

ATIVIDADE COMPLEMENTAR

YOGA PARA CRIANÇA

O movimento se constitui uma linguagem que por seu teor expressivo possibilita à criança, expressar suas emoções, sentimentos e pensamentos. Utilizando o próprio corpo, ela age no meio físico e social, de modo a mobilizar as pessoas à sua volta.

Progressivamente, conforme cresce e se desenvolve a criança será capaz de maior domínio sobre o ato motor, ampliando as possibilidades do uso significativo dos gestos e posturas corporais. Conforme o tempo vai passando, constrói autonomia sobre os movimentos, maior consciência corporal, percebendo limites e potencialidades.



Nessa perspectiva, essa proposta, **Yoga para criança**, possibilita que elas juntamente com seus pais e familiares, tenham oportunidade para se movimentar, brincar e interagir de modo prazeroso e significativo, onde a alegria e o afeto são traços marcantes.

Recomendações:

Escolher um local que permita movimentos, pode ser no interior da casa, no pátio, no quintal, sob uma árvore propiciadora de sombra. Se decidir pelo quintal ou o pátio deve forrar o local para que fique mais confortável. Pode fazer uso de almofadas.

Os participantes devem sentar-se confortavelmente, em roda. Para iniciar, respira duas ou três vezes, inspirando e expirando, ou seja, cheira a florzinha (faz de conta que tem a florzinha na mão) e assopra bem devagarinho.

✚ Yoga para crianças - Sopros Ha, a Respiração do Elefante
<https://youtu.be/kOKSVRc3Eg0>

✚ Yoga para crianças - Se você está feliz – (adaptação yoga)
<https://youtu.be/vKXENrloQJE>

Referência:

Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil / Ministério da Educação e do Desporto, Secretaria de Educação Fundamental. - Brasília: MEC/SEF, 1998. 3v.: il.