

Dziecko na macie

Od marca 2022 roku w naszym przedszkolu powstała grupa małych joginów i joginek, która praktykuje swoją przygodę z jogą.

W trakcie pandemii dzieci większość czasu spędzały w pozycji siedzącej, dlatego taka forma ruchu jest doskonałym sposobem na wzmacnianie elastyczności i wytrzymałości mięśni, kształtowanie prawidłowej postawy, dodatkowo korzystnie wpływa na psychikę -wzmacnia koncentrację, pamięć, wycisza i uspokaja. Dla dzieci nadpobudliwych ruchowo ćwiczenia jogi są sposobem na rozładowanie nadmiaru energii i przekształcenie jej w energię twórczą, kreatywną. Jednak przede wszystkim-praktyka jogi to dla dzieci ogromna frajda.

Obserwując zachowanie dzieci na zajęciach i ogromne postępy, jakie poczyniły, jestem przekonana, że warto było stworzyć taką grupę. Od września będziemy kontynuować zajęcia jogi w naszym przedszkolu.

Aldona Karlińska (instruktor jogi dla dzieci)

Kopiowanie i udostępnianie zdjęć bez pisemnej zgody administratora jest zabronione