

TJELOVJEŽBA

Tjelovježba je korisna za zdravlje, pogotovo u vremenu kada smo ograničeni na ostanak kod kuće. Fizička aktivnost djeci poboljšava koordinaciju te jača kosti i mišiće.

Kada vježbamo, potrebno je pravilno disati – udisati na nos i izdisati na usta. Nakon vježbanja ne zaboravite oprati ruke i umiti se.

1. Pomiči glavu gore - dolje, zatim lijevo - desno.
2. Podiži i spuštaj lijevo rame, a zatim desno rame.
3. Čučni. Skoči i ispruži ruke.
4. Maši rukama gore – dolje.
5. Gornji dio tijela i ruke okreći najprije u desnu, a onda u lijevu stranu.
6. Sagni se i rukama pokušaj dodirnuti pod.
7. Podigni se visoko na prste i zamisli da hvataš visoku granu.
8. Stani na lijevu nogu pa poskakuj, a zatim na desnu.
9. Trči u mjestu i udaraj koljenima o dlanove.
10. Raširi ruke i duboko udahni.

* Ponovi tri puta svaku vježbu pa kreni na sljedeću...



2020. DV CVRČAK – SOLIN. SVA PRAVA PRIDRŽANA

ODGOJITELJICE: Antonija Zdilar, Nada Šuća i Mihaela Balić