|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  **Nedelja, 22. 3. 2020** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | **Igra: KLIP – KLOP:**  Vodja igre z besedicama KLIP in KLOP ukazuje igralcu/igralcem. Ob besedi KLIP morajo spremeniti položaj telesa (vstati, počepniti…), ob besedi KLOP pa morajo v njem vztrajati. Vodja lahko bega igralce tako, da sam počne ravno nasprotno od svojih ukazov.  **Gimnastične vaje:** Sledi navodilom v prilogi 1 in izvedi gimnastične vaje s papirnatim tulcem.  **Sproščanje: Joga za otroke:** Sledi navodilom v prilogi 2 |
| Aktivnost 2: | **Ogrevanje:**  **Ob poljubni glasbeni spremljavi sprostimo telo: nihamo** (telo visi naprej in je sproščeno; z rokami nihajo naprej, nazaj- izmenično); **valovanje** (stojijo v vrsti; otroci se držijo za roke in ustvarjajo valove- visoke, nizke); **kroženje** (ob glasbi kroži zgornji del telesa, ki je sproščen); **padanje** (stojimo vzravnano in si predstavljamo, da smo drevo; pride drvar, ki ga poseka; naše telo pa v pasu sproščeno pade navzdol)  **Vaje:**  **POSNEMANJE GIBANJA ŽIVALI:** vodja poimenuje žival, kaj dela, otrok/otroci po poslušanju izvedejo nalogo:  MAČKA: se plazi, iztegne tački in pokaže kremplje ter se usloči.  ŽABA: čepi, nato istočasno z uporabo rok in nog skoči naprej.  MEDVED: hodi počasi s težkimi in dolgimi koraki.  RAK: se plazi po vseh štirih nazaj.  **POSNEMANJE PREDMETOV:**  KOLO: uleže se na tla- na hrbet; z rokami drži krmilo kolesa; z nogami posnema vožnjo s kolesom.  LETALO: kleči in stegne roke; z njimi se nagiba levo- desno.  VLAK: hodi po prostoru in z rokami ponazarja delovanje koles.  AVTO: po prostoru lahkotno teče ; roke ponazarjajo držo volana, vmes menjajo brzino,…  **POSNEMANJE RASTLIN:**  Smo drevo- roke vzdignemo visoko proti stropu in rastemo. Zapiha veter in našo krošnjo zaziblje levo in desno.  **Sprostitev: PLES V TEMI**  Otroci zaprejo oči in se ob prijetni glasbi premikajo po prostoru tako, kot jim reče vodja, npr. hoja naprej, nazaj, plazenje, lazenje, počasno vrtenje … |
| Aktivnost 3: | **Igra:** **Roboti**  Otroku/otrokom dajemo navodila: dvigni desno/levo roko/nogo, primi se za levo koleno, dvigni desni komolec, stopi korak naprej, nazaj, v stran, levo, desno, dvigni roke nad glavo, daj jih med noge…  **Sprostitev:**  **ZVEZDICA (umirjanje in sprostitev telesa)-** otrok/otroci se uležejo na tla tako, da imajo čim bolj narazen noge in roke in tvorijo »zvezdice«. Poskušajo čim bolj umiriti telo in sproščeno dihati. |

**Stadioni so za gledalce. Tekači imamo naravo, kar je precej bolje.”**

Juha Väätäinen, dolgoprogaš

**Priloga 1: GIMNASTIČNE VAJE S PAPIRNATIM TULCEM**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Stojimo razkoračno, tulec držimo nad glavo, delamo odklone v eno in drugo stran, pri tem se s tulcem dotaknemo stegna. |
|  | Klečimo, tulec v iztegnjenih rokah držimo pred seboj, sukamo se v levo in desno. |
|  | Stojimo razkoračno, tulec držimo pred seboj, globok predklon, da damo tulec med nogama čim bolj nazaj. |
|  | Tulec položimo na tla in ga prestopamo naprej in nazaj. |
|  | Stojimo, tulec dvignemo nad glavo, korakamo – kolena dvigujemo čim više. |
|  | Ležimo na hrbtu, tulec držimo pred prsmi, eno nogo skrčimo in se s kolenom dotaknemo tulca. Isto ponovimo z drugo nogo. |
|  | Stojimo, roki sta iztegnjeni, tulec leži na dlaneh, roki dvignemo, da se tulec zvali do ramen. |
|  | Par: prvi leži na hrbtu in tulec drži s stopali, drugi kleči za glavo prvega. Prvi dvigne nogi in poda tulec drugemu. Nato mesti zamenjata. |

**Priloga 2: JOGA ZA OTROKE**

 **SVETI KOT SONCE IN ŠTEJ DO 10**

 **PREDSTAVLJAJ SI, DA SI SAMOROG IN ŠTEJ DO 10**

 **MIGAJ (TREPETAJ) Z NOGAMI GOR IN DOL KOT METULJ TER ZRAVEN ŠTEJ DO 10**

 **PREDSTAVLJAJ SI, DA SI ROŽICA IN ZRAVEN ŠTEJ DO 10**

 **USTVARI MAVRICO IN ZRAVEN ŠTEJ DO 10**