

JUDĖKIME KARTU SU VAIKAIS



Pratimas

„Nykštukai – milžinai“

Atsistoti pražergtomis kojomis, rankas pakelti aukštyn. Iškvėpiant pritūpti (nugara tiesi, rankos ištiesios į priekį), įkvėpiant grįžti į pradinę padėtį.



Pratimas „Lėktuvėlis“

Mažylis atsigula ant žemės liesdamas ją priekiu. Pakelį kairę ranką ir bando suimti dešinę koją, nugara išsilenkia. Galvą reiki pakelti į viršų. Stenkitės koją pakelti kiek galima aukščiau. Palaikome kelias sekundes, tada lėtai nuleidžiame. Pratimą kartojame kita ranka.



Pratimas „Malūnėlis“

Atsistoti suglaustomis kojomis, rankas ištiesi į šalis. Įkvėpiant moti rankomis ratais pirmyn, iškvėpiant atgal.



Pratimas „Daryk, kaip aš!“

Mama ir mažylis stovi lengvai pritūpę. Pratimą pradeda mama rodydama pavyzdį: pirmiausia suplojama delnais, tada kaire ranka suplojama į dešinę koją, o tą patį padaroma kita ranka. Tada mažylis pakartoja, ką jam rodė mama.

Pratimas „Lanksti nugarytė“

Vaikutis atsistoja, kojų pečių plotyje, o rankos ant liemens. Pirmiausia į dešinę ir kairę pusę lenkiama galva, paskui tą patį padarome visu kūnu. Sunkesnė pratimo versija: įkvėpiant palenkti liemenį į kairę pusę ir dešine ranka moti aukštyn. Iškvėpiant grįžti į pradinę padėtį. Po to lenkti liemenį į dešinę pusę mojanč kaire ranka aukštyn.



Pratimas „Siek, kiek pasieksi!“

Vaikutis sėdasi ant grindų, kojas pražergtos į šalis kiek galima daugiau. Viena po kitos rankutėmis „žingsniuojama“ į priekį. Lenkiamasi kuo daugiau į priekį, tačiau neleiskite mažyliui kelti užpakaliuko.



Pratimas „Beždžioniukas“

Vaikas stovi, po to pasilenkia į priekį ir rankomis atsiremia į grindis. Rankomis ir kojomis spardo kamuolį, kaip beždžioniukas. Tik jokia būdu vaikutis neturėtų to daryti ropodamas.



Pratimai „Ritmas“

Mažylis sėdi ant kėdutės. Mama stovi priešais ir ploja melodiją. Vaikutis savo mažomis kojytėmis turėtų jį atkartoti.

SMAGIŲ ŽAIDIMŲ – PRATIMŲ!!



ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Parengė: Rokiškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro priežiūros specialistė Dalia Cvečkovskienė