



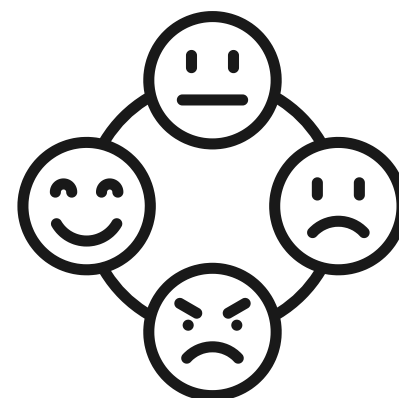
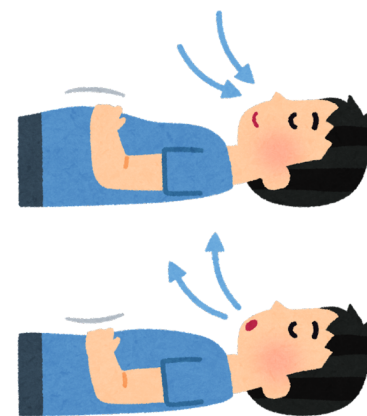
RĒZEKNES PAMATSKOLA -
ATTĪSTĪBAS CENTRS

"ELPO MIERĪGI" ELPOŠANAS VINGRINĀJUMI

"Elpo mierīgi" ir vienkārši elpošanas vingrinājumi, kas palīdz bērnam attīstīt **pašregulācijas prasmes** un labāk **kontrolēt emocijas**. Katrā no piecām lapām bērns ar pirkstu seko līnijai: veic ieelpu, aiztur elpu un pēc tam izelpo. Ieelpo veic caur degunu, bet izelpu caur muti.

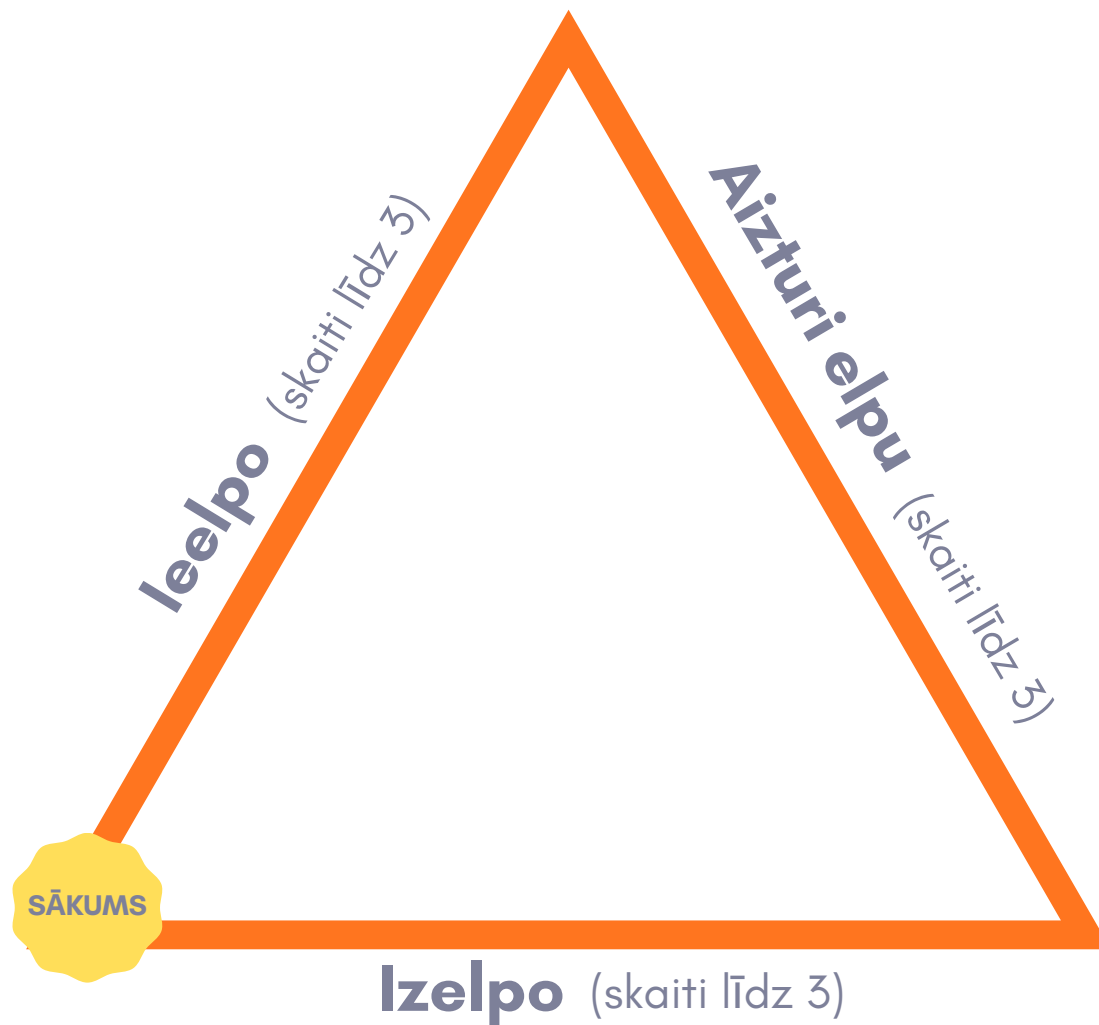
Vingrinājumi ir dažādi, lai bērns varētu izvēlēties sev patīkamāko un efektīvāko. Regulāra praktizēšana veicina koncentrēšanos un palīdz nomierināties.

Vingrinājumi paredzēti bērniem no 4 gadu vecuma.





ELPO MIERĪGI





ELPO MIERĪGI

Aizturi elpu (skaiti līdz 4)

leelpo (skaiti līdz 4)

Izeelpo (skaiti līdz 4)

SĀKUMS

Aizturi elpu (skaiti līdz 4)



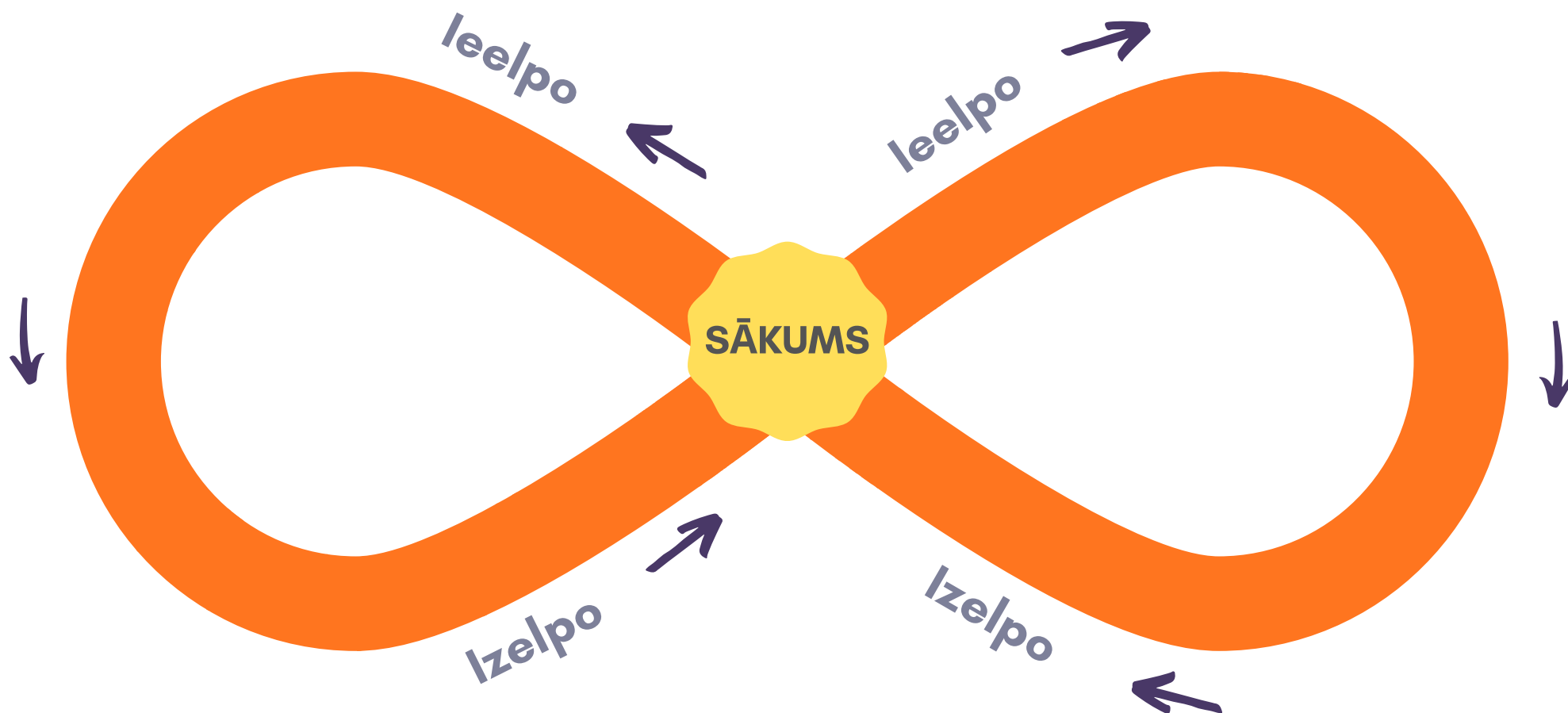


ELPO MIERĪGI





ELPO MIERĪGI





ELPO MIERĪGI

