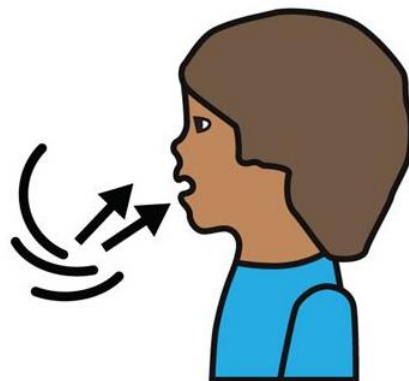


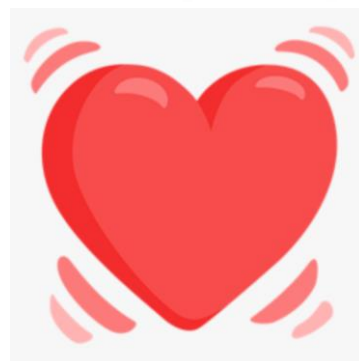
Dėmesingas įsisąmoninimas vaikams.

Užduotėlės

- Gilus kvėpavimas
 - Patogiai įsitaisius, nustatykite laikmatį 1 minutei.
 - Uždėkite rankas ant pilvo ir įkvėpkite taip, kad rankos pakiltų.
 - Iškvėpkite taip, kad rankos, esančios ant pilvo, nusileistų.
 - Kartokite, kol baigsis minutė.



- Širdies dūžių pratimas
 - Paprašykite vaiko pašokinėti aukštyn - žemyn vieną minutę.
 - Praėjus minutei, paprašykite uždėti ranką ant širdies ir atkreipti dėmesį į širdies plakimą.



- Blizgantis stiklainis
 - Susiraskite stiklainį arba plastikinį butelį ir leiskite vaikui jį papuošti.
 - Pripildykite tris ketvirtadalius butelio ar stiklainio vandeniu. Tada įpilkite skaidrių klijų ir blizgučių ir sumaišykite.
 - Užtvirtinkite dangtelį.



- Raumenų įtempimo ir atpildavimo pratimas
 - Įtempkite visus kūno raumenis
 - Palaikykite įtempę 5 sekundes
 - Atpalaiduokite visus kūno raumenis.
 - Pakartokite pratimą kelis kartus.



