

VILNIAUS LOPŠELIO – DARŽELIO „SPYGLIUKAS“

PRATIMAI 4-7 METŲ VAIKAMS

Kiekvieną mankštą galite pradėti dainele *Mankštos dainelė - Dainų Karuselė*. 15 minučių mankštos suteikia žvalumo visai dienai.

<https://www.youtube.com/watch?v=AEAM-Dx7TKI>

JOGA

Vaikus galima mokyti jogos nuo mažens – jų raumenys ir sąnariai elastingi, todėl atlikti pratimus jiems nėra sunku, o nauda didelė: gerėja disciplina, fiziniai duomenys, kraujo cirkuliacija, laikysena, mažėja fizinė ir nervinė įtampa ir pan.

Štai kelios rekomendacijos:

- ✓ Jogai išsirinkite tylią vietą.
- ✓ Kiekvienoje iš pozų išbūkite nuo 8 iki 15 sekundžių.
- ✓ Kiekvienoje pozoje praleidžiamas laikas turi būti ilginamas po truputį.
- ✓ Prieš jogos užsiėmimus nereikia sočiai prisivalgyti.
- ✓ Pradžiai užteks ir 8 pozų.



„Riestainis“

Atsisėskite sukryžiuotomis kojomis lotoso poza, viena ranka palieskite kelį priešingoje pusėje, o kitą laikykite už nugaros. Suskaičiavę iki 8 pakartokite į kitą pusę.

„Lengvumas“

Paprasta poza: sėdėti sukryžiuotomis kojas ir padėjus ant kelių rankas delnais į viršų. Kelis kartus giliai įkvėpkite ir atsipalaiduokite.

„Lėktuvėlis“

Gulėdami ant pilvo pakelkite nuo žemės pečius, rankas ir kojas.

„Kobra“

Gulėdami ant pilvo prispauskite alkūnes prie liemens. Pakelkite pečius, laikykite kojas ištiestas.

„Dramblys“

Iš stovimos padėties truputį pasilenkite, sunerkite rankas ir pamojuokite jomis į šonas, kaip dramblys straubliu.

„Spyruoklė“

Atsisėskite, sulenkite kelius, apglėbkite juos rankomis, priglauskite prie jų kaktą ir suskaičiuokite iki 3. Tada įkvėpkite, „atsispirkite“ ir, pakėlę galvą, išsitieskite.



„Ūdra“

Atsigulkite ant pilvo. Remdamiesi rankomis ir jas ištiesdami lėtai kelkite galvą ir pečius aukštyn, išsitieskite.

„Liūtas ir katė“

Atsiklaupkite ant kelių, prisėskite ant pėdų. Rankos ištiestos į priekį. Kai suskaičiuosite iki 3, stumtelėkite kūną pirmyn ir pariaumokite kaip liūtas!

Sudarė:

Fizinio lavinimo pedagogas

Artūras Macijauskas

