

Vježbu radite fizičkim vođenjem djetetovih ruku.

1.Stojite iza njega, raširite njegove ruke i kažete da ih zadrži u tom položaju pet sekundi (dok Vi nabrojite do pet).

2. Polako spojite dlanove ruku u visini djetetovih prsiju i kažete da ih zadrži u tom položaju pet sekundi (dok Vi nabrojite do pet). Pokušajte s djetetom uskladiti disanje i pokrete – duboki udah kod spajanja ruku u visini prsiju.

3. Vračate ruke u početni položaj s naglaskom na istezanje ruku što više unatrag i kažete da ih zadrži u tom položaju pet sekundi (dok Vi nabrojite do pet). Pokušajte s djetetom uskladiti disanje i pokrete – dugi izdah tijekom širenja ruku i dizanja lave.



1. Stojite iza djeteta, stavite jednu ruku na nogu iste strane tijela, drugu stavite na glavu dlanom prema dolje.
2. Kažete djetetu da vuče rukom glavu u stranu pet sekundi (dok Vi nabrojite do pet).
3. Zamijenite ruke i ponovite vježbe.

Pokušajte svaku vježbu izvesti s djetetom barem pet puta.

