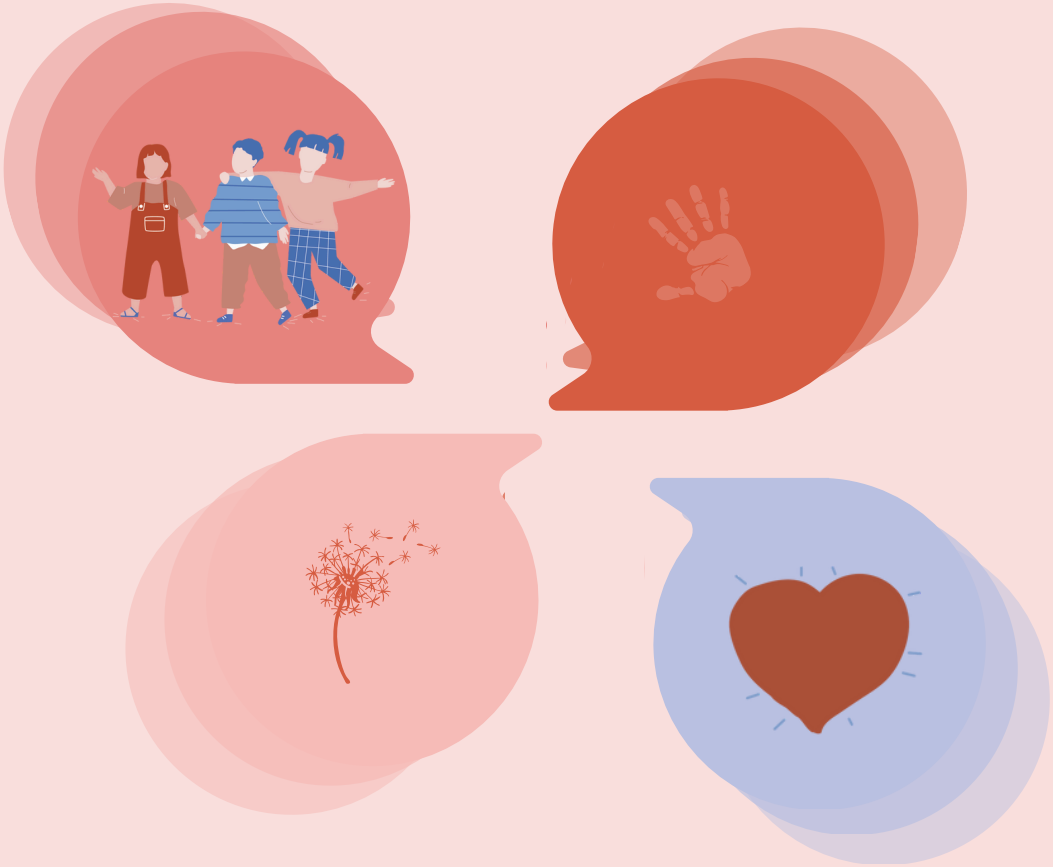
GREITOS MANKŠTELĖS

PRIEMONĖ SKIRTA 1–4 KLASIŲ MOKINIAMS



Vaikai labai daug laiko praleidžia mokydamiesi mokykloje, taip pat namuose atlikdami namų darbus. Ilgas sėdėjimas, naujos informacijos gavimas, dėmesio koncentravimas, skaitymas bei rašymas – didelis iššūkis pradinukui. Dėl to gali atsirasti fizinis ir emocinis nuovargis, kuris pasireiškia elgesio problemomis, sunkumais susikaupti, motyvacijos stoka. Trumpos mankštelės padeda įsitempusiems raumenims atsipalaiduoti, gerina gebėjimą susikaupti, stimuliuoja protinę veiklą, mažina nerimą.

VILNIUS SVEIKIAU

MANKŠTOS KREPŠINIS

PAGALVOK, KOKIA MANKŠTA TAU GALI PADĖTI. SUJUNK KIEKVIENĄ KAMUOLĮ SU JAM TINKANČIU LANKU.

Ilgai rašei – pavargo pirštai

Ilgai sėdėjai – Tavo kūnas sustingo

Ilgai skaitei – pavargo akys

Esi supykęs









VILNIUS SVEIKIAU

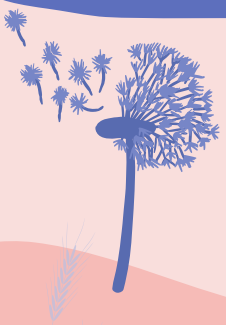
KVĖPAVIMO MANKŠTA „DVEJETUKAS“

1. Pratimas „Pienės pūkas“

Giliai įkvėpk per nosį, tarsi uostytum



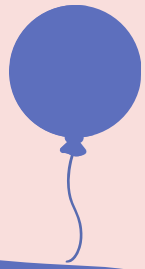
Lėtai iškvėpk per burną stengdamasis nupūsti pienės pūką



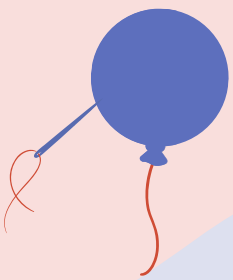
Pratimus pakartok po **2** kartus

2. Pratimas „Balionas“

Per nosį įvėpk orą stipriai išpūsdamas pilvą



Iškvėpk per burną įtraukdamas pilvą



VILNIUS SVEIKIAU

KŪNO MANKŠTA „TREJETUKAS“

ŠIE PRATIMAI TAU PADĖS PASIJUSTI GERIAU IR PAKELS NUOTAIKĄ. ATLIKTI GALI BET KURIUO METU, KAI JAUTI, KAD KŪNAS YRA ĮSITEMPĘS, PAVYZDŽIUI, MOKYKLOJE PER PERTRAUKĄ.

1.



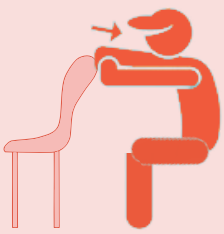
Sunerk rankas per pirštus priešais save, išversk, kad delnai žiūrėtų į išorę, o rankas ištiesk į priekį.
Palaikyk, kol suskaičiuosi iki 3.
Pakartok pratimą 3 kartus.

Sunerk rankas per pirštus už nugaros, išversk,
kad delnai žiūrėtų į išorę.
Palaikyk, kol suskaičiuosi iki 3.
Pakartok pratimą 3 kartus.



2.

3.



Pratimą atlik stovėdamas už kėdės ir laikydamasis jos atlošo. Kojos pečių plotyje.
Pritūpk ir pasitempk, kol suskaičiuosi iki 3, nugara turi išlikti tiesi.
Pratimą pakartok 3 kartus.

PIRŠTŲ MANKŠTA „KETVERTUKAS“

Pirštais atlik paveikslėlyje parodytas figūras:

1. tiesūs pirštai 
2. stalas 
3. letena 
4. kumštis 

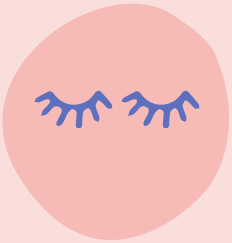
Priliesk nykščiu kiekvieną pirštą:

1. smilių 
2. didįjį 
3. bevardį 
4. mažąjį 

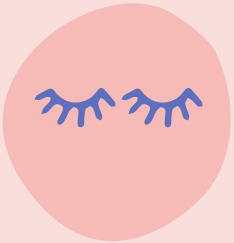
Kiekvieną pratimą pakartok 4 kartus

VILNIUS SVEIKIAU

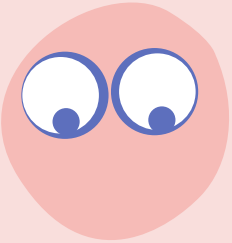
AKIŲ MANKŠTA „PENKETUKAS“



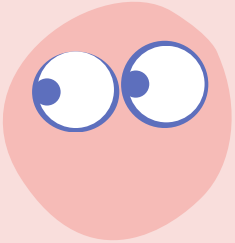
Užsimerk ir tyliai suskaičiuok iki 5 .



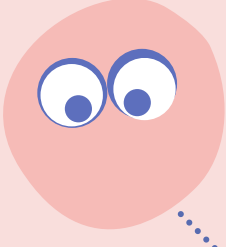
5 kartus stipriai užsimerk ir atsimerk.



5 kartus pažiūrėkit žemyn ir į viršų.



5 kartus pažiūrėkit į kairę ir į dešinę.



Surask 2 daiktus – vieną arti, kitą toli. Iš pradžių pažiūrėk į tą, kuris arti, o tada į tą, kuris toli. Pakartok pratimą 5 kartus.



VILNIUS SVEIKIAU

IŠSIKIRPK IR NAUDOK

KVĖPAVIMO MANKŠTA „DVEJETUKAS“

1. Pratimas „Pienės pūkas“

Giliai įkvėpk per nosį, tarsi uostytum

Lėtai iškvėpk per burną stengdamasis nupūsti pienės pūką

2. Pratimas „Balionas“

Per nosį įvėpk orą stipriai išpūsdamas pilvą

Iškvėpk per burną įtraukdamas pilvą

Pratimus pakartok po 2 kartus

KŪNO MANKŠTA „TREJETUKAS“

1. Sunerk rankas per pirštus priešais save, išversk, kad delnai žiūrėtų į išorę, o rankas ištiesk į priekį.
Palaikyk, kol suskaičiuosi iki 3
Pakartok pratimą 3 kartus

2. Sunerk rankas per pirštus už nugaros, išversk,
kad delnai žiūrėtų į išorę.
Palaikyk, kol suskaičiuosi iki 3
Pakartok pratimą 3 kartus.

3. Pratimą atlik stovėdamas už kėdės ir laikydamasis jos atlošo. Kojos pečių plotyje. Pritūpk ir pasitempk, kol suskaičiuosi iki 3
nugara turi išlikti tiesi.
Pratimą pakartok 3 kartus.

PIRŠTŲ MANKŠTA „KETVERTUKAS“

Pirštais atlik paveikslėlyje parodytas figūras:

1. tiesūs pirštai
2. stalas
3. letena
4. kumštis

Priliesk nykščiu kiekvieną pirštą:

1. smilių
2. didįjį
3. bevardį
4. mažąjį

Kiekvieną pratimą pakartok 4 kartus

AKIŲ MANKŠTA „PENKETUKAS“

Užsimerk ir tyliai suskaičiuok iki 5.

5 kartus stipriai užsimerk ir atsimerk.

5 kartus pažiūrėkit žemyn ir į viršų.

5 kartus pažiūrėkit į kairę ir į dešinę.

Surask 2 daiktus – vieną arti, kitą toli. Iš pradžių pažiūrėk į tą, kuris arti, o tada į tą, kuris toli. Pakartok pratimą 5 kartus.

VILNIUS SVEIKIAU

MANKŠTOS LABIRINTAS

Padėk mergaitei pereiti labirintą ir surasti kuprinę. O suradęs atlik „penketuko“ akių mankštelę.

