

Alphabet Yoga

Instructions:

1. Write a letter on each piece of paper.
2. Hold up a letter.
3. Encourage your child to make the letter using their body.
 - Hold each pose for a few seconds

Questions to ask your child:

1. What letters can you make?
2. Can you show me any different ways to create any letters?

TIPS FOR CHECKING IN WITH A CHILD

- **Before the Pose:** Ask the student for their thoughts on how they would like to modify a pose if necessary.
- **During the Pose:** Check in with the student during the pose if necessary, and revise or make additional accommodations as needed.
- **After the Session:** Check in with the child after the session to see what went well and what they might like to try differently next time.

Materials:

- Paper - 1 piece of paper for each letter
- Pencil, marker, or crayon
- Soft music



What will children learn?

Yoga helps children manage stress and anxiety, promote a healthy body, and yoga improves self-confidence and self-esteem.

Learning Objectives:

- Student will demonstrate balancing skills while practicing letter recognition
- Demonstrates balancing skills

Alfabeto y Yoga

Instrucciones:

1. Escribe una letra en cada hoja de papel.
2. Muestre una letra.
3. Anime a su hijo a formar la letra usando su cuerpo.
 - Mantenga cada pose durante unos segundos.

Preguntas para hacerle a su hijo:

1. ¿Qué letras puedes hacer?
2. ¿Puedes mostrarme otra forma para hacer la letra?

CONSEJOS PARA REGISTRARSE CON UN NIÑO

Antes de la pose: pregúntele a su niño en cómo se puede modificar una pose.

Durante la pose: Consulte con su niño durante la pose si es necesario y revise o haga adaptaciones adicionales según sea necesario.

Después de la sesión: Consulte con el niño después de la sesión para ver qué salió bien y qué le gustaría tratar de manera diferente la próxima vez.

Materiales:

- Papel: 1 hoja de papel por cada letra
- Lápiz, marcador o crayón
- Música suave



¿Qué aprenderán los niños?

El yoga ayuda a los niños a controlar el estrés y la ansiedad, promover un cuerpo sano y mejorar la confianza en sí mismos y su autoestima.

Objetivo:

- El estudiante demostrará habilidades de equilibrio mientras practica el reconocimiento de letras.

Estándar:

- Demuestra habilidades de equilibrio