Draga djeco!

Kako bismo vas dodatno razgibali stižu nove vježbe!

 VJEŽBE ZA LAKŠI DAN

**1. USUSRET SUNCU**

Sunce je izvor života i glavni izvor energije na Zemlji. Sigurno ste primijetili da vas ono čini sretnijima. Ljudi, biljke i životinje ovise o njemu i ne mogu bez njega. Svakoga dana, barem kratko i barem uz prozor pozdravite ga i dozvolite mu da vas pomiluje. Zatim stanite uspravno i podignite ruke visoko iznad glave. Propnite na nožne prste i istegnite se kao da ga želite dosegnuti i poigrati se sa njim, kao da je riječ o velikoj žutoj lopti. Nasmješite se! Upravo ste učinili našu i vašu prvu vježbu.

**2. PTICA**



Iz istog položaja napravite rukama zamah prema gore, a zatim prema dolje. Zamislite da ste ptica i letite, letite visoko! Letite baš kao i galeb Jonathan o kojem ćete čitati kada budete malo veći. Ukoliko imate starijeg brata ili sestru raspitajte se, oni će vam reći nešto o tom zanimljivom i neobičnom galebu, koji je jako volio letjeti.

**3. KORNJAČA**

Iz ispruženog položaja savijte svoje tijelo prema dolje. Pokušajte trup priviti što bliže svojim nogama, kao da ste kornjača koja se uvlači u svoj oklop kada joj baš nije do druženja s vanjskim svijetom. Taj oklop je kornjačina kuća, a ona toliko voli svoju kuću da je nosi na svojim leđima ma gdje pošla. Kornjača tako uvijek ostaje doma!

**4. TRKAČ**



Zamislite da sudjelujete u utrci! Stanite u položaj u kakav bi stali da se nalazite u startnoj poziciji, ali umjesto da krenete trčati, dobro se istegnite, a zatim zamijenite položaj nogu i ponovite.

**5. TRČANJE U MJESTU**

Sada se opet vratite u startnu poziciju, jer ipak ćemo malo trčati, pa makar i u mjestu. Trčati možete polako, pa sve brže i brže, a zatim opet možete usporavati. Zabavno će vam biti i pokušate li trčati potpuno usporeno, kao na usporenoj snimci. Možete i zamišljati da trčite po otvorenoj zelenoj livadi ispod plavog neba ili na pravoj trkačkoj stazi. Nema pravila! Trčite dok se dobro ne umorite ili dok vam ne dosadi.

U želji da nam ostanete sretni, zdravi, lijepi i pametni pozdravljamo vas!

Do novih zadataka!