

# O swoje zdrowie dbamy - bo ciągle się ruszamy

Dzieci z grupy "Kotki" podczas zabaw wyciszających, relaksacyjnych z elementami jogi uczą się rozpoznawać fazy oddechu, wypracowują nawyk oddychania za pomocą nosa, ponieważ wspierając zrównoważony rozwój dziecka należy zadbać o wspieranie układu oddechowego przez świadome techniki oddechowe już od najmłodszych lat. Ponadto zajęcia redukują stres u dzieci oraz wspierają koncentrację.



relaksacja podczas słuchania muzyki



wprowadzenie do medytacji



lekcja ciszy





masaż relaksacyjny kostkami lodu



świadomy oddech  
z wykorzystaniem piłki sferycznej



zabawa oddechowa



zabawa pt. "Pani Joga mówi"



zabawa wyciszająca  
z wykorzystaniem butelek  
sensorycznych



zabawa wyciszająca