Také se mi líbí, jak jsou krásně nakreslené. Je to moc hezky barevné a děti si je často chodí jenom tak prohlížet.

15. Jak hodnotíte velikost karet a vhodnost do lekcí?

Do dětské ruky je karta naprosto ideální, chytí ji akorát do ruky.

16. Jak hodnotíte srozumitelnost textů?

Ty básničky se nám s dětmi moc líbí. Jsou moc hezky podané a děti chodí s nadšením a ptají se, zda budeme zase cvičit podle básniček. Básničky jsou naprosto srozumitelné a děti se u nich kolikrát moc zasmály. Naše děti milují hádanky.

17. Jaký je Váš názor na cenu?

Mně ta cena přijde akorát, když si uvědomím, jaké přesahy karty mají, tak ta cena mi přijde opravdu adekvátní.

18. Jak hodnotíte přiměřenost věkové skupině, se kterou pracujete?

Pro předškoláky je to naprosto akorát. Básničky moc hezky rozumí a baví je to. Klidně bych ty kartičky použila i pro mladší děti, ale tam bych už potřebovala podrobnější postup, jak na ten cvik.

19. Jak hodnotíte dostupnost karet a informovanost v dané oblasti (o materiálech a dalších podnětech)?

Karty pro mě byly hned k dispozici a informovaná jsem také dostatečně. Na seminář už se moc těším, budu ráda za informaci, až se bude blížit.

20. Máte ke kartám nějaké připomínky, tedy je něco, co byste změnila, doplnila, ubrala?

Jak jsem zmínila, doplnila bych možná nějaký postup, jak na ten cvik. Udělala bych nějakou metodiku pro tu učitelku, aby věděla, jak správně cvik udělat.

21. Co Vám při práci s kartami chybí? Nějaká doporučení pro další práci, pro lekce dětské jógy?

Jinak mě nic nenapadá, opravdu se mi karty líbí takové, jaké jsou.

22. Využila byste další rozšíření karet?

Tak když to jsou teď ta zvířátka, tak pak třeba vymyslet i nějaké další jógové pozice nejenom zvířátka. I když ta zvířátka jsou dětem velmi blízka.



## PŘÍLOHA F: Interview s respondentkou 3 – rodič

### 1. Jaký je Váš vztah k józe?

Můj vztah k józe je dlouhodobý, už třeba tak 20 let jógu cvičím a úplně přesně si pamatuji, kdy to začalo. Jednou mě můj kamarád vzal na jógu a byla to přesně místnost jako tato, svítilo tam podobné světlo, bylo tam teplo, krásná hudba, vonělo to tam a mně se to zalíbilo. A protože jsem celoživotně dělala nějaký sport, jmenovitě moderní gymnastiku, poté aerobik a také jsem se věnovala tanci, tak mě ta jóga pohltila. Hlavně ta atmosféra a ta jemnost, která v tom byla. A protože se mi to líbilo a mám v povaze, že chci vědět o věcech víc a víc, tak jsem si potom udělala i instruktorský kurz, protože jsem chtěla vědět, jak ty věci v józe fungují. Mám tedy lektorský kurz power jógy a tehdy to učil Vašek Krejčík, který byl průkopníkem power jógy. Myslím si, že to hodně souvisí s vývojem osobnosti člověka. Jako dvacetiletá jsem si neuměla představit dělat jógu v nějaké hluboké hatha józe, kdy člověk medituje a je to celé takové pomalé a soustředíme se hodně na dech. Mně šlo v té době spíš o ten výkon, takže v tu dobu mi ta power jóga vyhovovala. Postupem času jsem se dostala například k vinyasa flow józe, která mi teď vyhovuje asi nejvíc. Mám moc ráda to plynutí a mám pocit, že jak člověk stárne, tak se zklidňuje a je mu příjemnější, že se může více pozorovat, zklidnit a soustředit na svůj vnitřek.

### 2. Co Vás inspirovalo zapojit dětskou jógu do Vašeho života?

Byl to jednak můj prožitek a práce s pohybem. Děti jsou plné energie a měla by se ta energie někam směřovat a myslím si, že jóga, tak jak to vnímám u sebe, zapojuje všechny svalové skupiny, celé tělo, vnímání těla. Mám pocit, že když bych dala dítě teď třeba na hokej, tak se bude přetěžovat na jednu stranu a bude ohýbat záda třeba jen na pravou stranu. Pro ty malé děti je důležité, aby měly vědomí celého těla. Mám dceru se zdravotním postižením a pro ni je to cvičení moc dobré, protože ona nemá propojenou tu cestu, v hlavě to ví, ale neumí tu realizaci, jí se to všechno musí ukázat nebo říct, ale tím opakováním se ta cesta vybuduje. Znamená to, že tím, že to cvičení opakuje, tak si zvědomuje, kde to tělo má a co to znamená si kleknout, přednožit a tak. Je to ideální v té jemnosti a že to není žádný tlak. Není to zaměřené na výkon. Myslím si, že i dnes, jak je ta doba rychlá a zaměřená na spoustu vjemů a na děti je nakládáno velké očekávání. Já doufám, že já to nedělám, ale vnímám u spousty rodičů, že to tak je už od toho nejtěplejšího věku. Tak si myslím, že je i pro ně samotné dobré vědomí toho, že

existuje i možnost nějaké zklidnění, že si třeba chvilku sednou jako včelička a zabzučí si. Je to dobrá cesta pro život. Dříve býval sokol nebo rytmika, chodilo se do cvičení. Šlo o to, naučit se tam vnímat své tělo, jak rozpažit, upažit a tak. Teď se tomu může říkat jóga, ale v podstatě nejde o nic jiného, než že dítě pozná své tělo a naučí se s ním pracovat. Také se mi pro moje děti nelíbí koncept soutěžení a že by museli dřít nejlépe každý den, aby dosáhli úspěchu. Pořád se teď řeší ta výhra a soutěživost, a to je mi nesympatické. A asi jsem na to nějak nevědomě uslyšela, a proto mám tu jógu ráda.

### 3. Jak dlouho se věnujete dětské józe?

Od té doby, co přišla má dcera do školky, která je zaměřená na dětskou jógu a muzikoterapii, takže asi čtyři roky.

### 4. Kde praktikujete dětskou jógu?

Praktikujeme ji doma. Začali jsme v době covidu, kdy jsme měli možnost účastnit se úžasných on-line lekcí dětské jógy. Děti samy mají u nás doma takovou hernu. Mají tam podložky, žebřiny a další pomůcky. Ony si tam různě poskakují, mají tam obruče, takže si s tím hrají, lezou po žebřinách a tak. Chtěli jsme jim vytvořit prostor pro volný pohyb a nějakou aktivitu. Určitě je to spojené i s tím, že dcera má diagnózu, jakou má a je potřeba to kompenzovat.

### 5. Jak často s dětmi cvičíte?

To záleží. Třeba teď chodí děti na lekce dětské jógy jednou týdně, tak už se na to doma moc nedostáváme, že si to v podstatě odcvičí. Oni mají několikrát týdně nějakou pohybovou aktivitu. Chodí na jógu, basket a pak mají ještě sportovní kroužek ve školce, takže já už je pak nechci přetěžovat a chci jim nechat prostor pro hraní. Chci je nechat dělat, co je baví a už jim to nechci organizovat. Teď jsme však cvičili hodně, protože jsem byla s dětmi doma a ony samy to vyžadovaly.

### 6. Absolvoval/a jste nějaký kurz zaměřený na dětskou jógu či tělovýchovné vzdělání se zaměřením na dětskou jógu?

Ne, ale měla bych chuť. Inspirovaly mě k tomu jógové karty, které s dětmi doma zapojujeme a ony vědí, jak se to cvičí a já ne.

### 7. Jaké pomůcky během dětské jógy zapojujete?

Pracujeme jenom s kartami.

8. Máte k dispozici barevné karty se zvířátky ze Světa dětské jógy. K jakým účelům je konkrétně využíváte?

Využíváme je s dětmi na chvílky s jógou.

9. Jaké bylo očekávání, představa pro práci s kartami/při pořízení karet?

Já jsem ani žádná očekávání neměla, řekla jsem si, že jsou tady karty, tak s nimi zkusím pracovat. Líbí se mi, jak je to rozdělené na ty jednotlivé oblasti. Chtěla jsem to dětem rozdělovat, ale ony chtějí vždy všechny ty oblasti a nejlépe zacvičit úplně všechno.

10. Jak často karty používáte?

Ted' to bylo intenzivněji, ale umím si představit je používat pravidelněji, třeba jednou týdně, protože mě překvapilo, jak na to nadšeně reagují. Baví je i to, že ony to znají a já to neznám a chtějí mi to ukázat a naučit mě to.

11. Odkud čerpáte inspiraci pro práci s kartami?

Z fantazie mých dětí. Vymýšlíme si spolu různé hry.

12. Máte i vlastní nápady, jak s kartami pracovat?

Tak určitě se dají třeba vybrat jen zvířátka z louky, vymyslet s nimi příběh a zacvičit si to, ale my volíme cestu, že ony mě to učí a jsou v roli toho lektora. Míváme karty otočené básničkou nahoru, já jim to přečtu a ony buď vědí hned, nebo si to kontrolují s obrázkem. Samy i zmínily, že to chtějí dělat logopedicky, abych já četla po řádku a ony to zopakovaly. Pak se jim líbí i hra, kterou mají asi z lekcí dětské jógy, že já tu pozici zacvičím špatně a ony mě pak narovnají. Chtějí se i vzájemně narovnávat. Je to moc hezké, ta kooperace. Samy zapojují různé hry a je to úžasně hravé. Já jsem opravdu nadšená, protože si nedovedu představit jiné cvičení, kde by to takhle samy chtěly. Byla jsem u vytržení, kolik toho umí.

13. Co se Vám na kartách líbí?

Všechno. Karty mají velký potenciál různého hraní. Děti si mohou samy vymýšlet příběh a rozvíjet řeč. Tělo jim k tomu skvěle pomůže. Skýtají velký prostor jak pro fantazii dětí, tak i toho cvičitele nebo rodiče. Každou tu hodinu si můžeme udělat jinak, má to velkou možnost kreativity a variability. Děti dostávají možnost být těmi tvůrci, takže to není, že jenom něco plní, ale i tvoří, takže využívají svoji fantazii.

14. Jak hodnotíte design karet?

To se mi hodně líbí. Moc se to povedlo a ty pozice jsou jasné. Já ocením detaily, tak se mi líbí, jak je ten jogínek oblečen stejně jako to zvíře. Toto vnímám hodně a je to roztomilý detail, který já ocením.

15. Jak hodnotíte velikost karet a vhodnost do lekcí?

Velikost mi vyhovuje naprosto.

16. Jak hodnotíte srozumitelnost textů?

Skvěle, moc se mi to líbí. Některé jsou samozřejmě vydařenější, některé míň. Líbí se mi, jak to koresponduje jednak s tím zvířetem, ale často také s tou pozicí, která se má vykonat. Takže, jak je třeba u včelky, že bzučí a svoje tělo vnímá, tak to navede do té pozice.

17. Jaký je Váš názor na cenu?

Cena je v pořádku a asi by mě ani nešokovalo, kdyby to stálo i víc.

18. Jak hodnotíte přiměřenost věkové skupině, se kterou pracujete?

Je to úplně adekvátní, protože děti se v tom orientují. Básničky jsou pro ně jasné. Něco z toho netrefily, třeba lachtana, protože ten není zrovna běžný, ale naprostou většinu ano. A z těch cviků jsou nadšeni a pyšně je všechny ukazují.

19. Jak hodnotíte dostupnost karet a informovanost v dané oblasti (o materiálech a dalších podnětech)?

Tak o tomto úplně nevím, ale na seminář ráda přijdu a zapíši si termín.

20. Máte ke kartám nějaké připomínky, tedy je něco, co byste změnila, doplnila, ubrala?

Pro mě některé ty pozice z těch karet nejsou jasné. Některé nevím, jak zacvičit.

U něčeho je to jasné.

21. Co Vám při práci s kartami chybí? Někaká doporučení pro další práci, pro lekce dětské jógy?

Tím, že nejsem školená v dětské józe a ani jsem se neúčastnila žádného semináře, tak bych brala nějakou krátkou knížečku, jako dodatek k tomu, jak se to cvičí. Někakou

metodickou příručku, jak na to. Třeba u geparda mi děti dělaly stejná ruka a stejná noha a já nevěděla, jestli je to správně, nebo to má být křížem. Někdy je to hezky nakreslené, že to je hned poznat, ale někdy nevím, co s tím. Třeba ten lev, ten je úžasný a podle mě je k němu i skvělý pohyb. Děti mi ho předváděly, protože ho mají rády, ale kdyby to neukazovaly, tak nevím, jak na to. Tak možná natočit nějaké DVD s těmi pozicemi, aby to člověk mohl využít naplno. Navést nás správně do toho pohybu. Toto mi právě bylo líto, že to neumím. To DVD je určitě lepší než ta příručka, protože s tou příručkou to budou zase studovat a číst a možná jim to opět nic neřekne, kdežto na videu je to jasné. Vím, jak může špatné provedení pohybu uškodit, tak se neodvážuji do něčeho většího se pouštět. Za video příručku bych byla tedy ráda.

22. Využila byste další rozšíření karet?

Brala bych nějakou knížku s příběhy, kam by se zapojily pozice zaměřené na určitou věc, třeba na zklidnění dítěte večer, udělat třeba nějakou večerní sestavu na dobré spaní. Nebo třeba příběh s cviky jen na rovnováhu.

## PŘÍLOHA G: Interview s respondentkou 4 – rodič

### 1. Jaký je Váš vztah k józe?

Já jsem kdysi, před několika lety cvičila hodně power jógu, chodila jsem na hot jógu a ta mě bavila moc, mnohem více než ta power jóga. Takže mám vztah k józe velmi pozitivní. Když nějaké pozice vidím, není to pro mě nic nového. Samozřejmě neznám všechny pozice, ale většinu vím, jak zacvičit. Dneska už tu hot jógu ale vidím jinak. Ty svaly se více zahřejí a vy jdete do většího rozsahu, než by ten sval standardně šel a podle mě to může spíš až ublížit, takže teď jsem zastánce klasické jógy. Vybrala bych si úplně klasickou jógu, protože už mám jiné silové cvičení a jógu bych teď brala jinak. Spíš po té duchovní stránce, jako pohoda. I když ono se to hodně podobá s tím mým cvičením, tedy cvičením SM systému, takže já jógu v podstatě teď ani nemusím cvičit. Ale když bych si měla vybrat, šla bych do klasické jógy s pořádnou relaxací a pohodičkou.

### 2. Co Vás inspirovalo zapojit dětskou jógu do Vašeho života?

Mám dvě malé děti a hodně jsem s ní přišla do styku ve školce, kam holky docházejí. Vždycky jsem pro ně hledala nějakou aktivitu, která je bude bavit. Samozřejmě záleží na lektorovi, ale přijde mi to jako takový nenásilný pohyb pro ty děti, který je dokáže také zklidnit. Chtěla bych, aby se děti hýbaly, měly rozsah a vztah k pohybu.

### 3. Jak dlouho se věnujete dětské józe?

Intenzivněji asi tři měsíce, jinak rok. Začala jsem cvičit nejprve se svými dětmi, naprosto nenásilně a poté jsem si přibírala děti od sousedů. Cvičíme SM systém, balanci a do toho zapojuji dětskou jógu.

### 4. Kde praktikujete dětskou jógu?

U sebe doma, ve speciální místnosti na cvičení.

### 5. Jak často s dětmi cvičíte?

Zatím je to jednou až dvakrát týdně, ale jednou týdně se opravdu snažíme. Zavedli jsme si společně takové naše pátky. Děti to moc baví a sousedé děkují.

6. Absolvoval/a jste nějaký kurz zaměřený na dětskou jógu či tělovýchovné vzdělání se zaměřením na dětskou jógu?

Zatím ne. Vycházíme čistě jenom z kartiček, které mám doma. Je tam spousta cviků, které znám a které jsou podobné té józe pro dospělé. Ale chystám se na seminář dětské jógy a už se moc těším. Letos mě čeká opravdu spousta seminářů zaměřených na pohyb a zdraví.

7. Jaké pomůcky během dětské jógy zapojujete?

Máme klasickou jógovou podložku a kartičky.

8. Máte k dispozici barevné karty se zvířátky ze Světa dětské jógy. K jakým účelům je konkrétně využíváte?

Když vyprávím dětem básničku/hádku, tak to dramatizují. Ony pak přemýšlejí a hádají. Často si ty kartičky děti losují, já si ji pak vezmu a čtu jim hádku. Ony pak provádějí ty pozice a já je pozoruji, jak drží tělo a pracuji s nimi dál.

9. Jaké bylo očekávání, představa pro práci s kartami/při pořízení karet?

Chtěla jsem dětem zpestřit cvičení.

10. Jak často karty používáte?

Pokaždé, když s dětmi cvičím.

11. Odkud čerpáte inspiraci pro práci s kartami?

Inspiraci čerpám ve školce.

12. Máte i vlastní nápady, jak s kartami pracovat?

Co se týče kartiček, snažím se děti hlavně zaujmout a jít formou hry. Dělán u toho různé kašpárky a nechávám jim prostor. Určitě se to potřebuji doučit, ale chci jít přirozenou cestou, aby to dětem bylo příjemné. Možná jim k tomu budu do budoucna zpívat nebo hrát na nějaký hudební nástroj, protože se mi moc líbí ty muzikoterapeutické nástroje a sama miluji triangel.

13. Co se Vám na kartách líbí?

Je to skvělý nápad, karet je dostatečný počet, můžete si je vzít kamkoli s sebou, například ven nebo na dovolenou. Ty karty mají prostě duši.

14. Jak hodnotíte design karet?

Kartičky jsou krásné, líbily by se mi samozřejmě více ty dřevěné, škoda, že už nejsou. Ale zase jsou větší než ty dřevěné. Jsou nádherně nakreslené a barevné.

15. Jak hodnotíte velikost karet a vhodnost do lekcí?

Velikost je perfektní a krásně se mi to vejde na zrcadla.

16. Jak hodnotíte srozumitelnost textů?

Básničky jsou úplně zřetelné a musím říct, že děti odhalí tu hádanku dřív než dospělí. Já, jak se soustředím na ten přednes, tak kolikrát ani nevím, co je to za zvíře.

17. Jaký je Váš názor na cenu?

Mně to přijde úplně v pořádku, 30 karet, něco stojí tisk, pak ta myšlenka, no já si myslím, že to je až skoro málo. Klidně by mohly stát víc.

18. Jak hodnotíte přiměřenost věkové skupině, se kterou pracujete?

Myslím si, že úplně v pohodě. Mám vyzkoušeno od čtyř let a naprosto v pořádku.

19. Jak hodnotíte dostupnost karet a informovanost v dané oblasti (o materiálech a dalších podnětech)?

Já se hlavně zeptám, protože já jsem ta, co o to má zájem. Nesedím u sociálních sítí a nečekám, aby to na mě vyběhlo. Ráda Vám ale i pomohu s propagací na svých stránkách.

20. Máte ke kartám nějaké připomínky, tedy je něco, co byste změnila, doplnila, ubrala?

Možná bych zvolila tvrdší papír. Kdybych je měla delší dobu, mrzelo by mě, že jsou ohnuté. Já ty kartičky беру jako svátost a takto k nim i přistupuji. Když si tu kartičku někdo půjčí, tak hned koukám, kdo ji má a co s tou kartičkou chce dělat.

21. Co Vám při práci s kartami chybí? Nějaká doporučení pro další práci, pro lekce dětské jógy?

Napadá mě jen to, že by kartička mohla mít číslo a děti se při práci s nimi mohly určit i ta čísla, když si nějakou kartu vytáhnou. Pak mám jen takovou drobnost, že u některých cviků si úplně nejsem jistá provedením, jak moc má být třeba pokrčené



koleno a tak, ale to se mi stalo asi jen u dvou cviků, jinak je všechno čitelné. Chtěla bych být lektor, tak se chci ty cviky pořádně naučit. Přiznám se ale, že moje dcera ty pozice skvěle zná, tak jsem je detailně nezkoumala, ale přijde mi to z těch karet srozumitelné. Jediné, co mi chybí, že ty kartičky neznám nazpaměť, ale to se musím naučit. Jinak moji dceru jóga opravdu hodně baví. Uvažuji o tom, že otevřu kroužek jógy pro děti a budeme ho společně s dcerou vést. Potom mě také napadlo, že bychom natočily společně třeba každý týden video s jednou pozicí z Vašich karet. Honí se mi hlavou spoustu nápadů a ráda bych s Vámi navázala bližší spolupráci. Určitě bych ale doporučila všem, kteří chtějí s dětmi doma cvičit, domluvit si s Vámi třeba nějakou individuální lekci, aby se to naučili.

22. Využila byste další rozšíření karet?

Ráda bych doplnění o pracovní listy, na kterých pracujete a pak mě napadá doplnit karty o zvuk zvířátka. To by bylo opravdu zajímavé. Spojit zvukové nahrávky se zvířátky.

## PŘÍLOHA H: Interview s respondentkou 5 – volnočasová lektorka

### 1. Jaký je Váš vztah k józe?

S jógou jsem začala již v dětských letech, bylo mi asi osm nebo devět. Dostala jsem se do seriálu „Jogínci“, který se vysílal v české televizi na „děčku“. Natáčela jsem s nimi a pak jsme tvořili i knihu. Bylo nás tam asi pět a každá lekce měla vždycky příběh. Podobně, jako to dělám teď s dětmi, mělo to příběh včetně úvodu, cviků a relaxace a neslo to vždy nějaké poselství. Natáčeli jsme třeba v lesích, u řeky, na Moravě, a tak různě. Hodně se mi to líbilo a srovnalo mi to tělo. Začala jsem pak chodit i u nás v Budějovicích do jednoho studia, kde mám teď kroužek dětské jógy. Tam jsem chodila na lekce, bylo mi asi deset let. Chodila jsem na jógu v denním životě, kde to trochu působilo jako sekta a byli tam dost přísní na děti. Teď se ta dětská jóga vede úplně jinak. Tady seděla paní vpředu a ostatní před ní, nebylo to v kruhu. Co si tak vzpomínám, tak to paní ale moc nefungovalo, což se zpětně nedivím. Ale snažila se. Neměla žádný příběh, bylo to zaměřené jen na cviky. Věkově tam byli všichni podobně. Mně to zajímalo, takže já jsem dávala pozor, ale ne všichni to tak měli. Bylo vidět, že to někoho nebaví a chtěl by dělat něco jiného. Bylo nás tam asi deset. Na konci jsme dostávali nějaký dáreček z Indie, třeba sušené ovoce. Od té doby jsem pak začala dál zkoumat, že to není jen to cvičení, ale celá filozofie. Takže mě pak začaly zajímat všechny ty oblasti k tomu, že je to jakýsi styl života. Vnímám jógu jako širokospektrou, nejen jako cvičení.

### 2. Co Vás inspirovalo zapojit dětskou jógu do Vašeho života?

Hodně knížky, které jsem četla. Seznámila jsem se s knížkou od Thomase Bannenberga a následně pak s konceptem Hanky Luhanové. Chystám se k ní na seminář. Když mi bylo asi dvanáct, dostala jsem své první jógové karty, které vydala. Zajímalo mě to, tak jsem si cvičila sama s těmi kartami. Jóga mě hodně chytla. Když jsem se pak rozhodovala, jaký pŕjdu studovat obor, napadlo mě, že se dá jóga skvěle propojit s dětmi a rozhodla jsem se pro předškolní pedagogiku.

### 3. Jak dlouho se věnujete dětské józe?

Aktivněji asi tři roky.

#### 4. Kde praktikujete dětskou jógu?

U nás v Budějovicích v jógovém studiu vedu kroužek dětské jógy a pak mám ještě v jednom rodinném centru jógu pro maminky s miminky a také jógu pro batolátka, ale to jsou jen prvky jógy.

#### 5. Jak často s dětmi cvičíte?

Vedu kroužek dětské jógy jednou týdně, vždy v čase 15:30 – 16:45. Je to hodina a čtvrt a zvládají to. Na posledních 20 minut přecházíme do vedlejší místnosti, kde máme tvořivý koutek a tematicky něco tvoříme. Děti je 10-12. V druhém sále většinou probíhá jóga pro dospělé a chodí tam cvičit rodiče dětí v mé skupině, takže mají i děti i rodiče jógu, je to dobře zařízené.

#### 6. Absolvoval/a jste nějaký kurz zaměřený na dětskou jógu či tělovýchovné vzdělání se zaměřením na dětskou jógu?

Mám základní seminář pro lektora, 200 hodin. Pak semináře ze Světa dětské jógy, kde jsem absolvovala semináře Dětská jóga v MŠ, Hudba v dětské józe a Pozice v dětské józe. Teď se v květnu chystám ještě na Barevnou jógu, na tu se moc těším, chystám na toto téma příměstský tábor. Pak jsem absolvovala další doplňkové semináře, takové pro mě. Jezdím různě na jógové víkendy, pak mám muzikoterapeutické semináře.

#### 7. Jaké pomůcky během dětské jógy zapojujete?

Mám zvonkohry, xylofon, kalimbu, tibetskou mísu, takovou látku, kterou dám doprostřed a na ni dám, co je význačné pro tu danou lekci, takže třeba nějaký předmět nebo karty. Někdy použiji i olejíček. Jinak je všechno v tom studiu, podložky, bloky. Nejsou tam žádné rušivé prvky, tím myslím hračky.

#### 8. Máte k dispozici barevné karty se zvířátky ze Světa dětské jógy. K jakým účelům je konkrétně využíváte?

Vyžívám je konkrétně k přiblížení příběhu. Vyskládám je a postupně je propojuji s příběhem. Dále je používám na hry, třeba na trénink krátkodobé paměti, že jednu vezmu a děti určují, která to byla. Také s nimi dělám reflexi hodiny, co a jak v tom příběhu bylo. Využívám také ty básničky, spojuji je s logopedickou prevencí.

9. Jaké bylo očekávání, představa pro práci s kartami/při pořízení karet?

Věděla jsem, že to bude super a bude to fungovat v té praxi. Protože mi fungovaly i ty předchozí karty, co už jsem měla. Byla jsem spokojená, že v těchto kartách jsou zvířata, která jsem v jiných kartách neměla. Také se mi líbí, že karty mají přesah i do jiných oblastí. Teď například připravuji vítání jara a skvěle se mi tam hodí včela, protože zapojuji včelky a květiny. Tak jsem tam zařadila právě včelku z těchto karet. Využívám karty i ve školce, kam chodím na praxi. Zrovna jsme měli výlet na farmu, tak se mi hodila všechna zvířátka z farmy.

10. Jak často karty používáte?

Skoro do každé lekce. I kdyby jenom jednu z nich, tak vždycky nějakou zapojím.

11. Odkud čerpáte inspiraci pro práci s kartami?

Ze své hlavy a pak také z YouTube, tam také občas čerpám.

12. Máte i vlastní nápady, jak s kartami pracovat?

Většinou jsou to mé vlastní nápady. Přiznám se, že celý týden skoro nevím a pak když se blíží ten kroužek, tak mě to najednou začne všechno napadat, jak by ta lekce mohla vypadat. Občas je těžké to vymýšlet, protože jsme těch lekcí měli už hodně a děti si všechno pamatují.

13. Co se Vám na kartách líbí?

Ta ilustrace. Pak ten znak na druhé straně. Samozřejmě básnička a celková koncepce.

14. Jak hodnotíte design karet?

Úžasný je reálný vzhled. Často mi u jiných pomůcek vadí, že zvíře nevypadá tak, jako v reálu. Děti by se měly seznamovat se skutečným zobrazením zvířátek, a to se tady podařilo. Také se mi moc líbí designové spojení malého Buddhy s tím zvířetem.

15. Jak hodnotíte velikost karet a vhodnost do lekcí?

Velikost je úplně ideální. Mám i větší karty, a to už mi přijde moc veliké. U těchto karet se mi líbí také zaoblené rohy, to mi přijde hodně praktické. Je to z důvodu bezpečnosti, když si to dají třeba do oka, tak si neublíží. Také se mi líbí, že karty snadno přenesu.

16. Jak hodnotíte srozumitelnost textů?

Naprosto, básničky se mi moc líbí. Rytmičky se vše doplňuje a děti se na to chytají. Děti to zvládnou úplně v pohodě uhodnout. Také se mi líbí, že básničky podporují logopedickou prevenci, to jsem si všimla u spousty básniček. Třeba u žirafy nebo žáby.

17. Jaký je Váš názor na cenu?

Cena mi přijde naprosto adekvátní. Jsem zvyklá kupovat pomůcky na jógu, tak vím, co kolik stojí. Je to tvůrčí věc a vím, kolik je s tím práce, takže by to mohlo stát klidně i víc, ale zase chápu, že to je nastavené tak, aby si to lidi kupovali.

18. Jak hodnotíte přiměřenost věkové skupině, se kterou pracujete?

Pro předškolní děti je to naprosto ideální. Hodí se to i pro děti mladšího školního věku, ale ty hned uhodnou tu básničku, všechno hned ví. A i u těch menších, třeba použít jednu kartu pro zpestření.

19. Jak hodnotíte dostupnost karet a informovanost v dané oblasti (o materiálech a dalších podnětech)?

Já průběžně hledám sama, protože mě to zajímá.

20. Máte ke kartám nějaké připomínky, tedy je něco, co byste změnila, doplnila, ubrala?

Napadá mě možná jen doplnit postup, jak tu danou pozici zacvičit. Já osobně s tím nemám problém, protože to znám, ale věřím, že někdo jiný by mohl mít. Akorát nevím, kam by se to na tu kartu vešlo, asi by to spíš chtělo nějakou příručku.

21. Co Vám při práci s kartami chybí? Někaká doporučení pro další práci, pro lekce dětské jógy?

Jak už jsem zmínila, asi jen to doplnění, jak na ty cviky. Pak třeba přidat ještě nějaký úvod, jaká mohou být rizika daných cviků. Jinak mě nic jiného nenapadá.

22. Využila byste další rozšíření karet?

Napadá mě nějaká zvuková nahrávka, spojit to s muzikoterapií. Třeba u toho moře pustit šumění moře a dešťovou hůl, pak třeba u lesa zařadit zvuky ptáků a příčnou flétnu, u safari djembe bubny a tak. Pak byste mohli vyrobit nějakou jógovou hru.

## PŘÍLOHA I: Interview s respondentkou 6 – volnočasová lektorka

### 1. Jaký je Váš vztah k józe?

Velice pozitivní. Začala jsem s ní po prvním porodu, takže před jedenácti lety. Chodila jsem dvakrát týdně na jemnou jógu, hatha jógu. Nepotřebuji žádnou power jógu, spíš něco jemnějšího a klidnějšího. Jen tedy teď bohužel nemám čas svoji jógu praktikovat. Mám doma hezký koutek na jógu, ale ten čas chybí. Spíš se snažím během dne zapojit různá zklidňující dechová cvičení, mindfulness a tak.

### 2. Co Vás inspirovalo zapojit dětskou jógu do Vašeho života?

K dětské józe jsem se dostala ve školce, kde jsem pomáhala. Dětskou jógu zapojuji také u svých dětí. Praktikujeme meditace před spaním a čteme Buddhovy pohádky. Moje děti také intenzivně závodí, plavou. Často se stane, že jsou před závodem ve stresu, tak se je snažím provést řízenou meditací, aby se uvolnily. Dcera sama praktikuje dětskou jógu každé ráno. Cvičí Pozdrav Slunci.

### 3. Jak dlouho se věnujete dětské józe?

Dětské józe se věnuji přes pět let.

### 4. Kde praktikujete dětskou jógu?

Cvičím s vlastními dětmi a pak vedu dvě lekce jógy, a to pro předškoláky a děti mladšího školního věku. Musím říct, že ta skupinka s předškolními dětmi je velmi náročná. Je jich tam sice osm, ale jsou hodně divocí. Dá mi hodně práce pro ně připravit atraktivní hodinu. Naopak v té druhé skupince se staršími dětmi je ta spolupráce bezvadná, i přesto, že jich je tam více, asi 13. Ony si i vymýšlí příběhy, a o to více je to baví. Líbí se jim pohádky. Na závěr lekce tvoříme závěrečný kruh, který slouží jako taková reflexe a sdělujeme si, jak se nám příběh líbil, a co by chtěly zapojit příště. Moc hezky to funguje.

### 5. Jak často s dětmi cvičíte?

S každou skupinou jednou týdně a s vlastními dětmi podle chuti a nálady.

6. Absolvoval/a jste nějaký kurz zaměřený na dětskou jógu či tělovýchovné vzdělání se zaměřením na dětskou jógu?

Absolvovala jsem semináře u Hanky Luhanové. Metodiku dětské jógy, Jógové hry, Příběh, Jógu pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami a Pozice v dětské józe.

7. Jaké pomůcky během dětské jógy zapojujete?

Pomůcky zapojujeme spíše akčnější. Hodně bločky, lana, tvořím překážkové dráhy. Míčky, bambulky na foukání, svíčky, fazole. Všechno, co najdu.

8. Máte k dispozici barevné karty se zvířátky ze Světa dětské jógy. K jakým účelům je konkrétně využíváte?

S těmi kartami se toho dá dělat spoustu. Používám je zejména jako hádanky. Potom je využívám vždy podle tématu příběhu. Teď jsme hráli také pohybové pexeso, což je celkem náročné pro předškolní věk. Ti starší to parádně zvládají. Musím ale říct, že bych brala inspiraci na další jógové hry, co s těmi kartami dělat.

9. Jaké bylo očekávání, představa pro práci s kartami/při pořízení karet?

Mně tam hned od začátku nadchla ta básnička ve formě hádanky. Hned se mi hlavou honily i další nápady, co všechno budu s kartami dělat.

10. Jak často karty používáte?

Já je nosím do lekcí vždycky a buď na ně přijde řada, nebo ne. Ale vždycky je mám.

11. Odkud čerpáte inspiraci pro práci s kartami?

Čerpám zejména ze svých zkušeností a pak různě na internetu ze zahraničních videí. Tam mají krásné příběhy, tak si to spojím k těm kartičkám. Spoustu inspirace čerpám také od dětí. Mají úžasné nápady.

12. Máte i vlastní nápady, jak s kartami pracovat?

Nápady mám, ale určitě bych brala další inspiraci.

13. Co se Vám na kartách líbí?

Rozhodně ta vizuální stránka, ten design.

14. Jak hodnotíte design karet?

Líbí se mi barevnost a sladěnost malého Buddhíčka a zvířete. Ta zvířata vypadají opravdu reálně.

15. Jak hodnotíte velikost karet a vhodnost do lekcí?

Karty mají úplně ideální velikost, dobře se dětem drží a obrázky jsou akorát veliké.

16. Jak hodnotíte srozumitelnost textů?

Texty jsou pro děti naprosto srozumitelné. Ty děti mladšího školního věku už to většinou vědí od první věty. Ale i předškoláci to zvládají. Zasekli se mi asi jenom u cvrčka, protože ten není tak běžný.

17. Jaký je Váš názor na cenu?

Určitě bych je nezlevňovala. Cena mi přijde opravdu akorát.

18. Jak hodnotíte přiměřenost věkové skupině, se kterou pracujete?

Jak jsem již zmínila, karty jsou vhodné, jak pro předškolní věk, tak i mladší školní věk.

19. Jak hodnotíte dostupnost karet a informovanost v dané oblasti (o materiálech a dalších podnětech)?

Informace průběžně dostávám a jsem za ně ráda. Možná bychom doporučila ještě trochu vylepšit propagaci, protože kartičky jsou opravdu krásné a byla by škoda, kdyby si je lidé nekupovali.

20. Máte ke kartám nějaké připomínky, tedy je něco, co byste změnila, doplnila, ubrala?

Na kartách bych neměnila vůbec nic, jsou opravdu krásné.

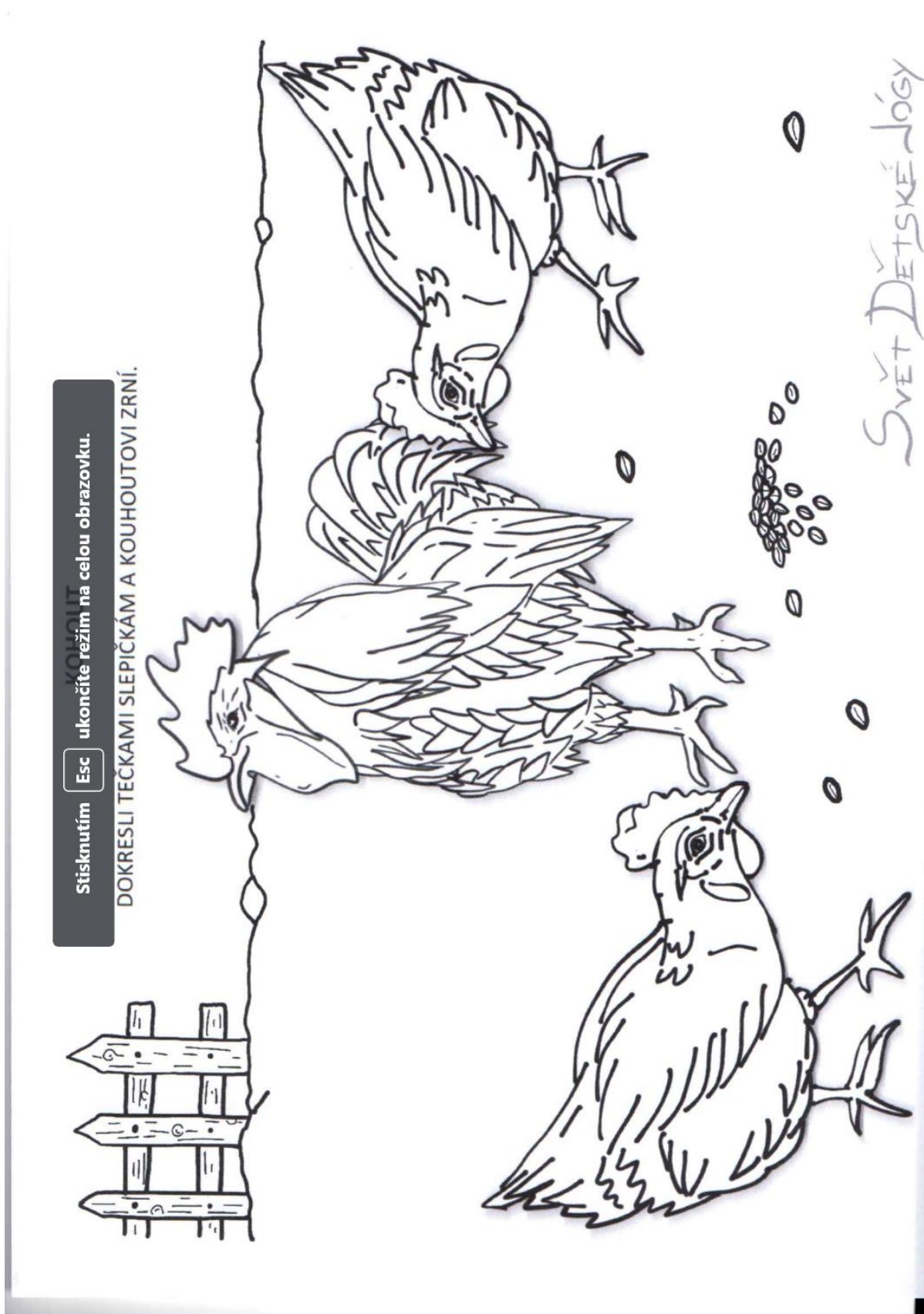
21. Co Vám při práci s kartami chybí? Někaká doporučení pro další práci, pro lekce dětské jógy?

Ani mi nic nechybí, možná jen nějaké další nápady, co s těmi kartami vše dělat. Takové doplnění k tomu. Brala bych také rozšíření karet.



22. Využila byste další rozšíření karet?

Napadá mě pexeso, dát pozici cviku a zvířátka. Pak mě napadá spojovat zvířátka s jejich stíny, a ještě obohatit karty o nějaké pracovní listy. Určitě by se toho dalo vymyslet hodně.



Stisknutím **Esc** ukončíte režim na celou obrazovku.

DOKRESLI TEČKAMI SLEPICKÁM A KOUHOUTOVI ZRNÍ.

SVĚT DĚTSKÉ JÓGY

## **ŽÁBA**

**Výchozí pozice:** Široký stoj rozkročný, poté široký dřep rozkročný, spojené dlaně, lokty umístěné k vnitřní straně kolen, rovná záda a chodidla tlačíme k zemi.

**Čemu věnovat pozornost:** Dětem se tato pozice plete s cvrčkem, který má naopak lokty k vnější straně kolen.

## **CVRČEK**

**Výchozí pozice:** Široký stoj rozkročný, poté široký dřep rozkročný, spojené dlaně, lokty umístěné k vnější straně kolen, rovná záda a chodidla tlačíme k zemi.

**Čemu věnovat pozornost:** Dětem se tato pozice plete s žábou, která má naopak lokty k vnitřní straně kolen.

## **MOTÝL**

**Výchozí pozice:** Sed zkřížný skrčmo, ruce drží chodidla, která se vzájemně dotýkají a jsou co nejbliže k tělu, rovná záda a napodobujeme pohyb křídélek tím, že kmitáme kolena nahoru a dolů.

**Čemu věnovat pozornost:** Děti mají tendenci se při tomto cviku hrbít. Zkoušíme je motivovat k otevřenému hrudníku a narovnané páteři.

## **VČELA**

**Výchozí pozice:** Sed zkřížný skrčmo, rovná záda, lokty pokrčit u těla, dlaně směřují vzhůru.

**Čemu věnovat pozornost:** Pozice je logopedicky zaměřená a dá se s ní různě pracovat. Můžeme u zvuku „zzz“ přikládat mističky z dlaní na uši a vnímat jinou intenzitu zvuku.

## **BERUŠKA**

**Výchozí pozice:** Nejprve klek, poté klek sedmo, kolena mírně od sebe a postupný předklon horní části těla, až položíme čelo úplně na podložku. Udržíme klek sedmo a z rukou tvoříme na zádech křídélka.

**Čemu věnovat pozornost:** Děti mají tendenci jít postupně až do lehu na břicho, připomínáme jim klek sedmo i v předklonu.

## **ŽÍŽALA**

**Výchozí pozice:** Leh na zádech, vzpažit, tělo vytažené za rukama a nohama. Propnutá kolena, špičky nohou, zpevněné hýždě. Postupné uvolnění těla básničkou.

**Čemu věnovat pozornost:** Střídání napětí a uvolnění. K cviku je potřeba někdo, kdo děti polechtá na bříšku a ony se samy zkroutí a uvolní.

## **GORILA**

**Výchozí pozice:** Úzký stoj rozkročný, lokty pokrčit, obě ruce v pěst. Postupné jemné bušení do hrudníku a vydávání zvuku gorily.

**Čemu věnovat pozornost:** Pozice pomáhá s emoční stabilitou, zejména při uvolnění negativních emocí, jako je například hněv.

## **SLON**

**Výchozí pozice:** Úzký stoj rozkročný, z rukou vytvořený chobot, nos uchopit jemně, aby se dalo dýchat.

**Čemu věnovat pozornost:** Pozici můžeme rozvinout i do prostoru a vytvořit sloní sprchu. S nádechem nasát vodu v předklonu do chobotu a s výdechem postříkat své okolí. Důležité je vystřídat úchop nosu i druhou rukou, dochází tak k harmonizaci hemisfér.

## **ŽIRAFÁ**

**Výchozí pozice:** Úzký stoj spojný, ruce připažit. Postupně upažovat vzhůru až do vzpažení. Proplést prsty nad hlavou a přetočit směrem vzhůru, úklony do stran. Změna do výponu spojného a vypláznutí jazyka, jako když chce žirafa sníst lísteček.

**Čemu věnovat pozornost:** Pozice je logopedicky zaměřená. Děti posilují jazyk.

## **LEV**

**Výchozí pozice:** Klek sedmo, kolena směřují do stran. Ruce jsou předpažené a pokrčené v loktech, dlaně jsou v úrovni ramen. U posledního verše dochází k rozevření prstů na ruku, vykuleání očí, vypláznutí jazyka a současnému lvímu zařvání.

**Čemu věnovat pozornost:** Tato pozice přináší několik benefitů. Děti se učí pracovat se svým hlasem a ovládat ho. Pozici lze několikrát opakovat a postupně ztišovat hlas až do úplného ticha. Jedná se o pozici, která pomáhá s emoční stabilitou a s uvolněním negativních emocí jako je například hněv.

## **GEPARD**

**Výchozí pozice:** Vzpor klečmo, prsty na ruku směřují dopředu, záda jsou v rovině, pohled míří k zemi. S nádechem protahujeme pravou paži a levou dolní končetinu, s výdechem vracíme do výchozí pozice. Opakujeme na opačnou paži a dolní končetinu. Pohled stále směřuje k zemi.

**Čemu věnovat pozornost:** Děti většinou automaticky zvedají stejnou paži a stejnou dolní končetinu, což jim činí potíž se stabilitou.

## **KROKODÝL**

**Výchozí pozice:** Leh na břicho, lokty pokrčené, dotýkají se podložky a každá dlaně objímá protilehlé rameno. Prsty u nohou směřují do stran.

**Čemu věnovat pozornost:** Dbáme na vystřídání křížení před tělem, tedy na opačné uchopení u druhého opakování, z důvodu harmonizace hemisfér.

## **KUŇ**

**Výchozí pozice:** Stoj spojný, ruce upažit. Postupné výskoky, střídání nohou, koleno směřuje vzhůru.

**Čemu věnovat pozornost:** Pozici můžeme rozvinout i do prostoru.

## **OSEL**

**Výchozí pozice:** Nejprve klek, poté klek sedmo, kolena mírně od sebe a postupný přechod do vzporu klečmo. Poté s výdechem pomalé propnutí nohou, vytažená pánev a jemné výskoky. Pohled směřuje ke kolenům.

**Čemu věnovat pozornost:** U výskoků dbáme opatrnosti. Děti mají celkem švih a skoky je mohou vést až do stojky na rukou.

## **PES**

**Výchozí pozice:** Vzpor klečmo, prsty na rukou směřují dopředu. S výdechem pomalé propnutí nohou a vytažená pánev, pohled směřuje ke kolenům a hlava zůstává uvolněná.

**Čemu věnovat pozornost:** V pozici se dá dělat velké množství variací – může se chodit, běhat, jednoduše vše, co dělá pes.

## **KOHOUT**

**Výchozí pozice:** Klek na jedné noze, ruce pokrčit v loktech v úrovni srdce, jedna výš, druhá níž.

**Čemu věnovat pozornost:** Aby došlo k harmonii, je důležité dbát na vystřídání kleku na jednu i druhou na nohu. Střídá se také postavení rukou.

## **KACHNA**

**Výchozí pozice:** Dřep mírně rozkročný, lokty umístěné k vnější straně kolen, rovná záda a chodidla tlačíme k zemi.

**Čemu věnovat pozornost:** Z rukou lze postupně tvořit zobák, do kterého může kachna nabírat svou potravu.

## **KOČKA**

**Výchozí pozice:** Vzpor klečmo, prsty na rukou směřují dopředu, záda jsou v rovině, pohled míří k zemi. S výdechem záda vyhrbená, s nádechem se vracejí zpět do výchozí pozice.

**Čemu věnovat pozornost:** Pozor na přílišné zaklánění hlavy při nádechu, dbát spíše na prodloužení páteře a pohled mířit k zemi.

## **KRAB**

**Výchozí pozice:** Sed pokrčmo, paže podél těla, prsty směřují na rukou i nohou dopředu. Postupně zvedání pánve, tělo v rovině, hlava v prodloužení páteře a pohled míří vzhůru.

**Čemu věnovat pozornost:** Krab se dle odborníků pohybuje pouze do stran, nikoli dozadu či dopředu. Upozorňuje na to také básnička.

## **ŽELVA**

**Výchozí pozice:** Sed roznožný pokrčmo. Ruce postupně vedeme pod nohama do strany a s výdechem pomalý předklon.

**Čemu věnovat pozornost:** Děti jsou velmi ohebné a většinou se zvládají čelem dotknout až podložky.

## **DELFIN**

**Výchozí pozice:** Podpor na předloktí klečmo, prsty na rukou směřují dopředu nebo jsou propletené. S výdechem pomalé propnutí nohou, vytažená pánev a jemné výskoky. Pohled směřuje ke kolenům.

**Čemu věnovat pozornost:** Váha je především na předloktí, ne na hlavě. U výskoků dbáme opatrnosti. Děti mají celkem švih a skoky je mohou vést až do stojky na předloktí.

## **LACHTAN**

**Výchozí pozice:** Leh na břiše, lokty pokrčené u těla, ruce mírně do strany dlaněmi opřené o podložku, nohy směřují do stran.

**Čemu věnovat pozornost:** Tato pozice se dá cvičit i s propnutými lokty, jedná se už o pokročilejší verzi, což u dětí to není potřeba.

## **ŽRALOK**

**Výchozí pozice:** Leh na břiše, paže podél těla. Postupné propletení rukou za zády, zvedání hrudníku a pokrčených nohou kdy chodila směřují vzhůru.

**Čemu věnovat pozornost:** Tato pozice se dá cvičit také ve dvojici, kdy jeden usedne na sedátko vytvořené z nohou toho druhého, uchopí ho za ramena a otevírá mu jemně hrudník.

## **RYBA**

**Výchozí pozice:** Leh na zádech pokrčmo, kolena následně směřují do stran, chodidla se vzájemně dotýkají a jsou co nejbližší k tělu. Ruce jsou spojené před srdcem nebo podél těla dlaněmi vzhůru. Postupně přidáváme pohyb ploutviček tak, že kmitáme kolena nahoru a dolů.



**Čemu věnovat pozornost:** Klidná relaxační pozice, ve které je doporučeno zůstat déle. Jako doplněk pozice lze přidat muzikoterapeutický nástroj, jako je dešťová hůl, dešťový sloup či koshi zvonkohra s elementem vody.

## **MEDVĚD**

**Výchozí pozice:** Úzký stoj rozkročný, tělo v rovném předklonu, dlaně objímají kotníky, holeně nebo lýtka. Houpavý pohyb ze strany na stranu.

**Čemu věnovat pozornost:** Pozici můžeme rozvinout i do prostoru.

## **SRNKA**

**Výchozí pozice:** Stoj rozkročný jednou nohou vpřed, přední nohu mírně pokrčit. Ruce vzpažit podél uší, prsty na rukou směřují vzhůru. Postupné střídání nohy s básničkou.

**Čemu věnovat pozornost:** Děti mají tendenci paže hodně propínat. Dbáme na uvolněná ramena, která vedeme mírně dolů.

## **PAVOUK**

**Výchozí pozice:** Dřep mírně rozkročný, prsty na rukou přetočené k tělu. Postupné zvedání rukou podle počtu nohou pavouka.

**Čemu věnovat pozornost:** Děti často nevědí, jak v této pozici správně umístit ruce. Pomůže dobré nasměrování.

## **SOVA**

**Výchozí pozice:** Dřep mírně rozkročný, prsty na rukou propletené za tělem. Chodidla tlačíme k zemi a otevíráme co nejvíce hrudník, hlava v prodloužení páteře.

**Čemu věnovat pozornost:** Pozice je logopedicky zaměřená, využíváme houkání sovy.

## **HAD**

**Výchozí pozice:** Leh na břicho, dlaně pod rameny, čelo položené na zemi, klidné dýchání. S nádechem postupné odtlačení od dlaní a zvedání horní části trupu od země, břicho stále v kontaktu s podložkou.

**Čemu věnovat pozornost:** Pozor na přílišné zaklánění hlavy a propínání loktů, ani jedno není potřeba. Pozice je logopedicky zaměřená a pomáhá k fixaci hlásky „s“.

## **MYŠ**

**Výchozí pozice:** Klek sedmo, hlava podepřená oběma rukama, kolena mírně od sebe a postupně předklánět horní část těla, až položíme čelo úplně na podložku. Paže leží podél těla.

**Čemu věnovat pozornost:** V závěru je vhodné ponechat dětem nějaký čas v této pozici, kdy děti přirozeně dýchají. Skvělým doplňkem může být některý z muzikoterapeutických nástrojů.