

Jak se zdraví sluníčko



HANKA LUHANOVÁ

KATEŘINA MESDAG



Víte, kdo je tenhle kluk?

Umí cvičit šíp a luk.

Nejen to, zná spoustu věcí,
vždyť už je to školák přeci!

Naučí vás spoustu her,
jmenuje se **OLIVER**.



Sluníčko svou zlatou září
kouzlí úsměv na mé tvář.
Hřeje, hladí, sílu dává,
paprsky mi z nebe mává.
Pozdravme ho, kamarádi:

SLUNÍČKO,
máme tě rádi!





Než mi ráno začne škola,
postavím se jako

H
O
R
A.





S nádechem mi ruce vzhůru
kreslí oblouk jako

DUHU.





Sluníčko, teď se ti

KLANIM,

podívám se ke svým dlaním.



Skočím a pak v okamžík
zpevním se jak
JEZEVČÍK.





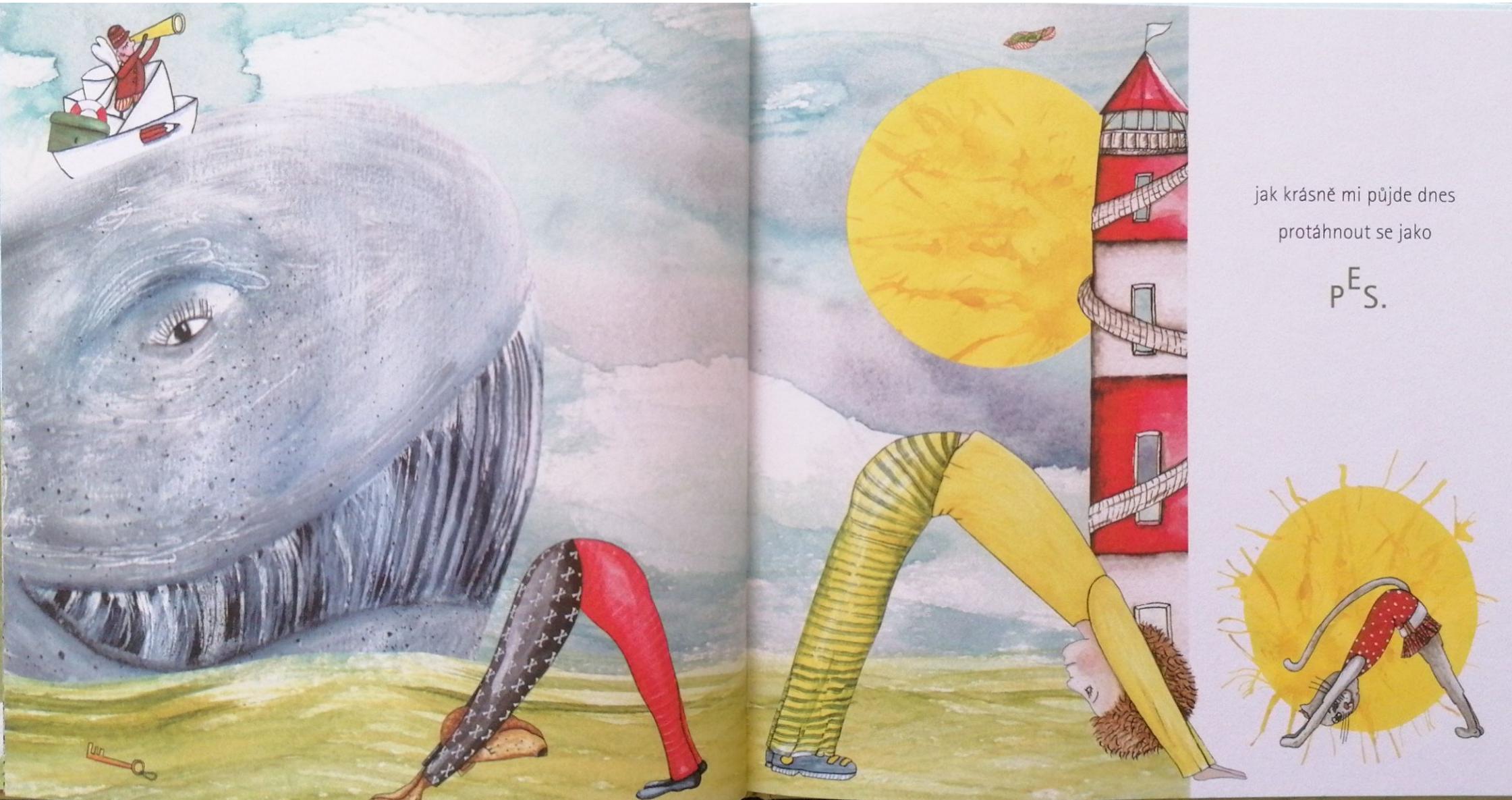
Jako
KOČKA

po ránu
nahrbím se, protáhnu.



Mlíčko z misky posnídám,
v kobře záda rozhýbám.

SSSyčím, hlavou otáčím
a divit se nestičím,



jak krásně mi půjde dnes
protáhnout se jako

P^ES.



Dopředu jak ŽÁBA skočím,
nohy propnu, nebo skrčím.





Ruce

DUHU

malují,

já se rovnám ve stoji.





A pak dlaně pomaličku
zvedají se ke
SLUNÍČKU.





Zdravím ho, pevný jak

H
O
R
A.

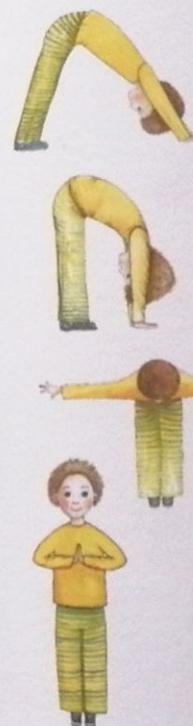
Krásný den všem,
škola volá!



Jednoduší varianta pro předškoláky



1. Postavte se do pozice hory.
2. Přes upažení zvedněte ruce nad hlavu, vytáhněte se za pažemi vzhůru. Dlaně směřují k sobě.
3. S takto vytaženými pažemi přejděte do hlubokého předklonu. Dívejte se ke kolénům.
4. S dlaněmi na zemi skočte oběma nohami vzad do pozice jezevčíka.
5. Položte kolena na zem do pozice kočičky.
6. Pokrčte lokty u těla, bradu položte na zem a „namalujte“ s ní směrem od sebe krátkou čáru, abyste se dostali do pozice kobry.



7. Odtlačením se od dlaní zvedněte zadeček a protáhněte nohy do pozice psa.
8. Oběma nohami skočte vpřed mezi dlaně do hlubokého předklonu.
9. S nataženými pažemi a lehce pokrčenými koleny se zvedněte přes upažení do stojec s pažemi nad hlavou a dlaněmi směřujícími k sobě.
10. Paže spusťte přes upažení do pozice hory.

Můžete navázat dalším cyklem pozdravu slunci nebo cvičení zakončit krátkou relaxací v pozici kamene nebo hadrové panenky.



Víte, že Slunce je nejbližší hvězda naší planety Země?

Díky sluníčku tu máme světlo a teplo, spoustu krásných rostlin a zvířátek. Podívejte se kolem sebe. Téměř vše, co vidíte, by bez sluníčka nebylo. Ani my ne. Je tedy nad sluncem jasnější, že si od nás sluníčko zaslouží speciální poděkování. Vždyť bez něj by na světě nebyla žádná legrace, radost ani veselí!

Pozdrav slunci můžete cvičit kdykoliv, ale nejlepší je protáhnout se po ránu nebo dopoledne. Na cvičení si najděte klidné a čisté místo. Pokud je to možné, otočte se směrem ke sluníčku. Cvičit můžete naboso na koberec nebo neklouzavé podložce. Kolik cyklů pozdravu zacvičíte, záleží na vás. Zkuste začít dvěma a postupně přidávat po jednom, až jich zacvičíte šest, později možná i dvanáct. Po cvičení nikdy nezapomeňte na krátkou relaxaci.



Víte, že jóga je staré učení, které vzniklo před několika tisíci let v Indii? Jógové cviky vycházejí především z napodobování zvířat, přírody či jevů z našeho života.

Víte, že ve staroindické řeči sanskrt se slunce řekne Surja a pozdrav Namaskara? Pozdrav slunci je tedy Surja Namaskara.

Víte, že existuje řada variant pozdravu slunci? Sestavu si můžete sami obměňovat nebo si vytvořit svou vlastní.

Pravidelné cvičení pozdravu slunci

- zajistí komplexní protažení a posílení těla,
- zlepší celkové držení těla a odstraňuje bolesti zad,
- podporuje krevní oběh,
- podporuje a zlepšuje trávení,
- posiluje imunitu,
- rozvíjí schopnost koncentrace a
- zlepšuje celkovou psychickou vyrovnanost.



Proč cvičit jógu s dětmi

Cvičením jógy získají děti nejen pevnější a zdravější tělo, ale osvojí si i jeho správné držení a dosáhnou lepší koordinace, rovnováhy a ladnějších pohybů. Navíc jim jóga pomůže se daleko lépe soustředit, vnímat a ovládat své tělo a snadněji zvládat stresové situace. Cvičení má vliv i na lepší spánek. Kromě toho jóga rozvíjí fantazii a představivost, učí úctě k sobě a okolí, pozitivně formuje charakterové vlastnosti, rozvíjí poznávací procesy a pomáhá rozšiřovat slovní zásobu a trénovat paměť.



Lali jóga představuje cvičení jógy s dětmi od útlého věku. Cílem projektu je rozvíjet dětskou fantazii, hravost a zároveň i sebeuvědomění a pohyblivost.

Pro více informací navštivte www.jogasdetmi.cz.



Spolupracujeme s Českou asociací dětské jógy, o.p.s., která pořádá semináře pro cvičitele s dětmi, jógy, učitele MŠ a ZŠ, rodiče, mateřská centra, DDM, vychovatele z dětských domovů a všechny ostatní zájemce o dětskou jógu.

Pro více informací navštivte www.cadj.cz.