

## INTERESNA DEJAVNOST **JOGA ZA OTROKE**

Interesna dejavnost Joga za otroke poteka vsak petek, 6 šolsko uro, v mali telovadnici OŠ Litija.

Joga pri otrocih ni namenjena le razvoju motoričnih sposobnosti, gibljivosti moči in prožnosti posameznih mišičnih sklepov, temveč tudi razvijanju sposobnosti koncentracije in sprostitve. Joga je primerna za vse starosti otrok in ustreza različnim gibalnim sposobnostim. Prav tako poveča zmožnost osredotočenja. Med vadbo so otroci usmerjeni na položaje, na dihanje in na občutje v telesu. V našem vse bolj stresnem in glasnem okolju pomagajo, da se sprostijo, zberejo in umirijo.

Pri jogi za otroke uporabljamo različne pripomočke (vetrnice, žogice, joga kartice,..) s katerimi ure popestrimo in naredimo jogo igrivo in zabavno.

Mentorica: Alenka Vidgaj

