

ACTIVIDAD: “POSTURAS DE YOGA” (ANIMALES)

¿Cómo hacemos entre el encierro para que nuestros niños tengan momentos de calma?

El yoga es una práctica muy positiva para propiciar e iniciar a los niños en la relajación. Por medio de pequeños juegos podemos invitarlos y desafiarlos a hacer posturas de yoga. (¡Que aman!!!)

En el día de hoy, les mostramos como hicimos yoga con estos dos amigos que queremos mucho.

Por medio de pequeños juegos como el “reloj de las posturas” o el memotest de tarjetas los niños fueron haciendo posiciones de yoga con su cuerpo. Entre ellas verán que hicimos: el perro, la mariposa, el gato enojado y el gato contento.

Siempre recomendamos tener estos espacios para que los niños puedan poner en juego su cuerpo. Al finalizar la propuesta hicimos una pequeña relajación con las pelotitas de relax (como les decimos) pasándolas por sus pies, espalda, etc. ¡Hubo tanta relajación que uno de ellos no llegó a la merienda y cayó rendido en el sillón!

¡Esperamos que se diviertan mucho! ¡Y se relajen...Cariños! Miss Euge

