

## II Keha ja meele aktiveerimise harjutused

### Köiest üles tõmbamine

Imiteerida käte ja kehaga kujuteldavast köiest üles ronimist. Seejärel lasta end kükki lõdvaks.

Hingamine: vaba.

### Pääsuke

Astuda hooga samm ette ja sirutada käed kõrvale, tagumine jalg võib olla kergelt õhus või toetada varvastega põrandale. Ette sirutades tuleb hingata välja. Jäädä nõ pääsukese asendisse. Seista mõnda aega ja teha teise jalaga sama.

Hingamine: vaba.



Pääsuke

### Väsimuse välja puhumine

Sisse hingates tõsta õlad üles, seejärel lõdvestada ohkega. Korrata harjutust mitu korda. Teha sama kiires tempos, hingates nina kaudu sisse ja nina kaudu välja.

### Pealae trummeldamine

Trummeldada kergelt näpuotstega pealagi läbi. Trummeldada ka seda punkti, mis on pealae keskel.

Hingamine: vaba.



Pealae trummeldamine

## III Tähelepanu koondamise ja tasakaalu harjutused

### Sõrme mäng

Liikuda mõlema käe pöidlaga mööda sõrmeotsi nimetissõrmest väikese sõrmeni ja tagasi, nii kiiresti, et see sassi ei läheks. Teha harjutust samaaegselt kahe käega.

### Sõrmenukkide vaheline liikumine

Rullida rusikanukke üksteise vastu ning masseerida sõrmenukkide vahelt. Pärast raputada käsi.

### Keskendumine

Sulgeda silmad ja tuua põial peopessa - see aitab hajevil olekut peletada.

### Pranajaama ehk jooga hingamisharjutus

Hingata rahulikult 8 korda sisse ja 8 välja, lugedes mõttes numbreid kaasa.

### Sirutus varvastele tõusuga

Tõusta varvastele ja sirutada käed võimalikult kõrgele üles ise samal ajal üles vaadates. Õpetaja võib rääkida juurde visuaalseid kujundeid, et korjatakse õunu või vaadatakse lindude lendamist. Eesmärk on seejuures last motiveerida, et asend püsiks. Harjutus aitab väga kiiresti vabastada pingetest ja koondada tähelepanu. Sobib hästi ka hüperaktiivsetele lastele.



Sõrmenukkide vaheline liikumine



Sirutus varvastele tõusuga



### Avamine ja sulgemine

Algasendis on käed ees koos. Astuda samm ette, viies käed külgedele, seejärel astuda uuesti samm tagasi ning viia käed jälle kokku. Liikudes tunnetada oma keha telge ja jälgida, et tasakaal ei kaoks. Pingetest vabanemine ja tähelepanu koondamine hakkab toimuma harjutuse käigus.



### Loogika

Harjutust sooritatakse paarides.

Üks paariline paneb käed risti sõrmseongusse. Teine paariline näitab näpuga, millist sõrme peab liigutama. Seejuures ei tohi paarilise sõrmi puudutada.

Harjutus treenib ajupoolkerade tööd ja keha tunnetamist, koondab tähelepanu ja aktiveerib meeli. Tänu sotsiaalsele suhtlemisele ja ootamatule keerukusele on harjutus ka pingetest vabastav.

### Puu harjutus

Seista sirgelt. Panna parem jalgalaba vasakule reiele ja seista nii mõnda aega. Seejärel korrata sama harjutust teise jalaga.

Harjutus tasakaalustab meeli ja aitab endasse süüvida. Väga hea harjutus hüperaktiivsetele lastele.

Harjutuse lihtsustamiseks võib alguses toetuda ühe käega vastu seina.

<http://www.youtube.com/watch?v=xzekWexUfCg>

### Kotka asend

Seista sirgelt ühel jalal ja „siduda“ teine jalg ümber jala millel seistakse. Kõverdada käed küünarnukkidest ja põimida õlgade kõrgusel.



Puu harjutus



Kotka asend