

Autors	Didzis Skuška
Nosaukums	Prāta vingrošanas (brain gym) komplekss “kosmonauts”
Vecumposms	7-12 gadi
Aptuvenais izpildes laiks	3- 5min
Mērķis	mācīties pārslēgt uzmanību, veicināt saikni starp mentāliem konceptiem un darbību (kustību).
Apraksts	<p>Var lietot iesākot, nobeidzot kā arī nodarbības laikā. Prāta vingrošana ir vingrinājumu kopums, kas tiek pielietots, lai sekmētu mācīšanās spējas un veicinātu pašpārlicību skolēnos. Prāta vingrošanas pamatlicēji ir dr. P. Denisons un viņa sieva dr. G. Denisona no Kalifornijas, ASV. Savus atklājumus viņi balstīja uz sakarību izpēti starp fizisko attīstību, runas apguvi un akadēmiskajiem sasniegumiem. Prāta vingrošanas principi ir populāri visā pasaulē un tiek pielietoti gan bērniem, gan pieaugušajiem. Šos vingrinājumus izmanto arī terapeiti un speciālie pedagogi bērniem ar funkcionāliem traucējumiem.</p>
Norise jeb darbības apraksts	<ul style="list-style-type: none"> - Kosmonauts no rīta pamostas un iedzer nedaudz ūdens (ja iespējams, ļoti ieteicams) - Uzliek savu ķiveri (viegli ar īkšķi un rādītājpirkstu aptver ausis, mazliet pavelk atpakaļ un veic vieglu aplveida masāžu uz leju pa auss ārējo malu līdz auss līpiņai. Atkārto 3 vai vairāk x.) - Tad aiztaisa savu speciālo jaku (ar plati atplestiem īkšķi un rādītājpirkstu veic aplveida kustības zem atslēgas kaula galviņām abpus krūšu kaulam. Masāžas laikā skatās ar acīm pa labi un pa kreisi. Otra plauksta viegli piespiesta nabai. Izpilda 30 sek.) - Uzvelk savas speciālās bikses (pārmaiņus veic pretkustību soļojot ar elkoni pieskaroties pretējās kājas celim. 30- 60 sek.) - Kāpj augšā pa trepēm uz savu kosmosa kuģi (tas pats kas

	<p>iepriekšējā vingrinājumā tikai rokas vērē priekšā un augšā kā soļojot. 30 sek.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tad apsēžas kosmosa kuģī un koncentrējas (šo vingrinājumu var izpildīt stāvus, sēdus vai guļus. 1. daļa - sakrusto kājas un sakrusto sev priekšā rokas. Plaukstas ir savienotas un piekrūtīm. Acis ir ciet, klusu elpojam. 30 sek.; 2.daļa- savieno abu roku pirkstu spilventiņus uzkrūtīm, kājas paralēli, acis ciet, turpina mierīgi elpot. 30 sek.)
--	---