

Wiosenna joga dla dzieci

Wiosenna joga dla dzieci to świetny sposób na połączenie ruchu, zabawy i uważności, jednocześnie nawiązując do natury i zmian zachodzących wiosną. W ramach projektu Zdrowo i Sportowo w świetlicy szkolnej odbyły się zajęcia z Wiosennej Jogi. Przy dźwiękach natury, z wykorzystaniem chusty animacyjnej, dzieci uczyły się takich pozycji jogi jak:

- Pozycja drzewa - nawiązanie do drzew wypuszczających liście
 - Pozycja kwiatu (Lotus)
 - Pozycja kobry- wąż budzący się do życia po zimie. Odbyliśmy
 - „Podróż po wiosennej łące” - zwracając uwagę na ćwiczenia oddechowe oraz relaksację.
-