

TÉMATICKÝ PLÁN KRÚŽKU ZDRAVO A HRAVO S JOGOU

Každá hodina je vedená v konkrétnej téme. Začíname stíšením mysle, pozornosť smerujeme na telo, jednotlivé časti tela a predovšetkým na dych. Nasleduje rozcvička + cvičenie na prepájanie pravej a ľavej hemisféry (s pomôckami alebo bez). Pozdravíme slniečko (zostava Pozdravu slnka prispôsobená menším deťom sprevádzaná riekankou) a ďalej nasleduje príbeh. Pomocou neho sa deti zoznámia s novými pozíciami, zopakujú tie, ktoré sa už naučili. Cvičenie prispôsobujeme, cvičíme jednotlivo, v skupine alebo v pároch, dopĺňame pesničkami, riekankami.

Na záver lekcie sa opäť vrátíme pozornosťou k sebe, vnímame dych za pomoci vizualizácie.

	Názov témy	Plnenie
1.	Ako šlo vajce na vandrovku	
2.	Výlet do podmorského sveta	
3.	Pod'me spolu na piknik	
4.	Cestujeme okolo sveta... možno až do vesmíru	
5.	Praveký svet dinosaurov	
6.	Boli ste už v ZOO?	
7.	Čarovné vrecúško	
8.	Ako sa máme? (čo robí telo, keď sa hneváme, keď sme šťastní, keď sa zľakneme,...emócie a naše telo)	
9.	Túlame sa ročnými obdobiami	
10.	Čo sme sa všetko naučili?	