

Dětská jóga u nás v MŠ



Dobrý den milý rodiče,

Jmenuji se Lada Vinšová, jsem učitelka ve třídě žabiček a povedu u nás ve školce kroužek dětské jógy. Jsem pedagog předškolní a mimoškolní pedagogiky. Již 11 let se věnuji vedení kroužků dětského cvičení a gymnastiky. Jógu pro děti a dospělé vedu 8 let.

Hlavním cílem mých lekcí je kladný vztah ke zdravému pohybu a sportu.

Při cvičení používám: pomůcky (overbally, cihličky, míčky, žiněnky...), jógové karty, obrázky, knihy, zvířátka, pomůcky na dechové cvičení (pinpongové míčky, peříčka...).

Další cíle:

Podpora zdraví: Jóga pro děti pomáhá rozvíjet zdravé tělo a klidnou mysl, což vytváří pevný základ pro růst a učení. Rozvoj zdravých chodidel, správné dechové techniky a způsob, jak podpořit hravou formou posturální vývoj dětí.

Hravé lekce: Lekce jsou vedeny hravou formou, zahrnují jógové rozcvičky, hry a příběhy, což děti motivuje a učí zdravému dýchání. Používám i prvky z gymnastické průpravy: protažení, základní prvky (kotoul, hvězda, roznožka...)

Zvýšení sebevědomí: Jóga učí děti relaxaci a uvědomění si vlastního těla, což zvyšuje jejich celkovou pohodu.

Zábava a kreativita: Dětská jóga využívá přirozenou hravost dětí a skrývá jógové ásany do písniček a příběhů, což přináší pozitivní účinky.

Celoživotní přístup k pohybu a tělu: Jóga s dětmi klade základy pro celoživotní pohybovou praxi.

Pokud své dítě chcete přihlásit na jógové cvičení, požádejte o přihlášku ve své třídě. Pokud máte nějaké dotazy, najdete mě ve třídě u žabiček :) Lekce budou probíhat v úterý odpoledne od 15:00 a 16:00, budu mít dvě skupinky po 10 dětech. Jedna lekce 45min/110,-. Kroužek lze zaplatit na celý školní rok, nebo na 2. části (první a druhé pololetí).

Těším se na vaše děti i čas strávený hravým cvičením.

Krásný den.

Namaste.

Lada Vinšová

Přihláška na kroužek dětské jógy

Prosím o vyplnění uvedených údajů, použiji je k vystavení daňového dokladu při registraci, zašlu vám fakturu.

Jméno a příjmení dítěte:

Jméno a příjmení rodiče:

Adresa bydliště:

Telefon:

E-mail:

Kroužek bude probíhat v úterý od 15h a 16h, lekce 45min/110,-.

1.pololetí = 14 lekcí = 1 540,-

Začínáme v říjnu 2025, pololetí končí v lednu 2026.

2.pololetí = 16 lekcí = 1 760,-

Začínáme v únoru, pololetí končí v květnu 2026.

Zaškrtněte do kroužku platbu: platím první pololetí x platím obě pololetí najednou
1 540,- 3 300,-

Dle výše uvedeného vám vystavím fakturu a zašlu na e-mail.

Zaškrtněte, zda souhlasíte jestli vás mohu zadat do whatsapp skupiny, kam bych ráda občas zasílala info či fotky z lekcí: ANO x NE

Foto dětí nikde používat nebudu, fotila bych pouze pro vás, abyste měli představu, co na lekcích děláme.

Svátky: 28.10, 23.12 a 30.12. a v týdnu 23.2.-1.3.2026 (jarní prázdniny) necvičíme, tudíž lekce nejsou započítány.

Pokud bude některá lekce zrušena z důvodu mé nemoci, popřípadě nemoci mé dcery, nahradím lekci v červnu 2026.

Kontakt:

Lada Vinšová

724 815 045

lvinsova@gmail.com