|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\franj\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\F496A144.tmp | **RAZGIBAJ SE,** **DA OSTANEŠ ZDRAV**Četrtek , 26. 3. – 30.3. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | **Ker nas je presenetil sneg, ne pustite, da vam pride mraz do živega. Zato izkoristite zimski sprehod. Tukaj je nekaj nasvetov, kako ostati topel med sprehodom.*** **Hoja naj bo enostavna**: začnite počasi, da se mišice lepo ogrejejo.
* **Hodite v zmernem ali počasnem tempu**.

Zimski sprehodi so dobri za dihanje in si z njimi zbistrimo glavo, tudi mentalno se boste počutili. Ko se vrnete s sprehoda naredite se nekaj dihalnih vaj, na spodnji povezavi :  https://www.youtube.com/watch?v=0Z5Rko266os |
| Aktivnost 2: | **Ogrevanje** - Počasen in lahkoten tek na mestu 3 minute**VAJE ZA TREBUŠNE MIŠICE** 1. Povaljka na trebuhu.
2. Sonožen poskok iz počepa v oporo za rokami.
3. Dviganje trupa do seda (trebušnjaki).
4. Zapiranje knjige.
5. Iz leže na trebuhu dviganje trupa.
6. Iz seda na stolu in v opori dviganje skrčenih ali iztegnjenih nog.
7. V sedu zasuki trupa levo – desno.

  **VAJE ZA GIBLJIVOST**1. Bočni krogi (mlin na veter).2. Zaklon trupa, z rokami dotikanje peta.3. Most.4. V kleku spust s hrbtom nazaj.5. Razovka.6. Odkloni trupa levo – desno.7. Zaprekaški sed.8. Iz stoje izpad levo – desno. |
| Aktivnost 3: | **ŠPORTNA IGRA**  - **Košarka z nogavicami**Igre s klobčiči nogavic se lahko lotite na številne načine. Na sredino sobe postavite košaro za perilo, na tleh določite točke oddaljenosti in začnite z "nizko košarko". Nogavice lahko mečete tudi za kavč, v posodo na vrhu omare, skozi vrata v drug prostor ali zadevate drug drugega.Starejšim otroki imate zahtevnejši izziv - na določenih točkah na tleh označite (z lepilnim trakom) točke, ki jih morate zadeti iz vse večje razdalje.   |