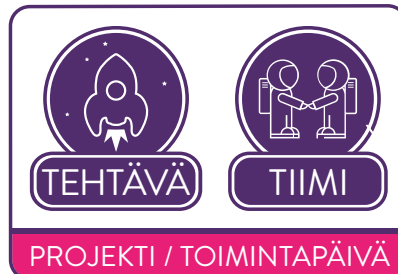
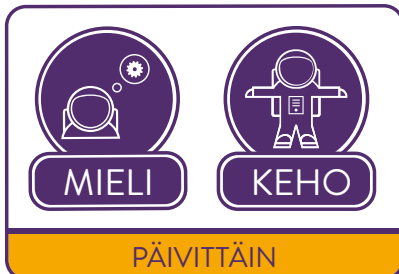


Viikko 3

FYYSINEN HARJOITTELU



Harjoitusjakso koostuu neljästä osiosta



Päivittäiset harjoitukset



KESKITY LIIKKEESEEN

Tällä viikolla saat kokea, miten jännittyneisyyden poistaminen oikealla hengityksellä ja läsnäololla antaa lisää energiaa.

Pienetkin lapset voivat oppia nopeasti miten tällaisia harjoituksia voi käyttää kehon ja mielen rentouttamiseen. Tämä harjoitus sopii loistavasti myös aikuisille!

HARJOITUS

Rauhoita mieli ja keho

Pyydä lapsia seisomaan harjoituksen alussa. Pyydä heitä hengittämään sisään ja nostamaan samalla kädet ylös (varmista, että tilaa on tarpeeksi, jotta jokainen saa nostettua kädet kunnolla ylös ja voi liikuttaa käsiään). Sen jälkeen pyydä heitä hengittämään ulos ja laskemaan kädet samalla alas. Toistakaa tämä 2-3 kertaa.

Seuraavaksi pyydä lapsia seisomaan tukevasti jalat lantion leveydellä. Lapset voivat halutessaan sulkea silmänsä. Pyydä heitä ravistelevaan ensin yhtä kättä ja sitten toista kättä. Sen jälkeen pyydä heitä ravistamaan yhtä jalkaa ja sitten toista jalkaa. Sitten pyydä heitä ravistamaan koko kehoa, molempia käsiä ja molempia jalkoja. Sen jälkeen pyydä heitä seisomaan jälleen hiljaa paikallaan, jalat lantion leveydellä. Pyydä lapsia hengittämään sisään ja nostamaan kädet ylös ja sen jälkeen hengittämään ulos ja laskemaan kädet alas.

Kun kädet roikkuvat rennosti, pyydä lapsia hengittämään sisään ja ulos. Toistakaa 2-3 kertaa.

Anna lapsille positiivista palautetta siitä, miten hyviä he ovat harjoittelemaan kehon rauhoittamista. Muistuta, että tämä taito on heille hyödyksi, kun he ovat levottomia päiväunille tai nukkumaan mennessä.

Toistakaa tämä harjoitus joka päivä. Voit valita jonkun lapsista ohjaamaan harjoituksen ensimmäisen päivän johdannon jälkeen.

