IDEJE ZA GIBANJE

(pripravila Helena Dodlek, spec. reh. ped., izvajalka DSP v vrtcu)

# 1.Zadihaj

P

H

O

T

O

B

Y

M

A

R

T

I

N

R

.

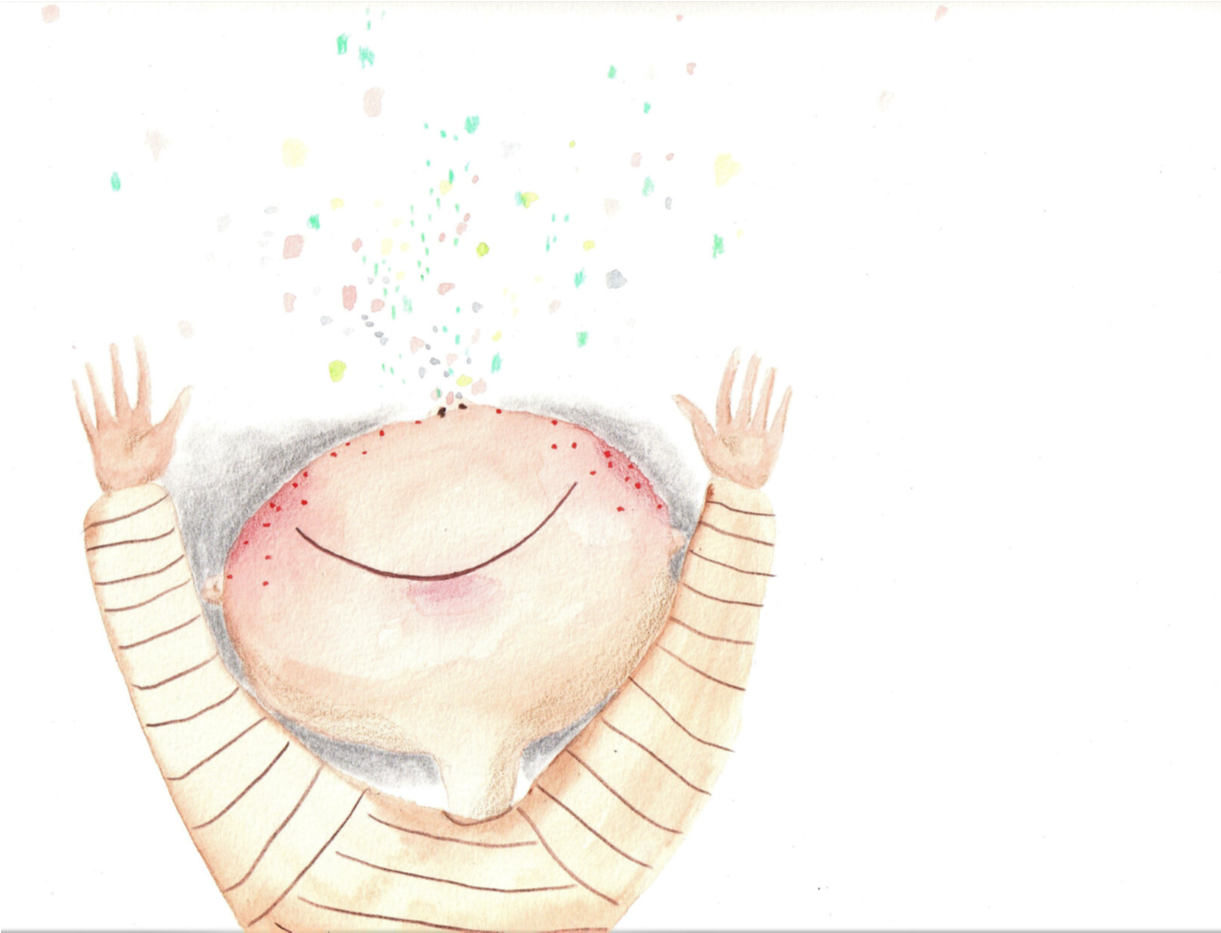
S

M

I

T

H



**Tvoj dih naj se spremeni v vojaško koračnico. Ritmično štirikrat močno vdihni skozi nos in nato v enakem ritmu štirikrat še močneje izdihni skozi usta. Predstavljaj si vojake, ki korakajo v ritmu tvojega diha: ena – dva – tri – štiri, ena – dva – tri – štiri.**

**Glede na to, da z dihom vodiš vojaško četo, med vajo** **stoj.**

Vajo naredi vsako jutro, vztrajaj nekaj minut.



# 2. Vaja drevo

Drevo bo raslo visoko le, če bo dobro ukoreninjeno. Noge so korenine, tvoj trup s hrbtenico je deblo in roke so veje.

**Stopi z nogami skupaj in dvigni eno nogo. Pokrči jo v kolenu in stopalo nasloni na stegno druge noge. Skleni še roke pred svojim srcem (ali pa jih počasi dvigni nad glavo) in že si v položaju drevesa.**

**Ponavljaj globoke vdihe in izdihe in zapri oči. Vztrajaj. Če te zaziba, se spomni, da se tudi drevo maje v vetru, a kljub temu ne pade.**

**Poskusi še z drugo nogo.**

**S katero je bilo lažje?**

**Je bilo lažje z zaprtimi ali odprtimi očmi?**

Ideja:

Lahko prirediš družinsko tekmovanje. Katero drevo stoji najdlje?

ŠE NEKAJ IDEJ:

1. TEKMOVANJE V PRESKAKOVANJU KOLEBNICE JE LAHKO ODLIČNA ZABAVA ZA CELOTNO DRUŽINO. TEKMUJTE, KDO VEČKRAT PRESKOČI KOLEBNICO. LAHKO PRIPRAVIŠ TUDI MEDALJO ZA ZMAGOVALCA.
2. ODBOJKA Z BALONOM V STANOVANJU. KOLIKOKRAT GA LAHKO ODBIJEŠ, BREZ DA TI PADE NA TLA?
3. POTRES V TELESU. STOPI S STOPALI V ŠIRINO BOKOV IN RAHLO POKRČI KOLENA. ZMEHČAJ TELO IN GA ZAČNI STRESATI. NAJPREJ STRESI ROKE, NADALJUJ Z NOGAMI IN NATO S CELOTNIM TELESOM. PREDSTAVLJAJ SI, DA JE TVOJE TELO ZAJEL POTRES, KI VZTRAJA NEKAJ MINUT
4. PLES OB TVOJI NAJLJUBŠI GLASBI.
5. PO PROSTORIH STANOVANJE SKRIJTE PO ENO NOGAVICO. PRIREDITE TEKMO V ISKANJU NOGAVIC. VSAK NAJ NAJDE ČIM VEČ PAROV. ŠE PREJ PA DOLOČITE ČAS IN NASTAVITE ALARM, KO SE IGRA ZAKLJUČI.
6. BOWLING S PLASTENKAMI. POTREBOVALI BOSTE NEKAJ PRAZNIH STEKLENIC (PLASTIČNIH) IN TENIŠKO ŽOGICO, S KATERO BOSTE PODIRALI KEGLJE.

