

„Nykštukų“ grupė 2020-04-02

Tėvai su vaikais pasirinks mėgstamą ritminę muziką. Šoks, atlikdami rankų, liemens ir kojų lavinimo pratimus (mojuos ištiestomis rankomis, suks jas pirmyn ir atgal iš pečių; lenksis į abi puses, pirmyn ir atgal- rankos ant liemens; šokinės abiem kojomis, suplodami virš galvos).

Relaksacinis-vizualizacinis pratimas „Balto paukščio skrydis“.

Tėvai lėtai, ramiu balsu skaitys (nurodytą) tekstą, vaikai atsigulę, atsipalaidavę ir užmerktomis akimis įsivaizduos skaitomą situaciją.