POMYSŁ NA GIMNASTYKĘ

CZYLI JOGA W KANGURKACH

2023/2024

WPROWADZENIE

„Pomysł na gimnastykę czyli joga w Kangurkach”- to zajęcia z programu ruchowego dla dzieci w wieku przedszkolnym mają przede wszystkim rozwijać ogólną sprawność fizyczną oraz koncentrację uwagi oraz zaspokajać naturalną potrzebę ruchu u dzieci.

„Joga jest podobna do muzyki. Rytm ciała, melodia umysłu i harmonia duszy tworzą symfonię życia.”
B.K.S Iyengar

WRZESIEŃ

PAŹDZIERNIK

LISTOPAD

GRUDZIEŃ

STYCZEŃ

EFEKTY PROGRAMU RUCHOWEGO:

- poprawia ogólną sprawność fizyczną;
- poprawia koncentrację i dłużej skupienia uwagę;
- integruje się z dziećmi podczas wspólnych ćwiczeń;
- zna podstawowe pozycje w jodze, potrafi je nazwać;
- zna ćwiczenia oddechowe;
- poprawia sprawność stóp i rąk;
- umie nazywać swoje emocje;
- akceptuje siebie i innych;
- jest tolerancyjne i pomocne;
- wzmacnia wiarę we własne możliwości;
- wykorzystuje nowoczesne technologię do zdobywania wiedzy.

Opracowała i zrealizowała: mgr Monika Senator