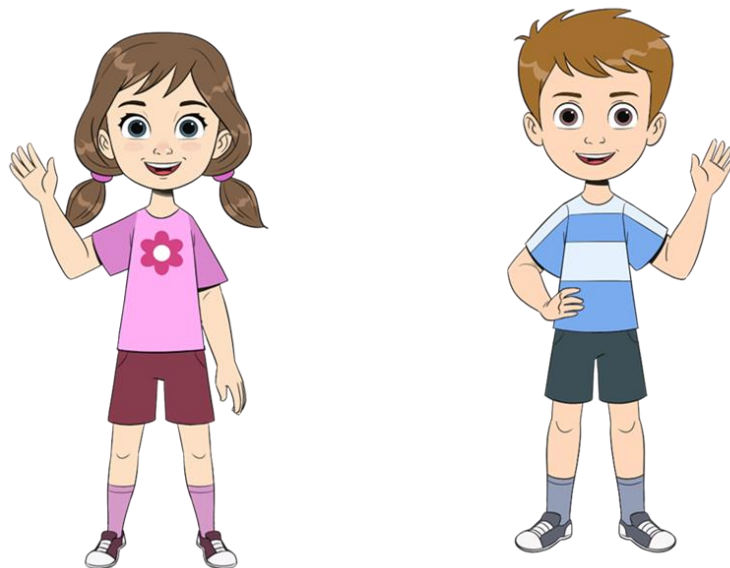


Fizinė ir akių bei regėjimo mankšta ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikams



Bendras šios mankštos atlikimo laikas apie 6 – 7 min.
Ją rekomenduojama atlikinėti bent du kartus per dieną.

Programą parengė:



Angelo akys

Labdaros ir paramos fondas

Iliustracijų autorius: Rishabh Goswami

2023 m.

Vaikai, norite būti stiprūs, vikrūs ir gerai matyti?

Tam, kad tokie būtumėte, reikia kasdien mankštinti ir stiprinti savo kūną, kojas ir rankas, o taip pat reikia mankštinti ir savo akytes.



Kasdieninis tokių mankštų darymas jums padės būti aktyviais, stipriais ir gerai matyti. Galėsite linksmai dūkti ir žaisti, piešti, mokytis skaityti ir rašyti, o priešmokyklinio amžiaus vaikai - ruoštis mokyklai, kuri visų jūsų nekantriai laukia.



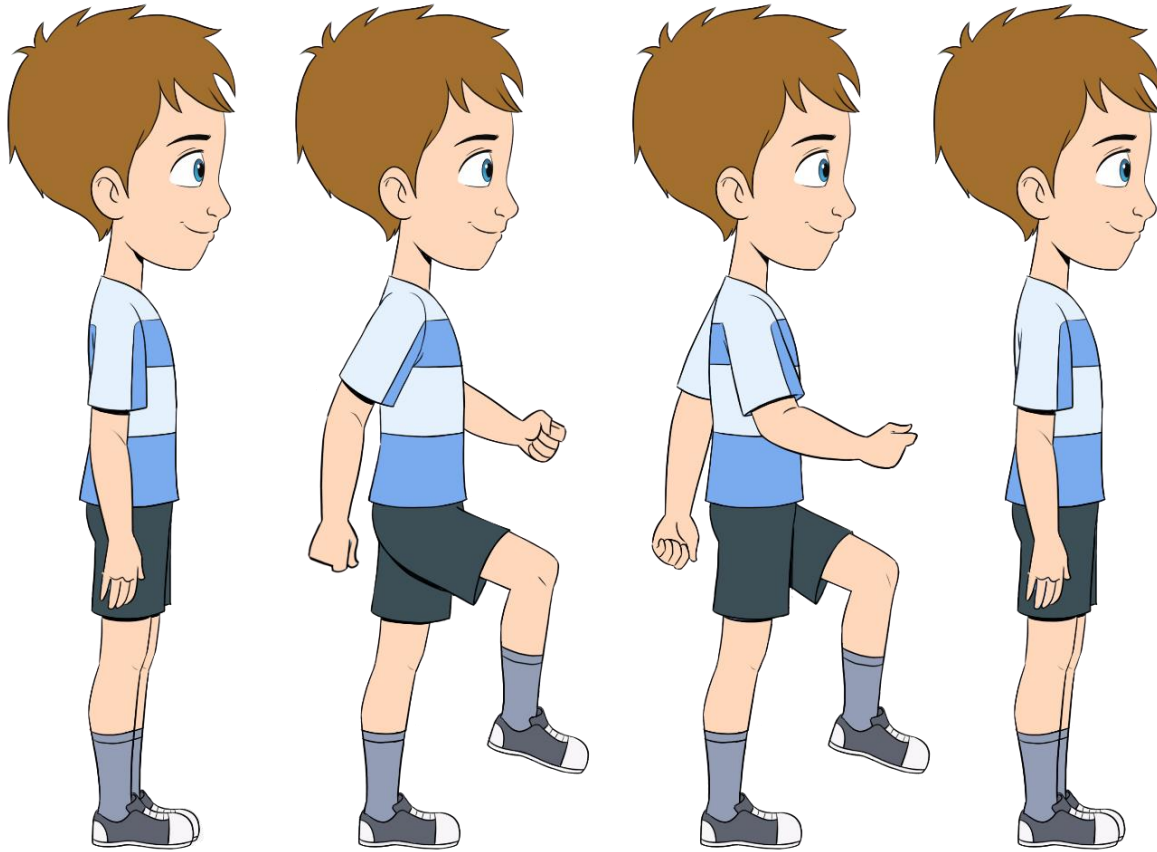
Fizinės mankštos pratimai

Jų atlikimo trukmė apie 3 – 3,5 minučių.
Atliekant fizinius pratimus, reikia naudoti ritmingą skaičiavimą: vienas – du, trys – keturi.

Visi fiziniai pratimai turėtų būti kartojami ne mažiau kaip 3 - 4 kartus.

Pradedame - pirmasis pratimas, ėjimas vietoje.

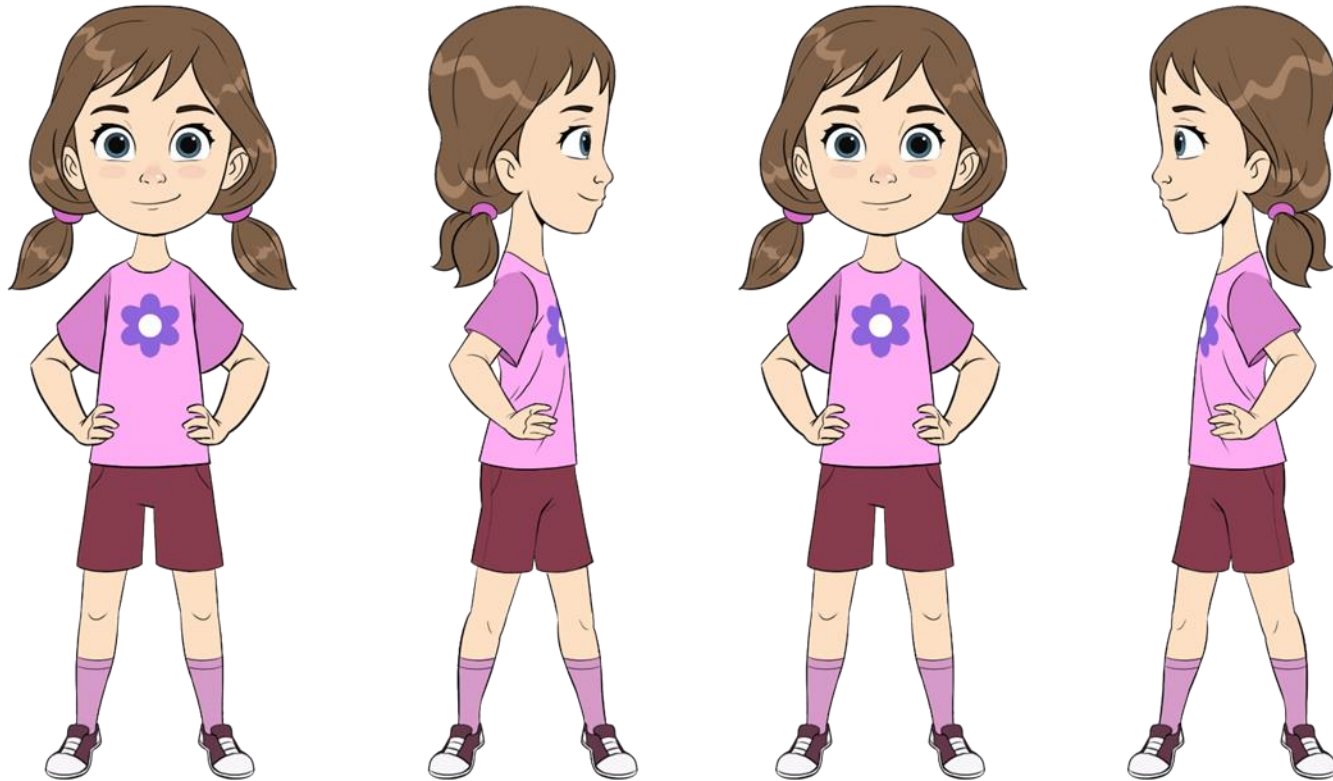
Naudojame ritmingą skaičiavimą: vienas – du, trys – keturi.



Antras pratimas

Sukimasis per liemenį į abi puses.

Naudojame ritmingą skaičiavimą: vienas – du, trys – keturi.



Atliekame trečią pratimą

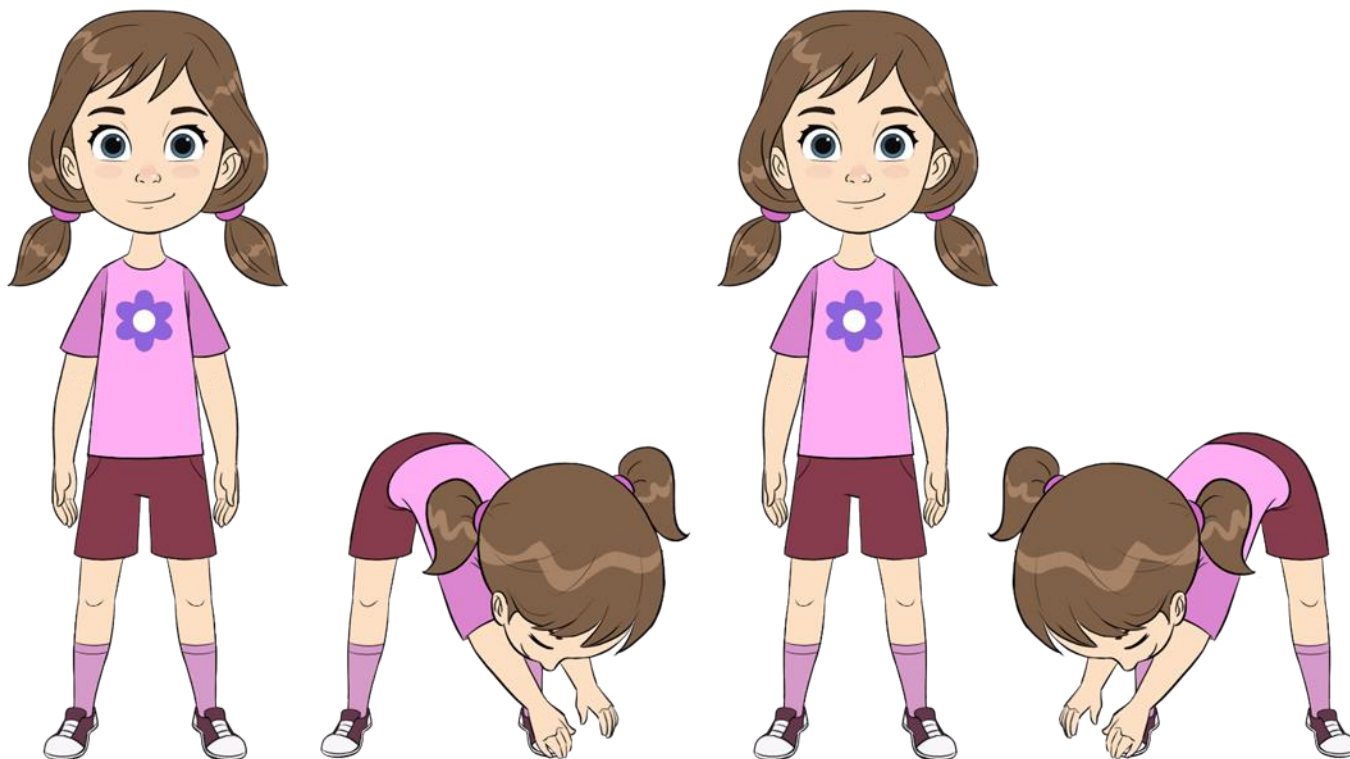
Lenkimasis per liemenį į vieną ir į kitą pusę su ištiesta virš galvos ranka.

Naudojame ritmingą skaičiavimą: vienas – du, trys – keturi.



Ketvirtas pratimas

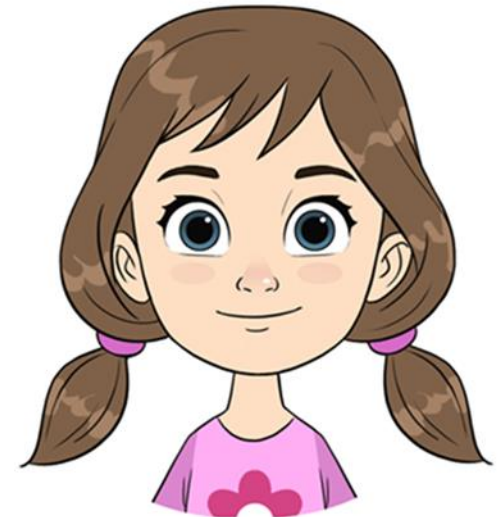
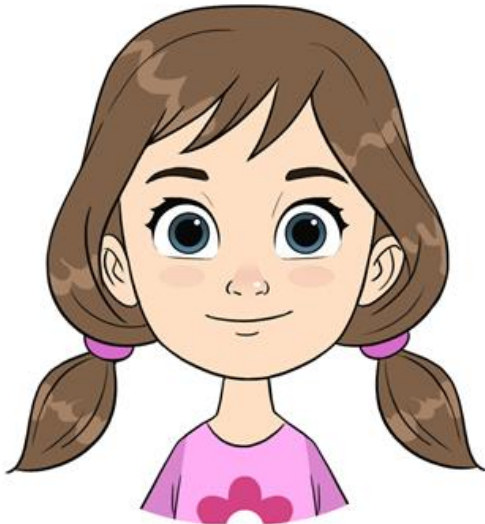
Nusilenkimas abiem rankomis siekiant pėdų pirštus.
Naudojame ritmingą skaičiavimą: vienas – du, trys – keturi.



Akyčių ir regėjimo mankštos pratimai

Jų atlikimo trukmė apie 3 – 3,5 minčių.

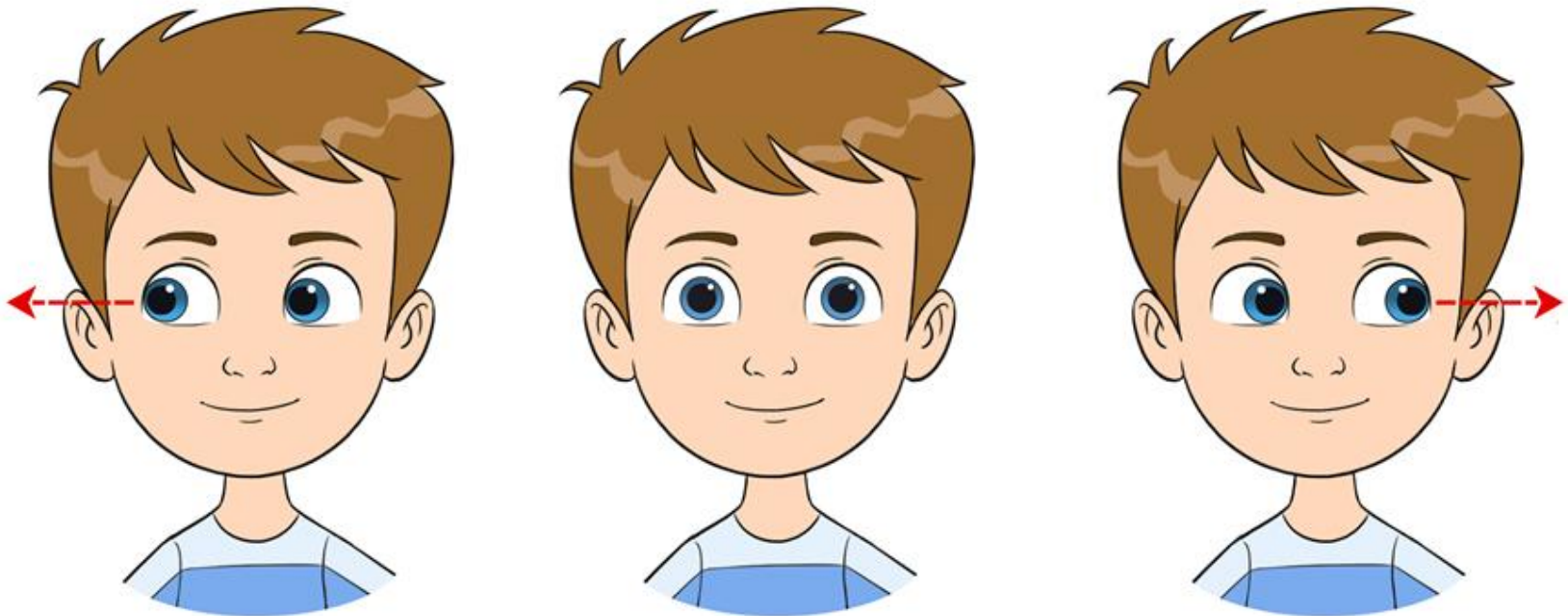
Pirmasis pratimas – mirksėjimas. Žiūrint tiesiai į priekį akytes reikia užmerkti ir po to jas atmerkti. Tai būtina pakartoti 10 -12 kartų.



Antras pratimas

Akyčių žvilgsnio keitimas į dešinę ir į kairę puses.

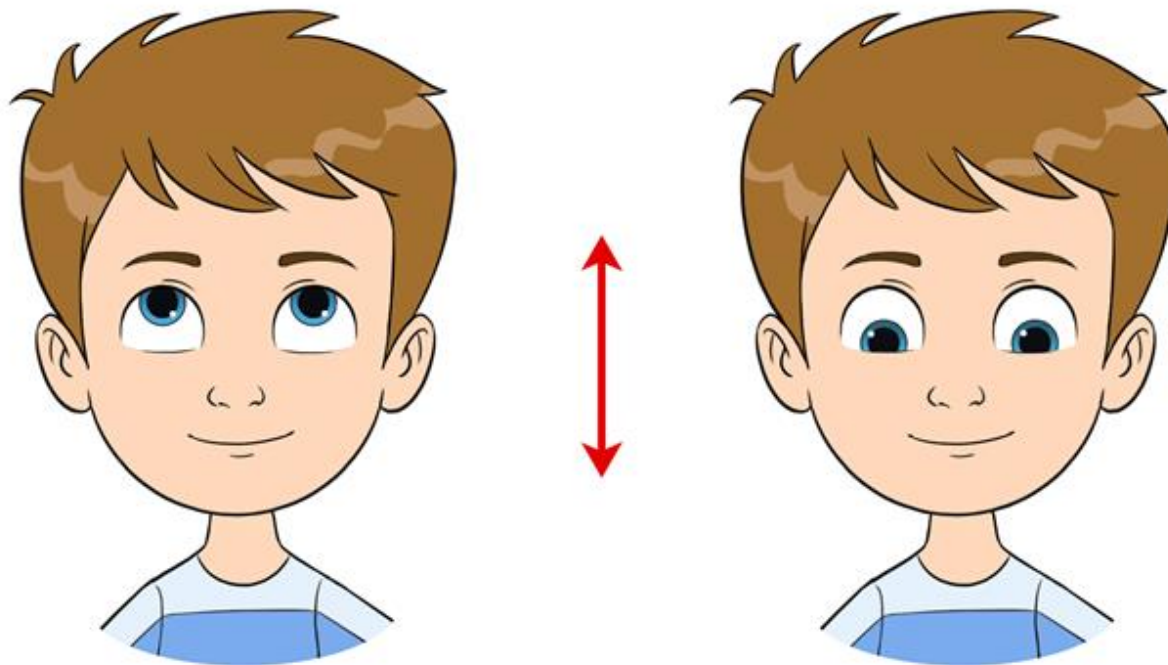
Pradžioje reikia žiūrėti tiesiai į priekį, galvą laikant tiesiai ir jos nejudinant, po to akyčių žvilgsnį reikia nukreipti į dešinę ir į kairę pusę, tai pakartojant 5 - 6 kartus.



Trečias pratimas

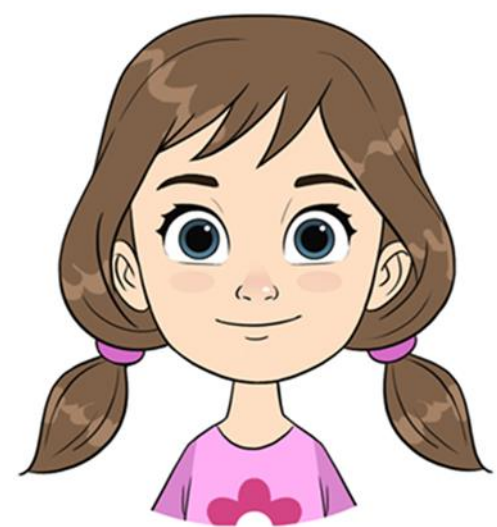
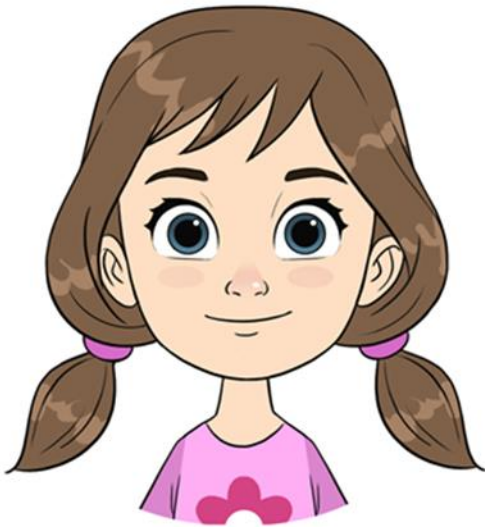
Akyčių žvilgsnio keitimas į viršų ir žemyn.

Jis atliekamas galvą laikant tiesiai ir jos nejudinant, akyčių žvilgsnį keliant į viršų, o po to jį nuleidžiant žemyn, tai pakartojant 5 - 6 kartus.



Ketvirtas pratimas

Mirksējimas. Žiūrint tiesiai į priekį akytes reikia užmerkti ir po to jas atmerkti. Tai būtina pakartoti 10 - 12 kartų.



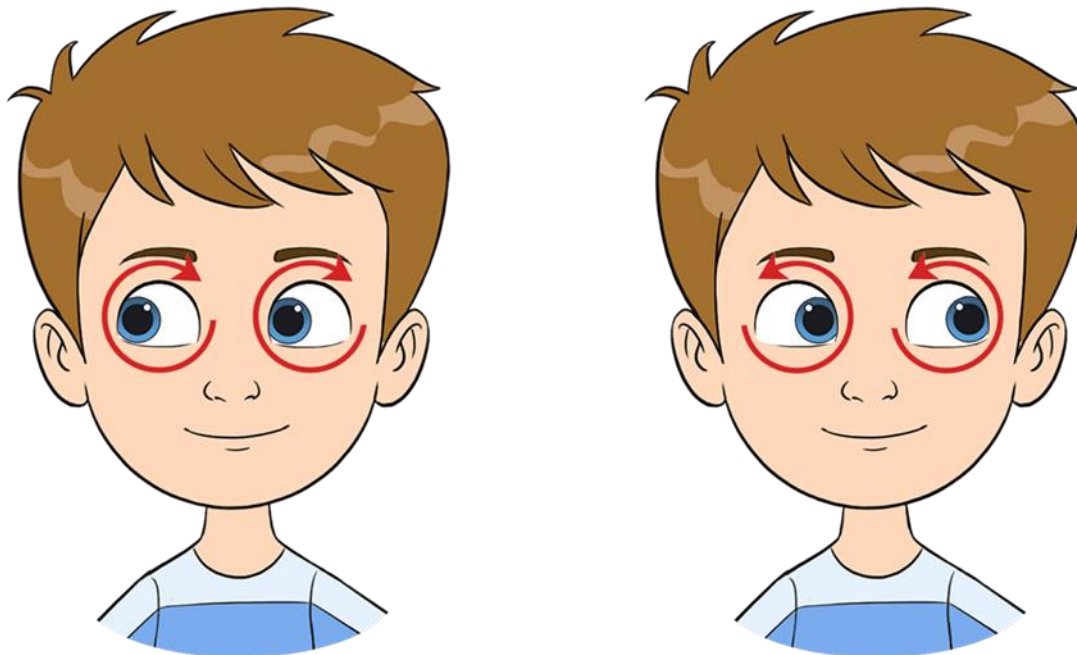
Penktas pratimas

Žiūrėjimas į nosies galą. Pratimas atliekamas taip – pradžioje reikia žiūrėti tiesiai į priekį ir skaičiuoti iki 5 – 6, po to reikia žiūrėti į nosies galą ir taip žvilgsnį išlaikyti skaičiuojant iki 5 – 6. Tai būtina pakartoti 4 – 5 kartus.



Šeštas pratimas

Akyčių žvilgsnio keitimas apskritimu, imituojuojant laikrodžio valandų sekimą į vieną, o po to į kitą pusę, galvą laikant tiesiai ir jos nejudinant. Pradžioje akyčių žvilgsnis sukamas apskritimu į vieną pusę 4 – 5 kartus, o po to taip pat 4 – 5 kartus į kitą pusę.

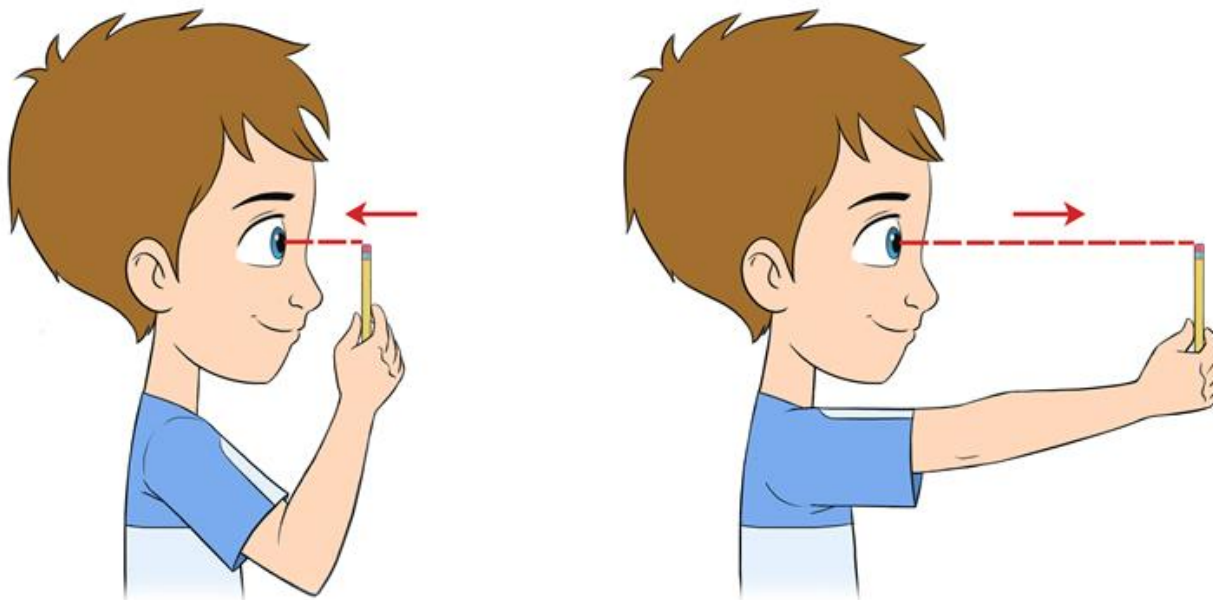


Septintas pratimas

Grojimo trombonu imitavimas.

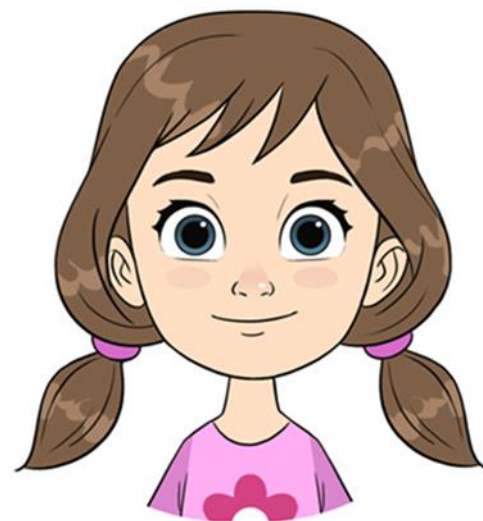
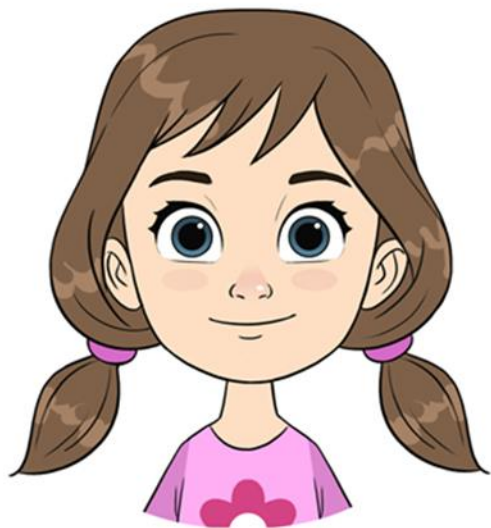


Pratimas atliekamas ranka laikant pieštuką prieš akytes, kartotinai jį priartinant prie akių ir po to jį atitolinant nuo akių, žiūrint tik į pieštuko galą. Pieštuko priartinimą - atitolinimą būtina pakartoti 5 – 6 kartus.



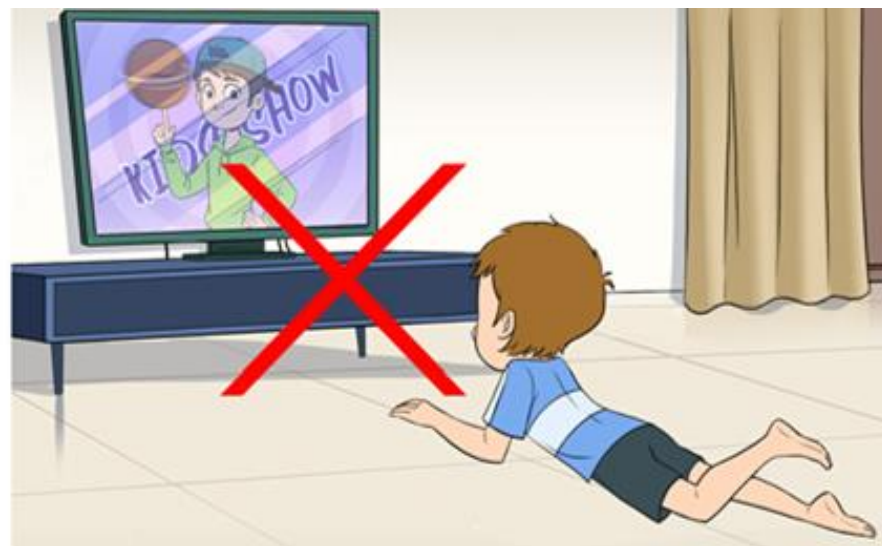
Aštuntas pratimas

Mirksėjimas. Žiūrint tiesiai į priekį akys reikia užmerkti ir po to jas atmerkti. Tai būtina pakartoti 10 - 12 kartų.



Na ir pabaigai labai svarbūs patarimai, kad akytės būtų sveikos

Negalima gulint žaisti telefonu ar žiūrėti televizorių.



Piešti, o kas jau skaitote ar mokate ir rašyti, tai būtina daryti tik prie gero apšvietimo.

Kad akytēs būtų sveikos, labai svarbu laiku eiti
miegoti.





Angelo akys

Labdaros ir paramos fondas

Vaikai, būkite aktyvūs ir sveiki, saugokite savo akytes ir gerą regėjimą, nes jis žmogui reikalingas visą gyvenimą!

Daugiau apie akyčių ir regėjimo mankštas bei kokių sąlygų reikia laikytis, norint išsaugoti gerą regėjimą ir turėti sveikas akytes, galite pasižiūrėti:

www.angeloakys.lt



[/angeloakys.org](https://www.youtube.com/channel/UC...)



[/@angeloakysLT](https://www.facebook.com/angeloakysLT)