

## Joga dla dzieci w SP 2 w Wilkowicach – zdrowie, harmonia i zabawa!



W dzisiejszych czasach dzieci coraz częściej mierzą się z wyzwaniami, które jeszcze dekadę temu były zarezerwowane wyłącznie dla dorosłych – presją wyników, nadmiarem bodźców i stresem dnia codziennego. W odpowiedzi na te potrzeby w naszej szkole zorganizowaliśmy zajęcia jogi dla najmłodszych, które nie tylko wspierają ich zdrowy rozwój, ale także uczą, jak wprowadzać równowagę i harmonię w codzienne życie. Jest to inicjatywa, z której jesteśmy niezwykle dumni, bo wiemy, jak wiele korzyści może przynieść ta forma aktywności.

Nasze zajęcia spotkały się z entuzjastycznym przyjęciem zarówno przez uczniów, jak i ich rodziców. Joga, choć wielu osobom kojarzy się jako aktywność dorosłych, świetnie sprawdza się u dzieci, wpływając pozytywnie na ich ciało, umysł i emocje. Zajęcia prowadzone są w atmosferze zabawy i radości, co pozwala najmłodszym czerpać przyjemność z każdego ruchu. Podczas ćwiczeń dzieci nie tylko wzmacniają ciało, poprawiają elastyczność i postawę, ale także uczą się technik oddechowych, które pomagają im wyciszyć się i radzić sobie z codziennymi emocjami. W dzisiejszym artykule chcemy przybliżyć Państwu, dlaczego joga to tak wyjątkowa forma aktywności oraz jak wygląda w praktyce w naszej szkole.

### Dlaczego joga jest ważna dla dzieci?

Regularne ćwiczenie jogi ma mnóstwo zalet, zarówno dla ciała, jak i umysłu dziecka. Oto kilka najważniejszych:

#### 1. **Rozwój koncentracji i uwagi**

W czasach, gdy dzieci są otoczone technologią i bodźcami rozpraszającymi uwagę, joga pomaga im nauczyć się skupienia. Dzięki prostym ćwiczeniom oddechowym i relaksacyjnym dzieci zaczynają lepiej koncentrować się na zadaniach, co przekłada się na lepsze wyniki w nauce i większą pewność siebie.

#### 2. **Wsparcie emocjonalne**

Dzieci, podobnie jak dorośli, doświadczają stresu, lęków i niepokoju. Na zajęciach jogi uczą się, jak radzić sobie z trudnymi emocjami, rozpoznawać je i akceptować. Techniki oddechowe oraz relaksacyjne pomagają im wyciszyć się i znaleźć wewnętrzny spokój.

#### 3. **Zdrowie fizyczne**

Joga wzmacnia ciało, poprawia elastyczność, równowagę i koordynację ruchową.

Regularne ćwiczenia mogą również poprawić postawę, co jest szczególnie ważne w wieku szkolnym, gdy dzieci spędzają dużo czasu w pozycji siedzącej.

#### 4. **Zwiększenie samoświadomości i pewności siebie**

W jodze nie ma rywalizacji – każde dziecko ćwiczy we własnym tempie, co buduje w nim poczucie własnej wartości i zaufania do swoich możliwości. Każda nowo opanowana pozycja to mały sukces, który motywuje do dalszego rozwoju.

### Jak wyglądają zajęcia jogi w naszej szkole?

Nasze zajęcia są dostosowane do potrzeb i możliwości dzieci. Prowadzi je wykwalifikowany instruktor, który w sposób kreatywny wprowadza dzieci w świat jogi. Każde spotkanie to połączenie aktywności fizycznej, zabawy i relaksu, dzięki czemu dzieci bawią się, jednocześnie ucząc się dbania o swoje zdrowie i emocje. Wspólnie z dziećmi szukamy równowagi między energią a wyciszeniem, co pomaga im lepiej funkcjonować na co dzień.

Zajęcia zaczynają się od przywitania w kręgu i krótkiej rozgrzewki, podczas której dzieci wykonują proste ćwiczenia, by przygotować ciało do dalszego ruchu. Następnie dzieci uczą się podstawowych pozycji jogi – tzw. asan – takich jak „pies z głową w dół” czy „drzewo”. Instruktor dba o to, aby ćwiczenia były podane w formie ciekawej opowieści lub zabawy, co dodatkowo angażuje dzieci i sprawia, że joga staje się dla nich prawdziwą przygodą.

Aby nauka asan była dla dzieci jeszcze przyjemniejsza, wprowadzane są zabawy, które pomagają utrwalić poznane pozycje. Mogą to być gry polegające na naśladowaniu pozycji zwierząt, odgadywaniu nazw asan czy układaniu wspólnych sekwencji ruchów. Dzieci chętnie uczestniczą w takich aktywnościach, ponieważ pozwalają im połączyć naukę z naturalną potrzebą zabawy i ruchu. Dzięki temu joga staje się dla nich nie tylko ćwiczeniem, ale także formą spędzania czasu z rówieśnikami w kreatywny i radosny sposób.

Zwieńczeniem każdego spotkania jest krótka sesja relaksacyjna i ćwiczenia oddechowe – dzieci kładą się na matach, zamykają oczy i wsłuchują w spokojną muzykę lub głos prowadzącego. To moment, w którym mogą się wyciszyć, odpocząć i „naładować baterie”.

Jednym z najpiękniejszych aspektów jogi jest to, że każde dziecko może uczestniczyć w zajęciach we własnym tempie, bez presji i rywalizacji. Joga uczy, że każdy krok ma znaczenie i że rozwój jest procesem, który warto celebrować.

### Joga jako inwestycja w przyszłość

W naszej szkole wierzymy, że edukacja to coś więcej niż tylko nauka pisania, czytania czy matematyki. To także wspieranie zdrowia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego naszych uczniów. Zajęcia jogi to doskonały przykład działań, które przygotowują dzieci do radzenia sobie z wyzwaniami, jakie niesie życie. Cieszymy się, że możemy dać naszym uczniom coś więcej niż standardową edukację – narzędzia, które pomogą im być szczęśliwymi i zdrowymi w dorosłym życiu.

Dzięki jodze dzieci stają się bardziej spokojne, skoncentrowane i pewne siebie. To wspaniałe, że możemy obserwować, jak rozwijają się w zdrowej i harmonijnej atmosferze.



Dziękujemy za wsparcie. Wspólnymi siłami budujemy miejsce, w którym dzieci mogą rozwijać się na wielu płaszczyznach i zdobywać umiejętności, które będą procentować przez całe ich życie.

Cieszymy się, że joga stała się częścią naszej codzienności i zachęcamy wszystkich rodziców do wspierania swoich dzieci w odkrywaniu jej korzyści. Bo joga to nie tylko ćwiczenia – to droga do lepszego życia.

**Anita Krawczyk**

Zdjęcia z archiwum szkoły