

## Gimnastyka z elementami dziecięcej jogi



**Tegoroczne sportowe piątki rozpoczęliśmy zajęciami jogi - zajęciami, których celem jest samoregulacja poprzez wyciszenie oraz podnoszenie świadomości położenia ciała w przestrzeni. Dzieci przypomniały sobie ćwiczenia oddechowe „strzała”, „Babeczka i kwiat” oraz pierwsze pozycje „Krowa”, „Kot”, „Pies” oraz „Drzewo”. Nie zabrakło oczywiście zabaw ruchowych oraz wyciszenia. Truskaweczki pamiętały wszystkie ćwiczenia i świetnie się bawiły przy ich realizacji.**

