

## Zaczarowany świat jogi...w Jedyńeczce



Nasza innowacja pedagogiczna pt. „Zaczarowany świat jogi – działania terapeutyczne z elementami jogi w Przedszkolu Publicznym Nr 1 w Ozimku ” trwa w najlepsze. Dzieci stały się bardziej świadome swojego ciała. Z radością i zapałem biorą udział w zaproponowanych aktywnościach. Chętnie też podejmują się wyzwania i wymyślają nowe asany, którym nadają bardzo kreatywne nazwy. Joga stała się ciekawą formą aktywnego odpoczynku i relaksacji w trakcie całego dnia przedszkola. Ćwiczenie jogi było dla naszych przedszkolaków czymś zupełnie nowym. Joga, jak się okazało, to doskonałe narzędzie do nauki samokontroli i uczenia się mindfulness, czyli świadomej obecności. Dzięki regularnym praktykom zarówno na zajęciach jak i w domu dzieci lepiej rozpoznają swoje uczucia i emocje. Świadomość własnego ciała oraz poznane na zajęciach techniki oddechu pomogą najmłodszym lepiej sobie radzić z emocjami, a także reagować adekwatnie do sytuacji, nawet kiedy ta, wydaje się być bardzo trudna do rozwiązania. Jesteśmy ciekawe i otwarte na to, co przyniosą przyszłe zajęcia. Jeszcze czeka nas wiele ciekawych zajęć i zabaw, które proponujemy naszym

przedszkolakom.

Miriam Gajda-Klama

Ewa Kozielska

Aleksandra Hermann