

LASTOVKA

Stoj na eni nogi, nagni se naprej, drugo nogo iztegnjeno potisni nazaj, roke odroči. Stoj na eni nogi, iztegnjeno nogo pokrči in jo nato pred seboj iztegni, poskus se z nasprotno roko prijeti za prste iztegnjene noge. Vajo ponovi 3-krat, položaj zadrži 5 sekund. Izvajaj na levi in desni nogi.



VAJE ZA SPROSTITEV

SUPERMAN

Stoj z nogami malo širše od ramen. Dlani stisni v pest. Stopi na prste, z rokami pa sezi čim višje proti nebu. Pesti položi na boke in stoj na tleh s celotnimi stopali. Vajo ponovi vsaj petkrat. Nato počasi izdihni, prst pa naj se premakne dalje.



LETEČE ROŽICE

Stoj z nogami v širini ramen. Z rokama se spusti do prstov na nogah in pobiraj rožice (štej do 5). Pri tem naj bodo kolena rahlo upognjena, hrbet pa čim bolj raven. Dvigni se in vrzi rožice čim više v zrak.



GOVOREČA ŽOGA

V roki drži žogo in jo v ritmu udarjaj na tla. Zraven govori izštevanko, na primer: **Leze, leze krokodil, krokodil iz reke Nil, že se bliža, cmok na usta, pazi, da te ne pohrusta!**



POGOVARJANJE S STOPALI

(vaja v paru)

Sedi na tla. Skrči noge tesno k sebi, potem pa se začni zelo počasi, tip-tap, tap-tip, z enim stopalom približevati prijateljevemu stopalu. Dva popotnika se srečata in se pozdravita, pogovarjata, kaj ju veseli, jezi ...

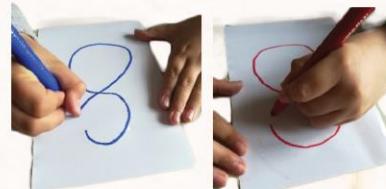
Predstavljam si, da so tvoja stopala razigrana. Stopala si gredo nasproti in si malo nagajajo. Zdaj so stopala radovedna, malo plašna. Počasi se približujejo stopala in se ogledujejo. Noge so skrčene. Zebe jih. Počasi zlezejo proti prijateljevim in se malo pogrejejo. Zdaj želijo stopala zdobiti oreh. Najprej z desnim stopalom, nato z levim, pritisnite stopala skupaj s prijateljevimi stopali.



VAJE ZA MOŽGANČKE

Kratke vaje za razmiganje možgančkov pred šolskim delom.

1. Nariši osmico - najprej z desno roko in modro barvo, nato še z levo roko in rdečo barvo.



2. Pripravi list in pisalo ter napisane besede napiši od desne proti levi: otva, ananab, lots, atekar, aloš.



3. Zapiši pet besed, ki se končajo na črko o.

OSNOVNA ŠOLA



ZDRAVA ŠOLA



MIGAJ Z NAMI,
ZMIGAJ SE!

Pripravile učiteljice podaljšanega bivanja OŠ Polzela.

Joj, kako neradi pri miru sedimo!

Potem misli uhajajo, noge nagajajo,
roke si radirko podajajo ...

IMAM IDEJO!

Najdi tukaj dobro razgibalno vajo.

**Poskoči, počepni, otresi roke,
noge in glavo, zavrti oči,
da telo se umiri ter glava zbistri.**

Razmigaj telo, tako vse lažje bo šlo!

VAJE ZA ZDRAVO HRBTENICO

RAZREDNI METULJ

Stopala so na podlagi, hrbet je lepo poravnani, dlani pa naslonjene na glavo. Z začetnega položaja komolca razpri kar se da široko, približaj lopatici in zadrži položaj približno 10 sekund. Nato komolce spet razpri do prejšnjega položaja. Gibanje ponovi 5-krat.



SEDEČI PRIKLON

Najprej lepo poravnaj hrbet in gleženj položi na koleno nasprotne noge. Preden začneš z gibanjem, z roko rahlo potisni koleno dvignjene noge v smeri podlage. Iz začetnega položaja nato prsni koš potisneš naprej in paziš, da je hrbet ves čas raven. Dihanje je ves čas enakomerno, glava pa ostaja v podaljšku hrbtenice.



OBEŠANJE PERILA

Postavimo se pred nevidno košaro s perilom. Noge imamo ravne. Naredimo predklon, vzamemo perilo iz košare. Dvignemo se in perilo stresemo pred sabo, levo od sebe in desno od sebe. Roke iztegnemo visoko v zrak, stopimo na prste in se močno iztegnemo. Nato otresemo roke. Vajo ponovimo 5-krat.

KOŠNJA TRAVE

Stojimo, noge so razkoračene, v širini ramen. V roke vzamemo nevidno koso in se v pasu močno zasukamo 2-krat v levo in 2-krat v desno. Pri tem roke s koso »plešejo« okoli nas. Noge so ves čas trdno na mestu. Vajo ponovimo 10-krat.

VAJE ZA UTRUJENE OČI

VSAKO VAJO PONOVI VSAJ

5-KRAT.

1. Poglej gor – poskusi tako, kot da želiš pogledati, kaj se pod vekami dogaja.
2. Poglej dol – vendar oči ne zapiraj. Vaji delaš izmenjaje.
3. Premikaj oči levo in desno, glavo drži naravnost.
4. Oči premikaj tako, kot da želiš z njimi narisati krog. Najprej v levo in nato še v desno.



SEDEČA JOGA

Izvajamo jo na tleh, na stolu ali na mizi, kjer še dodatno razvijamo ravnotežje. Začetek je enak: po turško sedi na tla, stol ali mizo. Poravnaj hrbtenico.

OBJEM GLAVE

Z levo roko nežno objemi glavo in jo nagni k levemu ramenu. Desno roko odroči in z njo riši majhne kroge. Vajo ponoviš na drugi strani.



ČEBELICA

S palcema zapri ušesa, z ostalimi prsti pokrij oči. Izvajaj brenčanje čebele (bzzz) in v trenutku bo hrup okrog tebe izginil, ostalo bo le pomirjajoče brenčanje.



VAJE ZA KOORDINACIJO IN RAVNOTEŽJE

NAGAJIVI PRSTI

Izmenično odpiramo: kazalec desne roke, palec leve roke – palec desne roke, kazalec leve roke. Vajo izvajamo kar se da hitro. Ni tako preprosto, kot je videti. Poskusite!



POSKOČNE NOGE

Dotik stopala desne noge spredaj, dotik stopala leve noge spredaj, dotik stopala desne noge zadaj, dotik stopala leve noge zadaj. Ponovite 5-krat.



ŠTORKLJA

Stoj na eni nogi, stopalo druge noge položi ob koleno stoječe noge. Roke odroči in zadrži, nato roke daj v bok, miže stoj na eni nogi. Potem nogi zamenjaj. Vajo ponovi 3-krat, položaj zadrži 5 sekund. Izvajaj na levi in desni nogi.

