

AUTOTRENINGAS VAIKAMS

(Skirta ikimokyklinio amžiaus vaikams)

Pasiruošimas: Vaikai atsigula ant grindų, kilimo ar lovos. Rankos padėtos išilgai kūno delnais į apačią.

Instrukcija: “Dabar pradės groti rami, tyli muzika. Aš skaitysiu eilėraščių. Jūs būsite užmerkę, tik nemiegosite ir viską girdėsite. Idėmiai klausykitės eilėraščių. Ir bandyk daryti viską ką aš sakysiu. Pratimas baigsis tada, kai aš jūsų paprašysiu atmerkti.... Pasiruošėte? Pradedame“.

Blakstienos nusileidžia...
Akytės užsimerkia...
Gulime ramiai...
Gulime ramiai...

Veidas nurimęs...
At-si-pa-lai-da-vęs...
Žandai nutįsę...
Burna truputį praverta...
Viskas atsipalaidavo...
Viskas atsipalaidavo...

Kvėpuojam lengvai...
vienodai...giliai...
Lūpos šiltos ir švelnios,
Bet nė kiek ne pavargusios...
Viskas atsipalaiduoja...
Viskas atsipalaiduoja...

Dabar saulutė šildo...

Rankytės mūsų šyla...
Saulutė vis dar šildo...
Kojos mūsų sušyla...

Kvėpuojam lengvai...
vienodai...giliai...
Rankos ilsisi...
Kojos ilsisi...
Guli jos lengvai...
Guli jos lengvai...

Kvėpuojam lengvai...
vienodai...giliai...
Kūnas nurimo...
Ilsimės...ramiai...
Ilsimės...ramiai...

Jaučiame kokia yra...
Ramybės būseną...

*Tada yra ilga pauzė (apie 2-3 min.) - iki pat ramios muzikos pabaigos.
Po to ima skambėti maloni linksma muzika ir tekstas sakoma toliau:*

Gulime ramiai...
Gulime ramiai...
Bet... keltis laikas... jau ...

Kumšteliu stipriai suspaudžiam,
Pakeliam juos kuo aukščiau.
Pasirąžom... nusišypsom.
Atmerkiam...
Kylam jau...