

TJELESNA AKTIVNOST:

YOGA ZA DJECU

ODGAJATELJICE: KORNELIJA

COSSETTO

DUNJA OLIĆ

VJEŽBANJE JE ZABAVNO

ZAŠTO JE KRETANJE/VJEŽBANJE VAŽNO U PREDŠKOLSKOJ DOBI?

Kretanje spada u jednu od osnovnih potreba ljudskog organizma.

Činjenica je da je predškolska dob idealna za razvoj i odgoj, ne samo zdravstvenih, prehrambenih i higijenskih navika, nego i za razvoj u području tjelesne i sportske aktivnosti. U toj dobi razvijaju se koštano – vezivni i živčano – mišićni sustav djeteta pa je veoma važno na pravi način usmjeravati u tjelesnim i sportskim aktivnostima koje pridonose njegovu cjelokupnom razvoju i rastu.

Tjelesna aktivnost i zdravlje su usko povezani pa je važno stvarati naviku vježbanja od najranije dobi.

Veoma je važno djeci osigurati dovoljno kretanja, izabrane tjelesne vježbe i vježbanje po mjeri.

Jutarnja tjelovježba i istezanje je nešto što bi trebalo biti svakodnevni ritual, stoga mi u našoj skupini provodimo svaki dan tjelesne vježbe Yoga za djecu.

ŠTO JE TO YOGA?

„Yoga” je sustavan pristup vježbama koje se sastoje od različitih položaja tijela, vježbi koncentracije, kontrole disanja, istezanja i drugih tehnika. Jutarnje vježbe započinjemo zagrijavanjem koje uključuju vježbe poput skakanja na mjestu, čučnjeva, trčanje u krug ako boravimo vani i razne pokretne igre za zagrijavanje.

Djecu uvedemo pričom u svijet vježbanja te zatim krenemo sa istim.

Ovo su samo neke od vježbi koje provodimo u našoj skupini:

BICIKL

1. BICIKL = djeca stoje u paru jedan nasuprot drugog i sjedeći na podu naslone tabane na prijateljeve tabane te zajedno voze bicikl. Odvozimo 5 krugova i napravimo stanku od nekoliko sekundi te ponovimo vožnju biciklom. Sve skupa radimo 5 vožnji (serija).



ZAŠTO JE VJEŽBANJE ZDRAVO?
N.Đ. (4.9 g.) „zato da budemo veliki i jaki.”

MORSKA SIRENA

2. MORSKA SIRENA = vježba za leđa

Djeca legnu na trbuh. Rukama podižu svoj gornji dio tijela te gledajući prema gore istežu lagano leđa. Brojimo do 5 i legnu dolje. Vježbu ponavljamo 3 puta.



KAKO SE OSJEĆATE DOK VJEŽBATE?
M.K (5 g.) „osjećam se jako dobro kad vježbam”
R.G. (5 g.) „osjećam se lijepo”

PIRAMIDA

- ▶ 3. PIRAMIDA = Djeca stoje sa nogama i rukama(dlanovima) čvrsto na podu i dižu leđa praveći oblik piramide. U takvom položaju ostaju 5 sekundi.



ŠTO MISLITE ŠTO JE TO YOGA?
K.Š. (5.2 g.) „ to su vježbe kada dišemo duboko”

LOPTICA

- ▶ 4. LOPTICA = Ova se vježba izvodi tako da djeca leže na leđima ravno ispruženi.

Na znak odgajatelja djeca se stisnu (sklupčaju) u lopticu. Rukama uhvate koljena i drže ih oko 5 sekundi i ispuste te legnu ravno na pod (prvobitan položaj). Tu vježbu ponoviti 5 puta.



STOLIĆ NA DVIJE NOGE

- ▶ 5. STOLIĆ NA DVIJE NOGE = Ovo je vježba za ravnotežu.
- ▶ Djeca stoje dlanovima i koljenima na podu (položaj mačke). Na znak odgajatelja podižu jednu nogu i suprotnu ruku u zrak držeći ravnotežu. U tom položaju brojimo do 5. Vježbu ponovimo 5 puta.



BARKICA

- ▶ 6.BARKICA = Ova vježba je veoma zabavna djeci. Djeca sjednu na pod i spoje stopala te ih prime objeručke. Na znak odgajatelja počnu se ljuljati lijevo/desno poput barkica na moru.



TUNEL

- ▶ TUNEL = Ovo je vježba za leđa i bedrene mišiće.
- ▶ Djeca leže na leđima i podižu bokove gore visoko i tako stoje u tom položaju 5 sekundi. Vježbu ponavljamo 5 puta.



- ▶ Za sam kraj radimo vježbe disanja i opuštanja uz glazbu za opuštanje.
- ▶ Te su nam vježbe potrebne kako bi omogućili tijelu da se opusti i primiri nakon vježbanja.

*Nekoliko zanimljivosti o yogi

Vježbanjem yoge razvijaju se matematičke vještine jer dijete može brojati koliko je puta udahnulo/izdahnulo, fleksibilnost, originalnost, spontanost, jača se memorija, te podiže raspoloženje i istovremeno umiruje.

Stoga mi pozivamo i vas da kod kuće vježbate zajedno sa vašim djetetom yogu i da pokušate svakodnevno odvojiti 10 min za vježbanje.

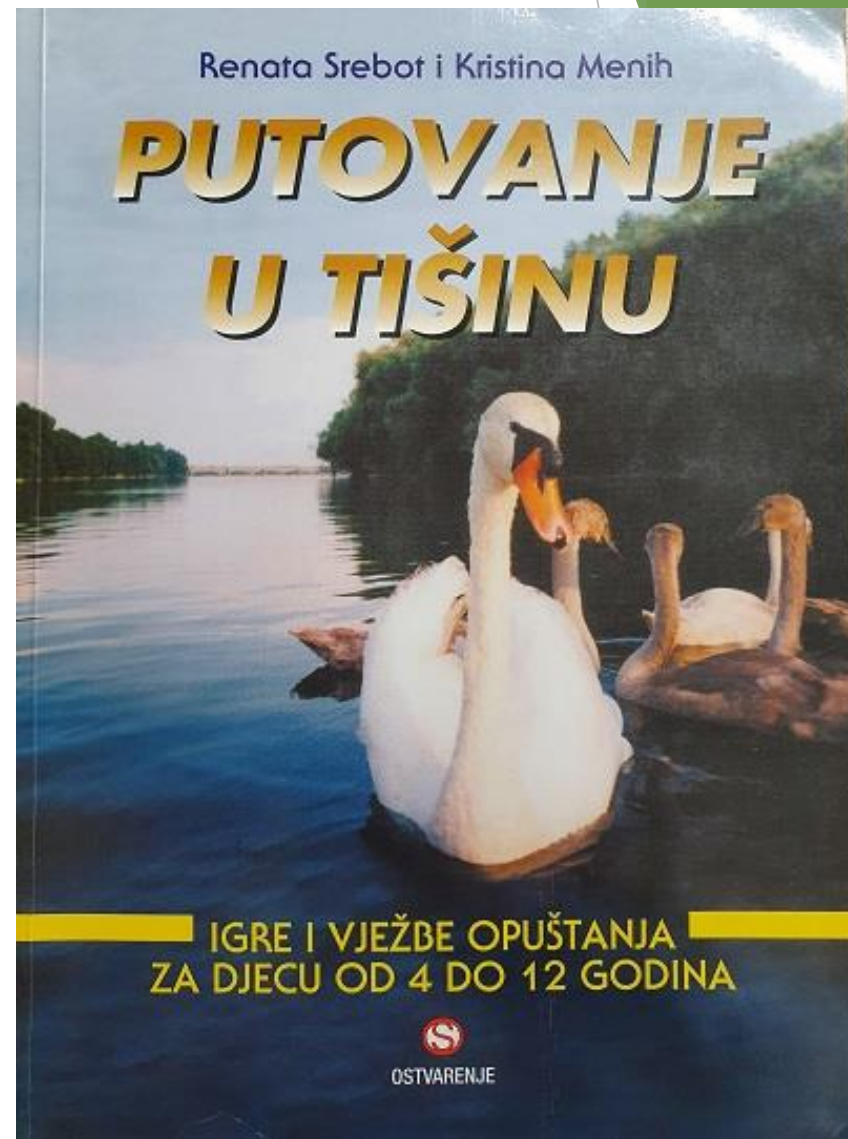
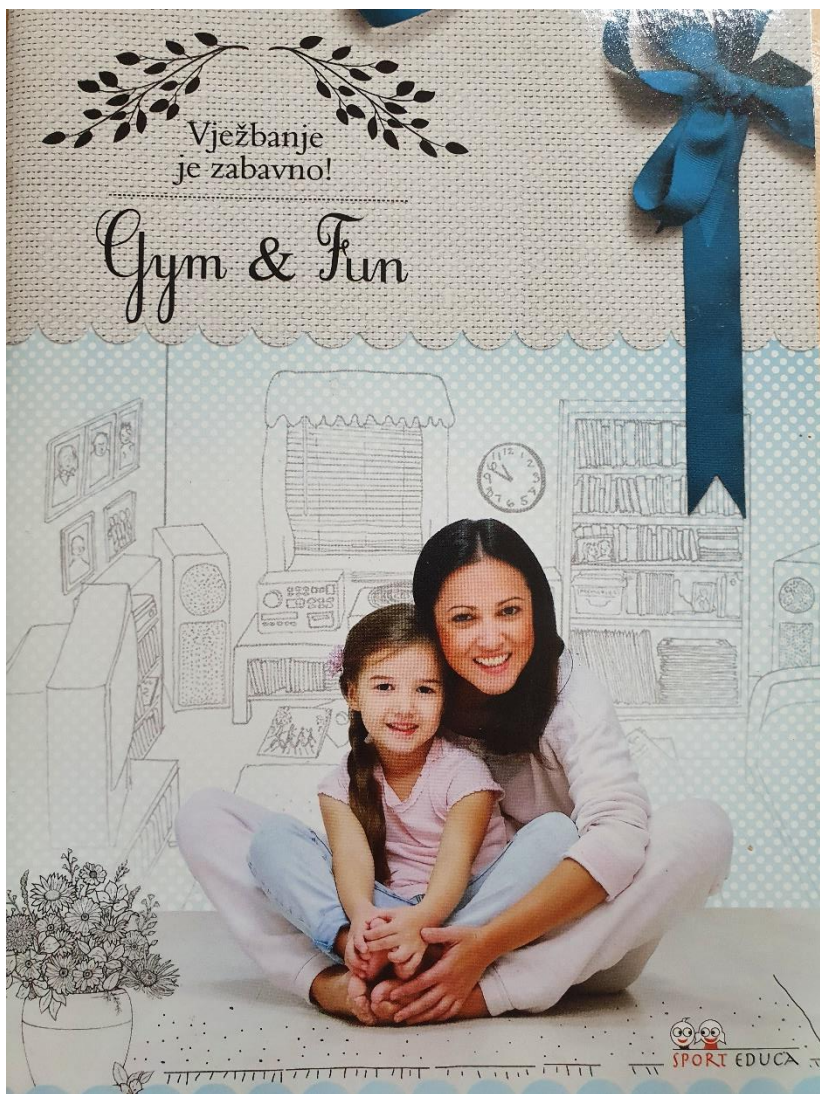
Uživajte u vježbanju jer je vježbanje zabavno!!

U PRILOGU:



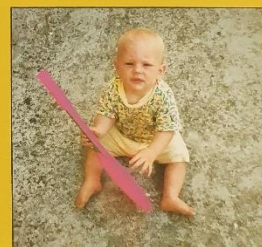
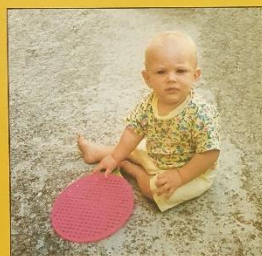
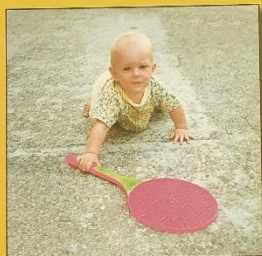


Stručna literatura:



Željka Vučinić

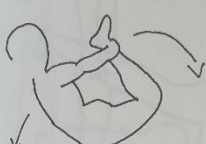
Kretanje je djetetova radost



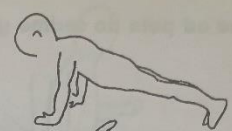

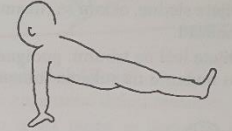
Evo i nekoliko prijedloga koje mozete upotrijebiti u igri zajedno s vašim djetetom!

VJEŽBE I IGRE ZA DJECU KOJE PROVODIMO U SKUPINI

Vježbe od pete do sedme godine




Leži na trbuhu, rukama obuhvati noge, podiže glavu i trup, lagano se njiše ("vaga").






Stoji četveronoške, opruženih ruku i nogu, podigne lijevu ruku, okrene se na leđa, spusti ruku. Istu radnju ponavlja drugom rukom.

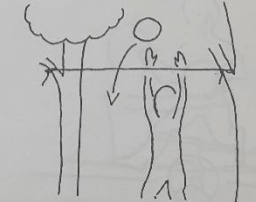
Na dječjem igralištu baca lopticu kroz otvore penjalice.



Legne preko stoličice (može se na stoličicu staviti mali jastučić), podiže noge i trup. Roditelj sa strane pridržava stoličicu.





Hoda četveronoške naprijed nazad, noseći na trbuhu vrećicu ili neku igračku, pazeći da ne padne.



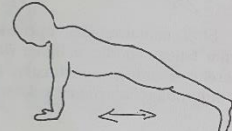

Između dva stabla zaveže se konopac, visoko prebacuje loptu preko konopca i dobacuje suigraču.

Vježbe od pete do sedme godine života






Dijete sjedne, osloni se rukama o pod. Roditelj pridržava noge i pomaže mu hodati rukama unazad.

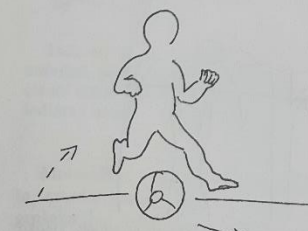
Dijete leži na trbuhu, podigne se na ispružene ruke, roditelj ga uhvati za noge i pomaže mu u hodanju na rukama (unaprijed).


Leži oslanjajući se na ruke i stopala, poskakuje naprijed-nazad ne pomičući ruke

Hoda i čučne s vrećicom na glavi, pazeći da vrećica ne padne.

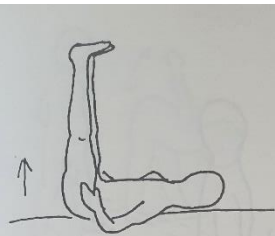


Dijete kotrlja loptu ispred sebe i trčeći je pokušava prestići, preskačući je.

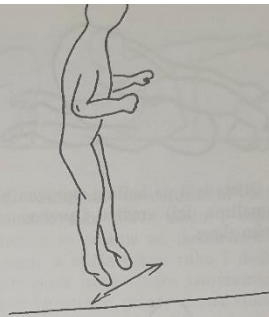


Leži na trbuhu raširenih ruku i nogu. Odiže ruke i prsa od podloge.

80



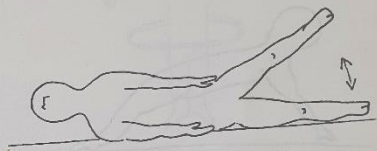
Leži na leđima, diže noge uspravno, rukama si pomaže podupirući bokove. Položaj "svijeća".



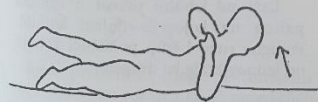
Dijete izvodi skok "škare". Pri skoku noge treba držati opružene. Pri skoku u vis može se dodavati lopta drugom djetetu ili roditelju



Stoji, sunožno skače u vis tako da savija noge i približava grudima.



Leži na boku ispruženih nogu, odiže i spušta nogu, dok su ruke uz tijelo. Premješta se na drugi bok i ponavlja postupak.



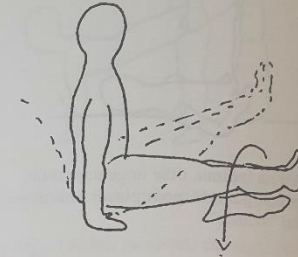
Ruke su na zatiljku, prsti isprepleteni, leži na trbuhu, odiže glavu i ramena od poda.



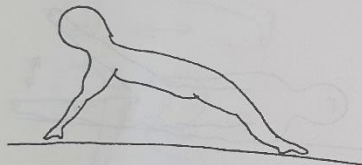
Dijete sjedi ispruženih nogu i ruku, odbacuje rukama loptu u vis.



Dijete leži na leđima ispruženih nogu. Stopalima drži vrećicu i prebacuje noge preko glave.



Sjedi na podu, a punjena vrećica nalazi mu se pored noge. Obje noge zajedno prebacuje preko vrećice. Ponovo vraća noge u početni položaj.



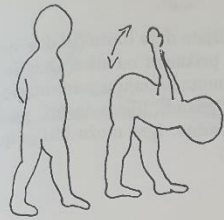
Sjedi opruženih nogu, rukama se oslanja na pod. Podiže tijelo oslanjajući se samo na ruke. Pravi "most".



Leži na trbuhu držeći u rukama palicu na kojoj se nalazi kolutić. Podigne ruke i trup pomičući kolutić od jednog kraja ka drugom.



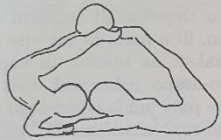
Izvodi kolut naprijed. Spretniji mogu pokušati i kolut nazad.



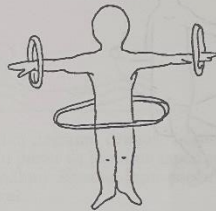
Stoji raširenih nogu, ruke spoji iza leđa, savija trup naprijed, podiže sastavljene ruke koliko može prema gore.



Dijete zauzima četveronožni stav, naizmjenično diže lijevu nogu i desnu ruku, potom se oslanja na desnu ruku i lijevu nogu, a odiže lijevu ruku i desnu nogu. Odizanje noge i ruke istovremeno može biti istostrano (znači desna ruka - desna noga, ili lijeva ruka - lijeva noga).



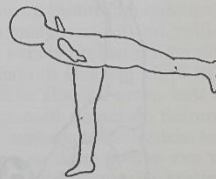
Dijete i roditelj leže na leđima tako da im se glave dodiruju. Uhvate se za ruke, podignu noge preko glave i pokušaju se dodirnuti nožnim prstima. Veća je aktivnost trbušnih mišića ako nogama podignu i neki predmet (loptu, punjenu vrećicu, igračku, tenisicu i sl.).



Stoji raširenih ruku, vrti plastični obruč oko struka. Nakon toga može vrtiti male plastične obruče oko ruke ili noge.



Sjedi prekrštenih nogu u "turskom" sjedu, raširenim rukama kruži pored tijela postupno povećavajući opseg pokreta. Kada dođe do glave smanjuje opseg pokreta i spusti ruke. Dovoljno je jedanput napraviti vježbu.



Stoji na jednoj nozi, druga je dignuta u vodoravnom položaju, obje ruke raširi u položaj "lastavice".

Kada pronađeš udoban položaj, prepusti se na nekoliko trenutaka užitku.

Trajanje: Vježbu završavamo kada se svako dijete dobro osjeća.

Svrha:

Neka djeca saznaju da napetost popušta u trenutku kada počnu osluškivati svoje tijelo i njegove želje.

Osjetimo tijelo!

Svrha:

Osjetiti svoje tijelo.

Uputa:

Neka djeca legnu na leđa na udobnoj podlozi. Tijekom izvođenja vježbe nitko nas smije ometati. Upute djeci dajemo mirno - polako.

Tijek:

Zatvori oči!

Kako ti je ležati na tlu?

Osjećaš li zemlju kako te njiše?

Kako ti leži glava?

Gje se dodiruje s tlom?

Leži li udobno? Možda je trebaš malčice popraviti?

Kako ležu ruke? Jesu li oba ramena jednako u dodiru s tlom?

Kako leže bokovi?

A što je s nogama?

46 PUTOVANJE U TIŠINU

Jesu li stopala opuštena?

Kuda gledaju vršci prstiju?

Osjećaš li kičmu?

Dodiruje li tlo u potpunosti ili možda negdje ne dodiruje?

Možeš li se prepustiti tlu da te njiše?

Što bolje osjećaš svoje tijelo, to se lakše prepuštaš.

Ako ti je neudobno, pokušaj nešto učiniti protiv toga.

Pokušaj otkriti što ti je posebno ugodno, a što te smeta ili čak boli...

Djeca trebaju imati dovoljno vremena da se u miru posvete otkrivanju. Nemirnom djetetu pomažemo tako da mu se približimo i smirimo ga dodiranjem ruke. Nakon vježbe, razgovaramo.

Rastezanje

Svrha:

Putem ove vježbe djeca će na veoma jednostavan način saznati kako je tijelo gipko i živahno.

Uputa:

Ležimo na tlu. Dodirujemo tlo ledima i osvještavamo kontakt s podom. Djecu trebamo voditi polako i mirnim glasom.

Tijek:

Prepušti se tlu! Neka te to ispuni osjećajem udobnosti!

Sada pomisli na bokove!

UPOZNAVANJE TIJELA 47

Kako leže?

Pokušaj osjetiti gdje leže noge!

Prošeći po desnoj nozi prema dolje do stopala!

Osjećaš li kontakt kože s odjećom?

Gdje noga dodiruje tlo?

Na kojem mjestu dodiruje?

Pokušaj osjetiti oblik noge. Gdje je deblji, a gdje tanji?

Je li noga topla?

Kakvi su mišići?

Osjeti kako se noga sve više opušta, želi se izdužiti!

Tvoja noga se sama od sebe rasteže i postaje sve duža.

Tvoja pažnja je usmjerena na nogu.

Peta sama po sebi puzi naprijed.

Dopusti nozi da se rasteže koliko god joj odgovara!

Popusti tek onda kada imaš osjećaj da joj moraš pomagati.

Vježbu ponovimo dvaput ili triput. Nakon vježbe, osjetimo razliku između desne i lijeve noge. Desna je "duža", opuštenija i lakša. Nakon razgovora o iskustvima, ponovimo vježbu još i na lijevoj nozi.

Na isti način možemo vježbati s rukama, prstima, vratom i kičmom. Obično vježbe te vrste djeca prihvaćaju veoma dobro jer odgovaraju njihovoj želji za rastom i rastezanjem.

Te vježbe stvaraju u tijelu ugodan osjećaj širine i mekoće.

Rastezanje cijelog tijela

Svrha:

Upoznavanje s tijelom.

Prvo se moramo naučiti rastezanju pojedinih dijelova tijela.

Uputa:

Neka djeca udobno legnu na leđa. Neka polože ruke uz tijelo.

Tijek:

Preпусти se tlu da te njiše!

Ne trebaš ništa svijesno raditi.

Ne napreži mišiće. Dopusti im da se opuste!

Osjeti kontakt svojega tijela s podom!

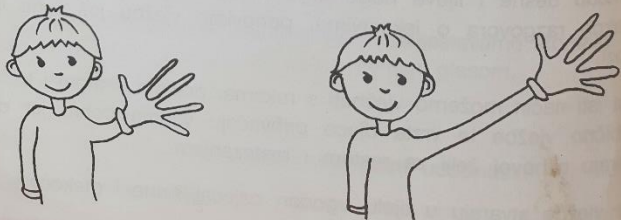
Je li tijelo od glave do pete u dodiru s podom?

Ako te još nešto ometa, promijeni položaj!

Sada posveti svoju pažnju desnoj ruci!

Prsti se izdužuju i vuku za sobom cijelu ruku!

Lakat se rasteže i postaje mekan.



I pazuh se rasteže.

Cijela desna ruka se izdužuje.

Ako postane neugodno, popusti!

Ponovimo sve i s lijevom rukom. Zatim je na redu desna noga.

Desna noga postaje sve duža.

Dopusti joj puzati naprijed!

Dopusti koljenu da se rasteže.

U boku osjećaš kako se noga odmiče.

Kad osjetiš da je dovoljno odmaknuta, popusti!

Ponovimo s lijevom nogom.

Sada pomisli na kičmu!

Osjećaš li gdje se počinje?

Od trtice, poput zmiје se uvija, do lubanje.

Prošeci po njoj!

Idi od kralješka do kralješka, sve dok ne dospiješ do vrha ispod lubanje, gdje se kičma završava.

A sada dopusti joj da počne rasti.

Počinje se polagano izduživati i leđa rastu zajedno s njom.

I vrat se izdužuje.

Glava se sve više odmiče od ramena.

Kralješci se odmiču i napetost popušta.

Kada se dovoljno rastegneš, popusti.

Na kraju vježbe djeca miruju i prepuštaju se osjećaju širine koja preplavljuje njihova tijela...

Kontakt s kičmom

Svrha:

Osjećaj kontakta kičme s tlom.

Uputa:

Vježbu radimo u stojećem položaju.

Tijek:

Stopalima ravno stojimo na tlu da osjetimo dodir s tlom.

Neka glava bude uzdignuta prema stropu.

Osjećajmo kičmu nas poput stabla koje nam drži u ravnom položaju.

Vrhom se kičme polagano naginjemo naprijed - saginjemo se toliko dugo dok cijeli gornji dio ne bude visio.

Duboko izdahneemo opuštajući svu napetost.

Zatim se polagano (kralježak za kralješkom odozdo prema gore) podižemo.

Kada smo opet "drvo s jakim korijenima u tlu", podignemo još i glavu.

Sada stojimo ravno i čvrsto.

Vježbu izvodimo veoma polako i pri tome duboko dišemo.

Vježbu završavamo tako da legnemo, osjećajući dodir kičme s tlom...

Kontakt s organima

Svrha:

Posjetit ćemo svoje organe.

Uputa:

Udobno se smjestimo (polegnemo) i zatvorimo oči.

Tijek:

Prvo idemo u goste srdašcu. Osjećaš li gdje ono živi? Osjećaš li njegovo kucanje? Zamisli koliko ono ima posla! Srce je motor koji pokreće tvoje tijelo. Stalno šalje krv po žilama, tako svi organi imaju dovoljno kisika. Srce treba mnogo ljubavi i topline - samo tako se dobro osjeća i veselo kuca. Ako si žalostan, tvoje srdašce je također tužno i nije baš dobre volje. Sada se ljubazno pozdravi s njim i zahvali mu za njegov rad!

A sada idi k plućima. Osjećaš li gdje su? Osjećaš li kako se šire i sužavaju? Svaki put kada udahneš, šire se i zahvalno primaju poslani zrak. Pluća brinu da je u tijelu dovoljno kisika. Zato trebamo mnogo svježeg zraka. I njima zahvali za rad te se pozdravi.

Svrati još kod želučića. Taj stalno melje i melje i pomaže probavnim sokovima. Ako se previše najedeš, mora se jako truditi da preradi sve što je u njemu. Kada pojedeš nešto loše, zaboli ga - tada te savija, grči, a ponekad i povraćaš. Zato mu obećaj da ga više nećeš ljutiti te da ćeš mu slati samo dobru i zdravu hranu.

A što je sa crijevom? Osjećaš li koliko mjesta zauzima u trbuhu? Crijevo izlučuje sve čega naše tijelo ne treba. Ono je prava tvornica za preradu hrane. Sve korisno šalje u krvotok, a neupotrebljivo u debelo crijevo. I crijevu također zahvali i pozdravi se s njim.

Tjelesne vježbe opuštanja



Zoološki vrt

U ovoj vježbi glasom i pokretom oponašamo razne životinje. Smjesta ih biramo. Na taj način djeca potiču svoju maštu i istodobno se uživljavaju u životinju koju oponašaju. Igra je namijenjena prije svega za tjelesno opuštanje djece. Oponašati treba što je moguće više vrsta životinja!

Majmuni:

skačemo, smijemo se, češkamo se, jedan drugome vadimo buhe, kikoćemo i općenito se ponašamo što je moguće više "majmunski"...

Tigrovi:

ričemo, režimo ustima, pokazujemo zube, istežemo pandže, ponosno šecemo na sve četiri...

Klokani:

skačemo dugim skokovima i pri tome pazimo da ne izgubimo mladunce koji su brižno spremljeni u vreći...

Deve:

stvarno polagano hodamo na sve četiri, u hodu se njišemo amortamo, grbimo se, pokazujemo zube, polegnemo se...

Krtice:

ništa ne vidimo, zamišljamo da kopamo podzemne robove, ponekad odgrčemo zemlju i dođemo na površinu...

Psi:

lajemo, umiljavamo se, češkamo se, trčimo, igramo se...

Ptice:

možemo oponašati papige, kreštave kakadue, cvrkutave vrapce,

gugutave golubove, kukajuće kukavice...- mašemo rukama poput krila, prepuštamo se vjetru, podižemo se i spuštamo, kružimo, promatramo svijet ispod sebe...

Kornjače:

istežemo vrat dokle se može pa ga zatim uvlačimo nazad, što je moguće sporije hodamo nezgrapnim koracima...

Medvjedi:

nezgrapno, teško, lijeno i polako gazimo šapama te brundamo.



Ljenivci:

sasvim smo nepomični, ništa nam se ne da, naši su pokreti vrlo spori, smirujemo se i promatramo jedan drugoga...

Konji:

topčemo, rzamo, galopiramo, ponekad se podižemo na dvije noge...

Žabe:

skakućemo, sunčamo se, krekećemo, izbuljujemo oči, šepirimo se, lovimo mušice...



Magarci:

njačemo, ritamo se, skakućemo na sve četiri, pasemo travu...

Ovce:

blejimo, pasemo, zajedno se ispružimo na tlo i grijemo jedan drugoga...

Koze:

mekećemo, mašemo repićem, pasemo, tresemo glavom...

Ribe:

plivamo, "ispuštamo" mjehuriće, sasvim smo tihi, gledamo okolo izbuljenim očima...

Kojoti:

svim snagama tulimo i istežemo vratove...

Sove:

hukćemo, lepršamo krilima, vrtimo izbuljene oči...

Čukovi:

ćukamo i čvrsto sjedimo na grani...

Zmije:

izvijamo se po tlu, sikćemo i plazimo jezik...

Krokodili:

na sve četiri kradomice puzimo po tlu, pokazujemo oštre zube, prodorno zijevamo...

Protezanje

Zamišljamo da smo mačke koje su se upravo probudile. Neka svatko pokuša što je moguće zornije oponašati mačku koja se budi iz sna... Prvo izvuče jednu šapicu i dobro je istegne, zatim još drugu. Tako rastegne sve četiri šapice. Zatim polako protegne cijelo tijelo. Savije se i legne, s užitkom se proteže i pri tome širi pandžice...

Stresanje mrava

Zamišljamo da po nama puže mnoštvo sitnih, dosadnih mrava. Možemo ih se riješiti samo tako da ih temeljito stresemo sa sebe. Stresamo ih s ruku, s nogu, s cijelog tijela, s lica i leđa. Ipak, pri tome se ne smijemo dodirivati rukama, samo ih možemo stresti. Kada imamo osjećaj da smo se otrešli baš svih mrava, završavamo vježbu.

Zagrizemo jabuku

Zamišljamo da iznad naše glave visi sočna, crvena, zrela jabuka i mami nas. Tako slatko miriše da je želimo zagristi. Ipak, ne smijemo je dodirnuti rukom. Zato, što je moguće više, istežimo vrat kako bi je dosegli ustima. Široko otvaramo usta i zagrizemo slatko meso. Ponavljamo sve dok "ne pojedemo cijelu jabuku".

Vježba opušta mišićice lica, vilica i vrata.

Galebovi

Pomislimo na trenutak na galebove...

Te ptice tako lagano i mirno kruže nebom..

Raširimo ruke poput krila i zamišljamo da se uzdižemo visoko u zrak. Bestežinski lebdimo na nebu, blagi vjetar nas nosi amo-tamo. Osjećamo se sasvim sigurno. Krilima "lovimo" željeni smjer. Nagibamo se udesno i ulijevo. Potpuno se prepuštamo ritmu letenja.

Nogama smo čvrsto na tlu, krećemo se samo gipkim i rastezljivim gornjim dijelom tijela.

Odgovitelji moraju paziti kako se odvija opuštanje jer se ono ne smije pretvoriti u sveopće divljanje.

Neka opuštanje traje 5 do 10 minuta. Ukoliko se djeca u tom vremenskom razdoblju još ne stignu razgibati, nastavljamo s glazbom. Takvo razgibavanje svakako ne smije trajati više od 15 minuta.

Trajanje: do 15 minuta.

Drveće za vrijeme oluje

Svrha:

Vježba jača kontakt donjeg dijela tijela s tlom, a istodobno razgiba gornji dio i čini ga spretnijim.

Tijek:

Zamišljamo da smo visoko, krošnjasto drvo. Stojimo ravno. Iz naših stopala izrasta snažno deblo, a prsni koš i ruke su bujna krošnja, noge su snažno deblo, a prsni koš i ruke su bujna krošnja, rasprostrta na sve strane. Ruke sežu u zrak poput snažnih grana. A onda iznenada zapuše slabi vjetar i blago zanjije grane... Vjetar postaje sve jači i grane se sve više savijaju pod njegovom snagom. Razbjesni se oluja... Strahovitom snagom savija krošnju. Lijevo i desno... Puše tako jako da se moramo da je naše korijenje rati da nas ne iščupa. Na sreću, osjećamo da je naša korijenje veoma čvrsto. Naša stopala nepomično stoje na tlu. Dok se krošnja i grane prepuštaju igri vjetra, stopala su "priljepljena" za tlo. Oluja odnosi sa sobom sve brige i napetosti koje nas pritišću. Dopustimo joj da nas temeljito pročisti i otpuše sve što nas opterećuje. Oluja polako jenjava, a zatim se sasvim umiri...

Vježba je namijenjena djeci starijoj od 7 godina jer je moraju ispravno shvatiti.



Dinamično opuštanje

Svrha:

Pomoću te vježbe djeca se mogu osloboditi velike tjelesne energije, odnosno napetosti, a također i agresivnosti.

Uputa:

Vježbu pratimo nježnom glazbom.

Tijek:

Počinjemo se kretati što je moguće opuštenije i svatko na svoj način. Naravno, možemo usmjeravati djecu da skaču poput majmunčića, poskakuju na mjestu, mašu rukama kao da su krila, topću nogama, mašu nogama, tresu glavom, viču, uzdišu, smiju se itd.

Postoji samo jedno ograničenje: svojim ponašanjem ne smiju smetati susjedu i ne smiju ga dodirivati!



"Hvatanje" zvijezda s neba

Svrha:

Vježba opušta i proteže gornji dio tijela, ramena i ruke.

Tijek:

Zamišljamo da je iznad naše glave čudesno, zvijezdama posuto, večernje nebo. Tisuće zvjezdica svjetluca iznad nas i izgledaju tako blizu da ih poželimo nabrati u naručje. Istežemo ruke i prste te ih pokušavamo doseći. Čini nam se da se naše ruke istežu. I prsti također postaju sve duži i sežu baš do neba...



Žvakaća guma

Svrha:

Vježba opušta i proteže mišiće lica.

Tijek:

Mirno pričamo djeci:

"Zamisli da imaš u ustima golemu žvakaću gumu. Prvo je što jače možeš žvači na lijevoj strani, a zatim na desnoj. Sada je žvači samo prednjim zubima. Jako pomiči vilicama. Napravi balon. Žvakaća guma postaje sve veća, zato moraš sve jače žvakati. Kada ti bude dosta, ispljuni žvakaću gumu."

Trajanje: 5 minuta.

Igramo se u krugu. Jedno dijete dobije zamišljenu žvakaću gumu. Počne je žvakati, pravi balončić koji pucaju, vuče žvakaću gumu iz usta, a kada mu bude dosta, na redu je sljedeći. Igramo sve dok na red ne dođu sva djeca.

Zmija

Djeca su zmije koje savijene u klupko leže na toploj stijeni i sunčaju se. Začuje se neka buka. Zmija podigne glavu i počne se polagano odmotavati dok se potpuno ne izravna. Osjeti kako se donjim dijelom dodiruje tlo. Opet nešto začuje te visoko podigne glavu, vrat i gornji dio tijela (bez ruku). Pri tome radoznalo njiše glavom amo-tamo. Kako ničega ne opazi, opet se savije u klupko i nastavi sa sunčanjem.

Trajanje: 3 minute.

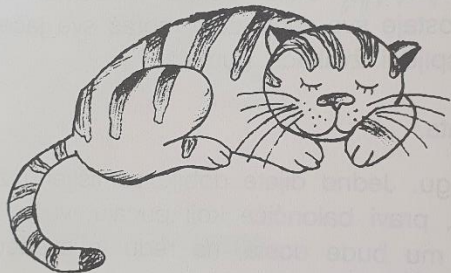
Mačak

Uputa:

Svako dijete zamišlja da je mačak. Igramo se u skupini.

Tijek:

Svi smo mačci. Mačak leži na tlu i spava.



Polako se počne buditi.

Prvo protegne stražnje šapice, jednu pa drugu, zatim još prednje. Oprezno se digne na sve četiri. Savije okrugla leđa.

Onda se prednjim šapicama odgurne unazad i obrnuto - zadnjim šapicama naprijed. Široko zijevne i legne na trbuh. Proteže se po dužini i istodobno isteže sve četiri šapice. Opet ustaje, otrese se (cijelo tijelo i glavu) te osjeti opuštenost i zadovoljstvo.

Trajanje: do 5 minuta.

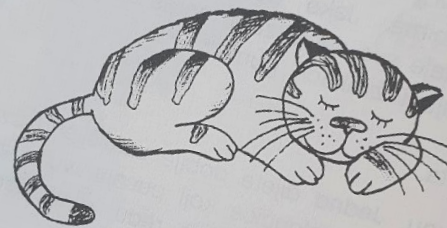
Mačak

Uputa:

Svako dijete zamišlja da je mačak. Igramo se u skupini.

Tijek:

Svi smo mačci. Mačak leži na tlu i spava.



Polako se počne buditi.

Prvo protegne stražnje šapice, jednu pa drugu, zatim još prednje. Oprezno se digne na sve četiri. Savije okrugla leđa.

Onda se prednjim šapicama odgurne unazad i obrnuto - zadnjim šapicama naprijed. Široko zijevne i legne na trbuh. Proteže se po dužini i istodobno isteže sve četiri šapice. Opet ustaje, otrese se (cijelo tijelo i glavu) te osjeti opuštenost i zadovoljstvo.

Trajanje: do 5 minuta.

Kornjače

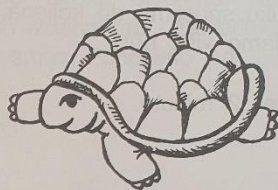
Uputa:

Vježbu izvodimo u stojećem položaju.

Tijek:

Svi smo kornjače.

Radoznalo istežemo vrat i pokazujemo glavu iz oklopa. Pokušamo što je moguće jače istegnuti vrat, izdužiti ga...



A kad nas nešto prestraši, glavu brzo opet uvučemo u siguran oklop (nastojimo je što je moguće bolje sakriti među ramena.) Zatim se opet ohrabrimo i iznova polako izvirimo iz oklopa. Vrat i glavu okrećemo ulijevo i udesno, a zatim opet "spremimo" glavu na sigurno.

Trajanje: 1 minutu.

Tigar

Tijek:

Predstavljamo djeci tigra:

Tigar je divlja zvijer. Široko otvara gubicu i pokazuje svoje "strašne očnjake". Pri tome još i prijeteći riče. Izvlači pandže (proteže prste) i tresse glavom amo-tamo.

Trajanje: 2 minute.

Opustite se i vi uz naše vježbe
i zabavite s vašim djetetom
jer vježbanje je zabavno!