

„JOGA DLA DZIECI - MAGICZNY ŚWIAT MISIÓW”

Dzieci z grupy Misie uwielbiają ruch, różnorodność i spontaniczne działania. Nic więc dziwnego, że zabawy ruchowe w przedszkolu z elementami jogi należą do ulubionych zajęć przedszkolaków. Joga w przedszkolu to rozwijanie świadomości swojego ciała, nauka współdziałania w grupie oraz doskonalenie precyzji ruchów. Ćwiczenie jogi harmonijnie rozwija ciało, pomagają wcześniej skorygować wady postawy. Dzięki ćwiczeniom, dzieci łatwiej skupiają uwagę, są bardziej świadome własnego ciała, skoncentrowane. Powtarzanie asan dobrze wpływa na pamięć, pobudza wyobraźnię, rozwija kreatywność. Dzieci na zajęciach uczą się szacunku do siebie i innych. Każdy ćwiczy jak umie. Ćwiczenia końcowe wyciszają i relaksują. Wciąż jednak, dla dzieci, joga jest zabawą, sprzyja więc integracji całej grupy.



POZYCJA WOJOWNIK I

POZYCJA PIES Z GŁOWĄ W DÓŁ



POZYCJA DZRZEWO



RELAKSACJA - TRENINNG AUTOGENNY J. SCHULZA



PODZIĘKOWANIE ZA ZAJĘCIA „NAMASTE”