LIETUVOS AKLŲJŲ IR SILPNAREGIŲ UGDYMO CENTRAS

Sutrikusios raidos vaikų konsultavimo skyrius

PAPRASTOS JOGOS PRAKTIKOS VAIKAMS

JOGOS KORTELIŲ RINKINYS



Rinkinyje yra 6 kortelės, skirtos mokyklinio amžiaus vaikams ir paaugliams, turintiems įvairiapusių raidos sutrikimų. Kiekvienos kortelės kitoje pusėje rasite instrukciją, kaip atlikti pratimą. Šios kortelės ne tik padeda geriau pažinti savo kūną, bet ir stiprina dėmesio koncentraciją, skatina kūno atsipalaidavimą, mažina streso lygį.

Jogos pratimus galima atlikti namų aplinkoje, pamokos metu ar per pertraukas. Jie kaip papildoma veikla gali būti įtraukti į įvairių užsiėmimų turinį. Rekomenduojama tėvams ir mokytojams iš pradžių patiems išmokti atlikti jogos pratimus ir reguliariai atlikti praktikas kartu su vaikais.

Rekomenduojame atspausdintas korteles perlenkti ir įlaminuoti.



BALIONO PILVAS

BALIONO PILVAS

Kaip atlikti:

1. Atsisėsk sukryžiavęs kojas.
2. Uždėk abi rankas ant pilvo.
3. Suglausk lūpas.
4. Įkvėpk (per nosį), kad pilvas išsipūstų kaip balionas.
5. Iškvėpk, kad pilvas subliūkštų kaip balionas.
6. Kartok 4–5 kartus.



KVĖPAVIMAS BURNA

KVĖPAVIMAS BURNA

Kaip atlikti:

1. Atsisėsk tiesiai.
2. Sukryžiuok kojas.
3. Giliai įkvėpk per nosį, kad pakiltų krūtinė.
4. Staigiai iškvėpk per burną išleisdamas chaaaaaa garsą.
5. Kartok 4–5 kartus.



ŽVAIGŽDĖ

ŽVAIGŽDĖ

Kaip atlikti:

1. Atsistok ant kilimėlio.
2. Plačiai išskėsk kojas.
3. Kulnus pasuk į vidų.
4. Įkvėpdamas kelk rankas aukštyn. Delnus atsuk į priekį.
5. Iškvėpdamas plačiai ištiesk rankas ir pirštus.
6. Atsistok tiesiai.
7. Atlikti 5–6 įkvėpimus.

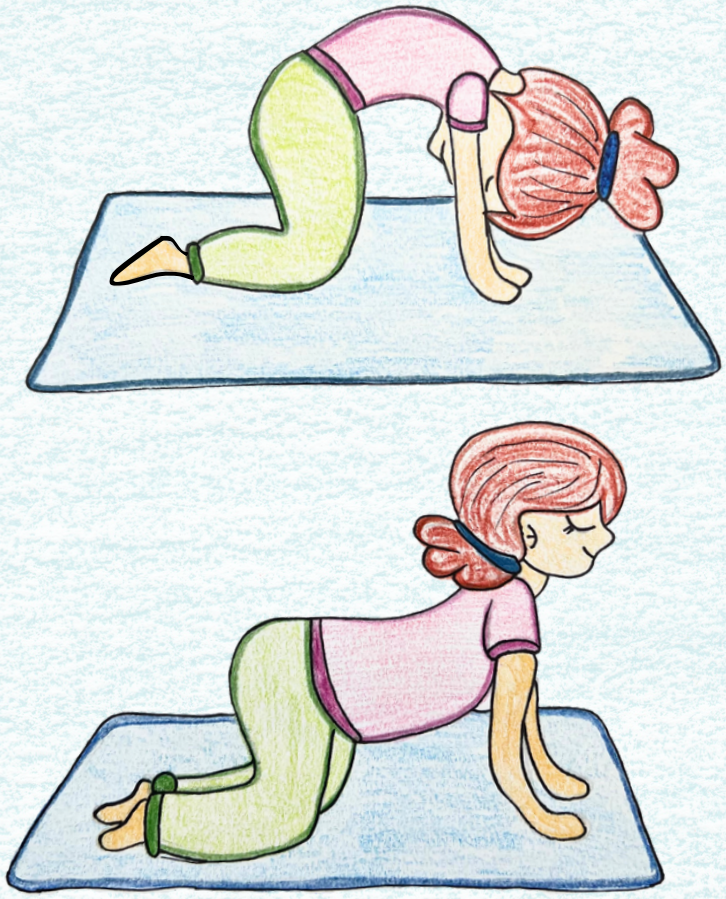


APKABINK SAVE

APKABINK SAVE

Kaip atlikti:

1. Atsisėsk sukryžiavęs kojas (arba atsistok tiesiai).
2. Ištiesk rankas į priekį.
3. Padėkdešinę plaštaką ant kairiojo peties.
4. Padėk kairę plaštaką ant dešinio peties.
5. Įkvėpdamas stipriai suspausk ir apkabink save (taip išbūk, kol suskaičiuosi iki 5).
6. Iškvėpdamas atsipalaiduok ir pasakyk: „Aš myliu save“.
7. Kartok pratimą 2–3 kartus.



KATĖ - KARVĖ

KATĖ - KARVĖ

Kaip atlikti:

1. Atsiklaupk ant kelių (keliai turi būti klubų plotyje).
2. Padėk delnus ant kilimėlio.
3. Įkvėpk per nosį ir kelk nugarą aukštyn, o galvą nuleisk žemyn (taip išbūk, kol suskaičiuosi iki 3).
4. Iškvėpdamas per burną galvą kelk į viršų, o pilvą leisk žemyn (taip išbūk, kol suskaičiuosi iki 3).
5. Kartok 4–5 kartus.



DRUGELIS

DRUGELIS

Kaip atlikti:

1. Atsisėk ant kilimėlio.
2. Sėdėk tiesiai.
3. Pėdomis liesk viena kitą.
4. Laikykis už kulkšnių ar pėdų.
5. Įkvėpk ir kelk kelius aukštyn.
6. Iškvėpk ir nuleisk kelius.
7. Kartok 5–6 kartus.

LEIDINĮ PARENGĖ
Violeta Kozlovska

KORTELES ILIUSTRAVO
Jelena Sinkevič

LEIDINĮ MAKETAVO
Austė Černiauskienė



LIETUVOS AKLŲJŲ
IR SILPNAREGIŲ
UGDYMO CENTRAS



Sutrikusios raidos vaikų
konsultavimo skyrius

LIETUVOS AKLŲJŲ IR SILPNAREGIŲ UGDYMO CENTRAS
SUTRIKUSIOS RAIDOS VAIKŲ KONSULTAVIMO SKYRIUS

Ateities g. 44, Vilnius
www.srvks.lt

2023 m.