

## VAJE ZA IZBOLJŠANJE POZORNOSTI

Gibalne aktivnosti so zelo pomembne pri otrokovem razvoju. Vsak človek pri učenju in delu potrebuje pozornost in koncentracijo.

Naslednje vaje so kot igra a hkrati otrok pri tem izboljšuje svojo koncentracijo, se umiri in se posledično lažje uči.

### VAJA 1

Sedemo na stol, hrbet naj bo podprt, pred seboj si namestimo nek predmet ali fotografijo. Najprej se sprostimo: Zapremo oči, globoko vdihnemo in počasi izdihnemo ter se sproščamo od glave navzdol. Nato 2 minuti opazujemo predmet ali sliko, ne da bi se premikali, in skušamo ugotoviti čim več značilnosti ali podrobnosti opazovanega objekta. Otrok potem po spominu opiše, nariše predmet ali odgovarja na vprašanja.



### VAJA 2

Balon čim večkrat odbijemo v zrak, ne da bi se dotaknil tal. Isto poskusimo s hrbtno stranjo roke, z obema rokama izmenično ali z glavo. Če se usedemo na tla, lahko odbijemo balon tudi z nogo.