

Klausymasis

Iš pradžių pasiruošk klausytis istorijos.

Nauda: ši poza padeda vaikui susitelkti.



Stovėdamas suglausk rankas priešais krūtinę ir lėtai linktelėk galva.



Atsisėsk tiesia nugara, sukryžiuok kojas.



Giliai kvėpuok. Užmerk akis. Esi pasiruošęs klausytis istorijos.



5 įkvėpimai ir iškvėpimai

Kartą buvo trys paršiukai –
rausvi ir saldiniukai,
riestauodegiai burbuliukai.
Jie gyveno su mama dailiame
namelyje, kuri juosė toirta toora.



Vieną dieną jie mamai pasakė:
– Norime išeiti iš namų, pažinti gamtą,
pagyventi miške.
– Miške? Bet ten tyko tiek pavojų!
Ten jus gali pagauti ir suėsti vilkas! –
išsigando trijų paršiukų mama.

Tačiau paršiukai buvo tvirtai apsisprendę išeiti į mišką, todėl mama neprieštaravo. Šimtą kartų atsibučiavo, gavę tūkstantį patarimų ir pažadėję pasistatyti tvirtus namelius, jie persimetė per pečius ryšulėlius ir švilpiniuodami patraukė į kelią.

Nuėję nemažą kelio galą, jie pagaliau priėjo mišką.

Kokia grožybė! Miškas skendėjo saulės spinduliuose ir paukščių giesmėse. Jų pasveikinti ir kartu pažaisti subėgo įvairiausi gyvūnėliai.

Kojų atpalaidavimas

Trys broliukai sukorė ilgą kelią! Dabar jiems reikia atpalaiduoti kojas.

Nauda: ši poza padeda nusiraminti ir gerina pusiausvyrą.

 10 kartų



Sėdi sukryžiavęs kojas, nugara tiesi.




Truputį pražergtas kojas ištiesk priešais save.



Pakraipyk kojas į vieną ir į kitą puses, nekeldamas kulnų nuo žemės (kaip stiklų valytuvus).




Vėl sukryžiuok kojas.



Jauniausias paršiukas suraukęs antakius priminė:
– Nepamirškite, kad pažadėjome mamai pasistatyti tvirtus namelius. Kibkime į darbą!

– Et, taip smagiai dūkome su kiškiais! – atsiduso broliai.



Pirmas paršiukas pamiškėje pamatė apvalią šieno kupetą ir pagalvojo:
„Kuo puikiausiai tiks!“

Jis kaipmat nėrė į šiaudų krūvą
ir dingo. Kaip skaniai ji kvepėjo!
Paršiukas sušuko:
– Mano namelis jau baigtas!




Apžiūrėjęs namelį antras paršiukas pareiškė:
– Bet jis netvirtas. Be to, nė kiek neprimena namo.
Nėra net durų, pro kurias būtų galima užėiti į vidų.



Šiaudų namelis

Pasijusk lengvas kaip šiaudelis!

Nauda: ši dviese atliekama poza mankština atitraukiamuosius raumenis.

 4 kartai



Atsisėskite vienas prieš
kitą ištiestomis ir it žirkles
praskėstomis kojomis.



Suglauskite padus,
tegul suaugusysis suima
vaiko rankas.



Vaikas švelniai tempia
suaugusįjį link savęs.
Paskui atvirkščiai.



Palengva paleiskite rankas
ir suglauskite kojas.