


<p>★ Yoga ★ Hra na honěnou Děti vyjadřují svou přirozenou energii.</p>	<p>★ Narodeninová aktivita ★</p>
<p>Hráči: 3+</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Z balíčku vyjměte pozice: psa, hlemýžď, netopýra, slona (kartičky během hry nebudou použity). 2. Ze zbylého balíčku si hráči vyberou jednu kartičku – pozice se stane vaší pozicí. 3. Kartičku si zapamatujte a odložte ji. 4. Vyberte prvního hráče, který bude chytat ostatní hráče. 5. Začněte hrát hru. 6. Pokud běžící hráč náhle přejde do své pozice, nemůže být chycen. 7. Hráč, který bude chycen hráčem chytačem a nestihne předvést pozici, se stává novým chytačem. 8. Hra končí ve chvíli, kdy jsou hráči unaveni. 9. Poté všichni hráči přejdou do pozice hvězdičky. Se zavřenýma očima poté pár minut v pozici posečkají. 	<p>Příprava na hru je jednoduchá. Před zahájením oslavy je potřeba dítě vyzdobit kama-lótem oslavence, za jeho zvířátka mají přijít (nemusí přijít všichni kamarádi za kostým zvířátka, jen pár vybraných).</p> <p>Podívejte tolik zvířátek/pozic, kolik bude účastníků oslavy.</p> <p>Hra začíná tak, že účastníci řeknou: Hezčí narodeniny. Dnešní den je speciální a všichni doufáme, že si dnešní oslavu užijeme. Poté se otevřou dveře a do místnosti vstoupí přátelé v kostýmu zvířátek:</p> <p>Slon mávájící s dlouhým chobotem, poté skákající žába. Přátelský pes s vrtícím očáskem, protahující se a vrncící kočka, plavící se had. Nakonec vstoupí zlomyslná myška, která plánuje sníst všechno jídlo. Poté zvířátka oslavenci posrtnoují, oslavence si sedne do pozice lotosového květu a zvířátka si posedají kolem něj a předstávají se. Poté bude pokračovat oslava podle vašich představ.</p> <p><small>Distributor Sunnysoft s.r.o. Kovarská 2390/1a 390 00 Písek 3 Česká republika www.sunnysoft.cz</small></p>

Yogi - jóga cviky
Užijte si jógu s kartičkami



Vítejte na cestě, která vašemu dítěti otevře cestu ke zdravému životnímu stylu, klidné v mysli a vnitřnímu klidu.

Co je Yogi?

Yogi je hra, která je inspirována jógou. Prostřednictvím hry si děti mohou vyzkoušet spoustu různých aktivit. Hra obsahuje 40 kartiček. 20 ilustrovaných kartiček zobrazuje jógové pozice a dalších 20 kartiček popisuje, jak má dítě pozici realizovat, jednoduše a prostřednictvím zábavných fikancí.

Hlavním významem slova jóga je **SIEDNOCENÍ**.

Hra Yogi prostřednictvím různých aktivit napomáhá dítěti se vnovat samu sobě, navázat kontakt se svými rodiči, kamarády a jeho okolím.

Jaké jsou benefity?

- Emocionální rozvoj: sebedůvěra, spojení s tělem, rozvoj představivosti.
- Sociální rozvoj: interakce, komunikace a spolupráce.
- Kognitivní rozvoj: pozornost a soustředění, koncentrace, paměť a koordinace.
- Fyzický rozvoj: rovnováha, síla a pružnost.

Jak hrát (použití kartiček)?

Nejdříve se seznámte se všemi kartičkami zobrazující jednotlivé pozice. Čas není stanoven, dopřejte si času, kolik jen bude potřeba a užijte si zábavu s tím spojenou. Pokud budete mít pocit, že dítě některou z daných pozic zvládá s obtížemi, kartičku můžete oddělit od ostatních. Poté vyberte aktivitu nebo si vymyslete vlastní.

Hezkou zábavu!

Všechny zobrazené pozice jsou úzce spjaty se zvířátky a s přírodou. Některé názvy nemusí souviset s původní jógou.

Význam v sanskrtu – pro referenční účely, každá kartička obsahuje skutečný název pozice. Poznámka: Pozice netopýra a hlemýžď může být provedena pouze dětmi staršími 8 let. Kartičky s uvedenými pozicemi jsou označeny varovným symbolem. Dbejte na to, abyste během provádění pozic měli krk vzpřímeně (držení rovné).

Existuje nekonečně mnoho způsobů jak hru Yogi hrát!

★ Zde jsou uvedeny 4 nejoblíbenější:

★ Hrací kostka ★

Děti během hry získávají sebedůvěru a už se jako stoupnout před své kamarády.

Hráči: 2+

1. Vyberte si ze samolepek pozice, které chcete, aby dítě cvičilo a nalepte ji na hrací kostku.

Vinyasa

Pozdrav slunci
Děti rozvíjejí povědomí o svém těle.

Hráči: 2+

1. Vyberte následující karty: slon, žába, pes, kočka, had a lotosový květ. Poté kartičky rozložte na podlahu.
2. Vzpřímeně se postavte a 3x se nadechněte.
3. Pozice předvedte v následujícím pořadí: slon (chobot nahoru a poté dolů) > žába > pes > kočka > had.
4. Po pozici hada, pokračujte poté v opačném pořadí: kočka > pes > žába > slon (chobot dolů, poté nahoru). Nakonec se postavte do vzpřímené polohy.
5. Sekvence opakujte podle toho, jak se cítíte. Povšimněte si, že s každou sestavou se vaše tělo více otevírá.
6. Po cvičení si sedněte do pozice lotosového květu a pokuste se kolem sebe šířit mír.



★ Tohle jsem já ★

Děti dovedou vnímat své pocity prostřednictvím svého těla.

Hráči: 1+

1. Kartičky rozložte zem obrázkem dolů. Nechte mezi kartičkami dostatečné mezery.
2. Stoupněte si poté před kartičku a otočte ji.
3. Předvedte pozici uvedenou na kartičce.
4. Poté si představte zvíře na kartičce a jeho pohyby přejděte k druhé kartičce. Například, pokud bude na kartičce zobrazen netopýr, předvedte pozici uvedenou na kartičce a poté se k druhé kartičce přemístíte tak, jako byste byli světlo, které se vznáší po obloze.
5. Ve chvíli, kdy otočíte poslední kartičku, hra končí.




mideer
MIDEER LIMITED
Address: 100100 China, Zhongshan Road,
Shenzhen, Guangdong, China. Tel: 0755-2666-1100
Made in China