



JÓGA

pro děti s hrouvou angličtinou

PRO ROZVOJ
POHYBU, MLUVENÉ
ANGLIČTINY, FANTAZIE
A KREATIVITY

Tereza Dědková
Ilustrovala Karolina Shipstead

FRAGMENT

Jóga pro děti s hrou angličtinou – Vesmírné dobrodružství

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.fragment.cz
www.albatrosmedia.cz

FRAGMENT

Tereza Dědková
Jóga pro děti s hrou angličtinou –
Vesmírné dobrodružství – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

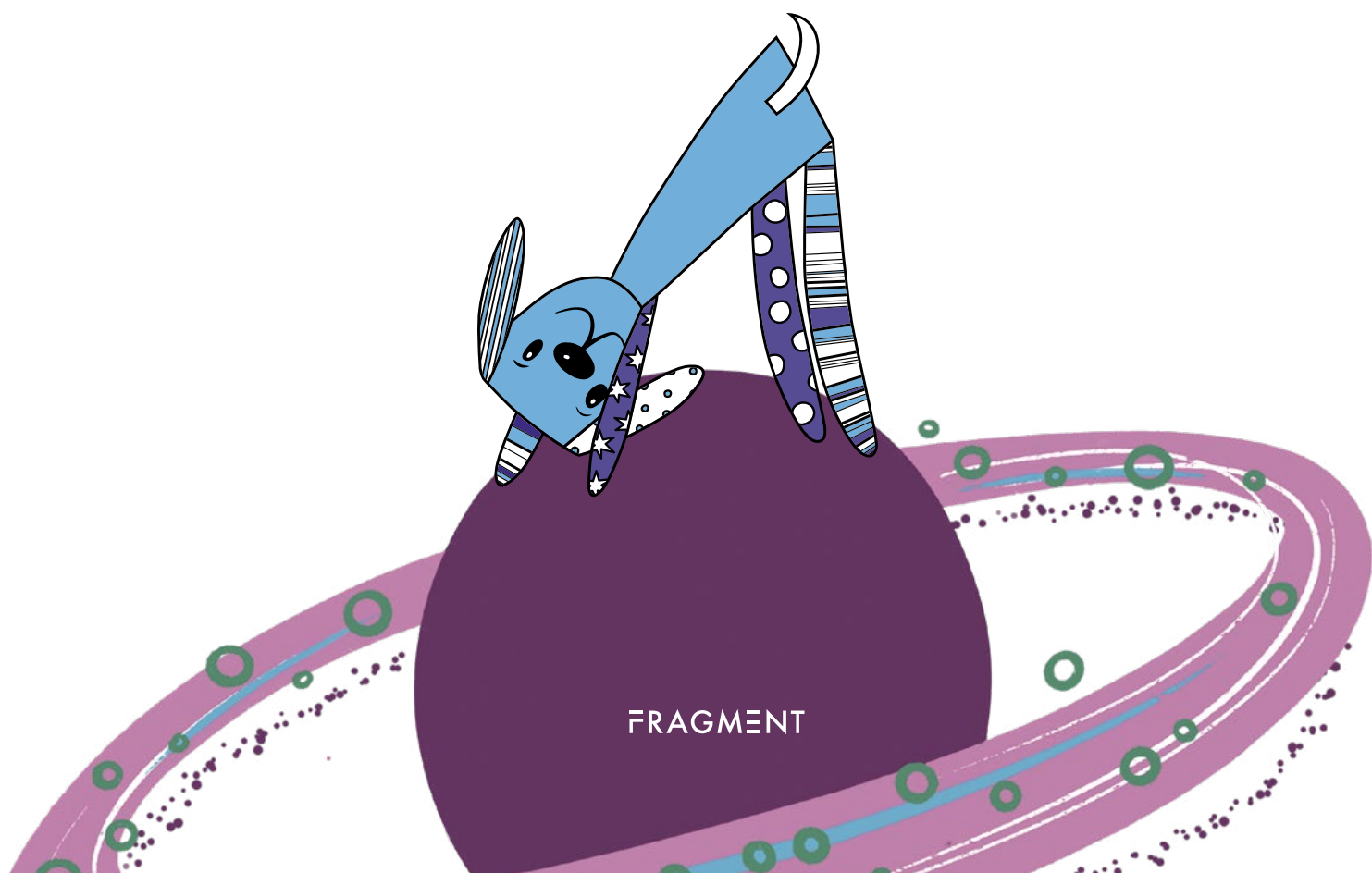


JÓGA

pro děti s hravou angličtinou

Napsala Tereza Dědková

Ilustrovala Karolina Shipstead



FRAGMENT



Poděkování

Děkuji všem malým i velkým Bublínkám, které mi byly, jsou a já doufám, že ještě dlouho budou, neuvěřitelnou inspirací. Bez nich bych tuto knížku nikdy nenapsala. Děkuji svému muži Vaškovi, dceři Aničce, mamce Míše a tátovi Jirkovi, také Magdě a Petrovi za jejich lásku a podporu. Děkuji Káje, že vtiskla svými nádhernými ilustracemi této knížce život. Děkuji Monice, Evě, Aličce, paní doktorce Škodové a paní Tolarové za korektury. Děkuji Vojtovi, Kátě, Terce, Anetce, Nikče, Aničce a všem, kteří s Bublínkami a se mnou spolupracují. Za jejich podněty, nápady, konstruktivní kritiku i důvěru. Děkuji všem dětem, které mi kdy přišly do života. Pro vás všechny je tahle knížka.



Milí průvodci dětskými světy,

před několika lety jsem si uvědomila, že v životě chci dělat pouze to, co mi dává smysl a co mě baví. A tak jsem spojila své tři velké vášně – práci s dětmi, angličtinu a jógu – a vytvořila projekt Little Bubbles.

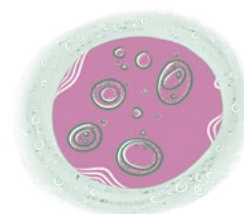
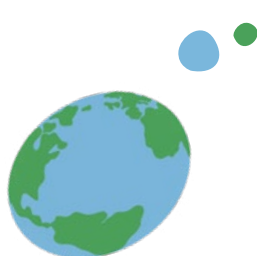
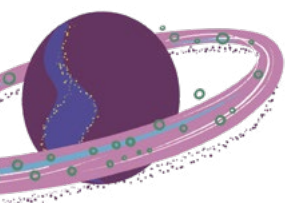
Dětmi jsem se obklopovala odjakživa. Jejich bezprostřednost mi připomíná, jaké hodnoty jsou v životě důležité. Anglicky mluvím denně s přáteli a jóga mi zachránila tělo i mysl po kariéře házenkářky, kde byl nejdůležitější výkon. Tuto cestu žiji naplno a mám radost, že do ní prostřednictvím této knížky můžete nahlédnout.

Stovky hodin, mnoho dnů i týdnů vznikaly krásné a hravé příběhy plné pohybu, uvědomění si sama sebe, ponaučení, sdílení nových kamarádství, radosti a zábavy. Obohacují každého, kdo se přidá „do hry“; a přinášejí tolik inspirace, že jsem pocítila obrovskou touhu to vše zaznamenat.

A tak začala vznikat tato knížka. Od počátku bylo jasné, že téma VESMÍR bude základní příběhovou linií. Vesmírné dobrodružství je v Bublínkách jedno z nejoblíbenějších. Poskytuje možnost odpoutat se od reality, prožít vzrušení při objevování nepoznaného, popustit uzdu fantazii. Na cestě nás nemůže provázet nikdo jiný než dětmi milovaná zvířátka, s nimiž se uvolní emoce, napětí a předsudky. Zvířátka nám dávají možnost zbavit se lidských neduhů a bloků. Ona je přece nemají!

V této knížce najdete všechno: kus mého života a příběhu, kus mého srdce, kousek z každého, kdo s námi to dobrodružství tvořil – ať už jsou to děti, jejich rodiče, nebo naši lektoři.

A my chceme toto naše bohatství pustit do světa, aby nebylo jen záležitostí několika členů týmu lektorů a dětí navštěvujících naše kurzy. Nemůžeme být všude – zatím 😊. Ale přejeme si, aby každé dítě, každý rodič, každý, kdo zkrátka sdílí naše hodnoty, měl možnost cvičit a dovádět s námi.



Chceme inspirovat ke zdravému cvičení, hraní a učení s radostí. Nepřinášíme učebnici, které je třeba se pevně držet. Klidně otevřete knížku na kterékoli stránce a třeba si vlastní melodií zazpívejte naši básničku – ať již v anglické verzi, či ve volném českém překladu. Zkoušejte různé pozice, ale upravujte si je podle svých možností a nálady. Hrajte si. Užijte si čas spolu. Nechte děti, aby si v knížce i samy listovaly a prohlížely obrázky či opakovaly, co si zapamatovaly. Navazujte na vesmírné dobrodružství novými příběhy, namalujte si nové planety či zvířátka a „zacvičte“ si je.

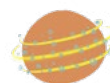
Možná si říkáte, že „to je všechno sice hezké, ale co ta angličtina? Jak dětem básničky číst, mám-li sám problém mluvit?“ Nevadí, podívejte se na naše webové stránky www.littlebubbles.cz/vesmirnedobrodruzstvi. Najdete tam nahrané audioverze všech básniček. S překladem si hlavu nezatěžujte. Volně jsou všechny přeloženy v knize. Podle mého názoru nemá doslovný překlad v efektivním a hravém způsobu učení co dělat. A když budete zvědaví na nápady a varianty, jak jógovou sestavu společně s angličtinou provést, opět se podívejte na naše webovky. Děti si mohou zacvičit přímo se mnou, a to buď celé vesmírné dobrodružství, nebo jen jednotlivé básničky. Jak se jim bude chtít.

Víte, v čem se znovu a znovu během své práce s dětmi utvrzuji? V tom, že pár minut plné pozornosti, kdy odložíme práci, mobily a další pro nás nezbytné věci, je pro ně víc než ta nejlepší hračka. Ponořte se do světa dětí tím, že s nimi sdílíte pohyb a radost z něj. Hýbejte se stejně jako ony, napodobujte je a smějte se s nimi. Je to nejlepší způsob, jak proniknout do jejich pocitů a přijmout prožitek přítomného okamžiku.

Přeji vám spoustu legrace a radosti, a to nejen během cvičení s vašimi dětmi a hrátek s touto knížkou.



Tereza



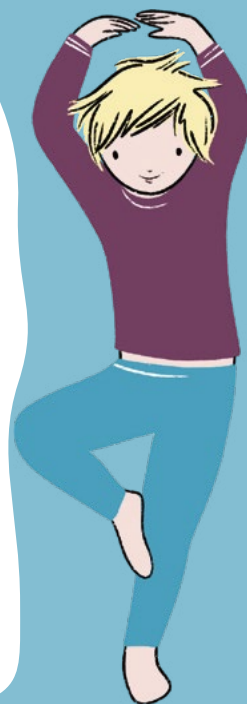
Tři důležité informace



Proč dětská jóga?

Dětská jóga je druh cvičení, který pomáhá rozvíjet nejen fyzickou kondici a svalovou sílu, ale také koordinaci, stabilitu a smyslové vnímání. Dokáže pomoci dechovým, trávicím i vylučovacím funkcím. Vychází z klasické jógy, kterou mnozí z vás možná pravidelně praktikujete, jen je adekvátně přizpůsobena věku, schopnostem a potřebám dětí. Cvičení probíhá formou her a cviky nejčastěji napodobují zvířata nebo věci kolem nás.

Nejlepší je, když se cvičí pravidelně, protože pak si děti dokážou osvojit jak správné držení těla, tak mohou rozvíjet svoji fantazii a představivost. A co dál? V dnešním světě, který je zaměřen na rozvoj výkonnostních dovedností, je jóga nesoutěžní.



Jak na angličtinu?

Při předávání znalostí angličtiny se inspirováme metodou TPR (Total Physical Response). Je používána hlavně při výuce angličtiny u dětí, ale v poslední době je oblíbená také dospělými. Co si pod ní představit? Jedná se o spojení cizího výrazu a určité pohybové reakce. Tato metoda napodobuje přirozený proces učení, který probíhá při osvojování si mateřského jazyka malými dětmi. Rodiče na děti hovoří a očekávají určitou reakci. Každým správným pochopením je dítě motivováno a podpořeno. V praxi to vypadá tak, že děti napodobují či opakují to, co osoba, která angličtinou provází, říká nebo dělá. Učí se tak významům slov a není potřeba překládání.

