

Pozdravljeni 2.a in 2.b razred, ter tudi starši

Pripravila sem vam vaje, ki jih lahko delate sami, lahko pa se vam pridružijo tudi ostali člani družine.

Želim vam, da se boste dobro razgibali in razvedrili.

Vaša učiteljica Alenka ☺

JOGA ZA OTROKE (1.del)

Kako si med vadbo oblečeni?

Za vadbo je primerna trenirka ter majica. Če je dovolj toplo si lahko bos, sicer pa imaš obute nogavice, ki ne drsijo.

Kako dolgo naj traja vadba?

Vadimo lahko vsak dan od 5 do 20 minut.

Koliko časa držimo položaj?

V posameznem položaju si šteješ od 1 do 20 (**po tiho**).

Kakšen je prostor v katerem vadimo?

Dobro je, da delaš vaje v tišini, lahko pa imaš budilko, ki jo slišiš tiktakati.

RISANJE IN BARVANJE MANDALE

Pripravila sem ti tudi eno pobarvanko: Mandalo – srca.

V kolikor si je ne moreš natisniti, si jo lahko kar prerišeš.

Ustvarjaj s kombinacijami različnih barv.