



„Psiholoģiskā vingrošana”

Mērķis: pašregulācijas paņēmieni apguve, enerģētiskā potenciāla paaugstināšana.

Materiāli: magnetofons, klasiskā mūzika.

Instrukcija: lai sasniegtu vēlamos rezultātus, vingrošanu veicam katras nodarbības sākumā, 10 – 15 minūšu laikā. Katru vingrinājumu atkārtot 3 – 5 reizes.

- + Glaudot sevi ar kreiso roku pa galvu, atkārtot: „Es esmu labs”;
- + Kājas plecu platumā. Griežam galvu pulksteņrādītāja virzienā, atkārtot: „Es domāju par labo”;
- + Kājas plecu platumā, rokas gar sāniem. Taisīt pietupienus, atkārtot: „Katra diena ir jauka”;
- + Apstāties gārņa pozā: rokas gar sāniem, vienu kāju, saliektu ceļgalā, pacelt, atkārtot: „Esmu karaliene (karalis)”;
- + Kājas plecu platumā. Taisot apļveida kustības ar rokām, atkārtot: „Mani sapņi piepildās”;
- + Pietupties un piecelties, atkārtot: „Es risinu jebkuras problēmas”;
- + Masējot auss ļipiņas, pēc kārtas mirkšķināt ar labo un ar kreiso aci, atkārtot: „Nākotne ir brīnišķīga”;
- + Ar labo roku glaudot kreiso elkoni, atkārtot: „Esmu mierīga/s”;
- + Ar kreiso roku glaudot labo elkoni, atkārtot: „Man viss padodas”;
- + Glaudot sevi pa galvu ar abām rokām, atkārtot: „Mani ievēro, mīl un ciena”;
- + Pagriežot galvu pa labi, pa kreisi, atkārtot: „Viss sokas labi”;
- + Pietupstoties atkārtot: „Esmu harmonijā ar sevi”;
- + Stiepjoties uz pirkstgaliem, rokas paceļot augšā, atkārtot: „Manā dzīvē notiek tikai labs”;
- + Sakrustojot rokas aiz muguras, pieliecot galvu, atkārtot: „Es priecājos par dzīvi”.

Analīze: pirms vingrošanas un pēc uzdodam jautājumu, kā bērni jūtas.

**Esiet veseli
un
enerģijas pilni!**

