

JOGOHRÁTKY



PRO: žáky 1. – 2. ročníku

KDY? v úterý 13:00 – 14:00 h od 21.9. 2021

KDE? v tělocvičně ZŠ a na školní zahradě

JAK? na bosu nebo v ponožkách s protiskluzem

S SEBOU: pohodlné oblečení, podložku na cvičení,
ručník nebo menší deku pod hlavu a na relaxaci

JOGOHRÁTKY se ZVÍŘÁTKY

Jóga pomáhá dětem otevřít nový pohled na pohyb, sport a na své prožitky.

Děti se můžou těšit na činnosti vycházející z jejich přirozeného pohybu.

Cvičení jógy bude probíhat zábavnou formou, a to pomocí hry na zvířátka.

Naučíme se základní jógové pozice, relaxovat a správně dýchat.

Procvičíme jemnou i hrubou motoriku.

Zaměříme se na koordinaci pohybů a vzájemnou spolupráci.

Při hrách si procvičíme slabikování a počítání.

Mimo jiné budeme rozšiřovat slovní zásobu, rozvíjet fantazii a trénovat paměť.

To vše za doprovodu říkanek, pohádek a nesoutěživých her.

Pojď si s námi zahrát na zvířátka.

Těší se na tebe Mgr. Michaela Mikulenková