UME Iveta Mesquita Nogueira

Yoga para crianças

A prática de Yoga para Crianças é uma atividade que, a partir da concepção de integralidade do ser, ajuda a desenvolver os aspectos físicos, cognitivos e emocionais das crianças. A palavra sânscrita "yoga" significa "junção", e o objetivo da prática é justamente unir corpo e mente.

Apesar de parecer uma "simples brincadeira", a prática desenvolve elementos psicomotores fundamentais para o desenvolvimento das crianças: coordenação motora, tonicidade, equilíbrio, lateralidade, orientação espaço-temporal, esquema e imagem corporal.

Além disso, ajuda a trabalhar aspectos cognitivos e emocionais como atenção consciente, concentração, integração, tranquilidade, equilíbrio emocional, confiança e amorosidade. E o melhor e mais importante de tudo: é uma deliciosa forma de brincar!

Na adaptação da prática de yoga voltada às crianças, são enfatizados principalmente os aspectos lúdicos e a imitação corporal e gestual de animais e elementos da natureza.

Acompanhe o vídeo e divirta-se com a sua prática de yoga:
https://www.youtube.com/watch?v=aCDXf38X8rc&t=5s

MATERNAL II – Professoras Kelly e Sumara

https://www.facebook.com/groups/426837038745005