

**POZDRAVLJENI!**

**PRED NAMI JE ŽE TRETJI TEDEN POUKA NA DALJAVO. UPAMO, DA SE VELIKO GIBLJETE NA ZRAKU IN V STANOVANJU TER PRI TEM UŽIVATE, SAJ S TEM KREPITE TELO IN DUHA.**

**1. URA: SPREHOD V GOZD**

Z DRUŽINO SE LAHKO ODPRAVITE V GOZD. S SEBOJ VZEMITE METER. OPAZUJTE DREVESA IN POSKUŠAJTE UGOTOVITI KATERO OD DREVES IMA NAJDEBELEJŠE DEBLO. DA NE BO PREPIROV, UPORABITE METER IN GA IZMERITE. LAHKO TUDI TEKMUJETE KDO BO PRVI OPAZIL NAJDEBELEJŠE DEBLO.



V GOZDU SE LAHKO IGRATE TUDI NASLEDNJE IGRE:

- TEKMUJTE KDO NABERE VEČ PLODOV V DOLOČENEM ČASU
- NAREDITE SI SVOJE GOZDNE OLIMPIJSKE IGRE IN VIJUGAJ OKOLI DREVES IN PRESKAKUJ VEJE,..

# GOZDNE olimpijske igre

Inštitut za gozdno pedagogiko  
Institute for Forest Pedagogics

Mreža gozdnih vrtcev in šol Slovenije  
The Slovenian Network of Forest Kindergartens and Schools



© Inštitut za gozdno pedagogiko. Osnova za skice: Woodland Trust. Material je brezplačen.

NE POZABI NA PRIMERNA OBLAČILA IN OBUTEV TER PIJAČO.

## 2. URA: OPONAŠAMO ŽIVALI

TOKRAT LAHKO OPONAŠATE ŽIVALI Z GIBANJEM IN ZVOKOM. POLEG ŽIVALI NA SLIKI OPONAŠAJTE ŠE ZAJCA. MIŠ, KAČO, PTICO, PINGVINA, PSA, MAČKA,...

# ŽIVALSKA TELOVADBA

GIBANJE VSAKE ŽIVALI PONAVLJAJ 45 SEKUND, NATO 15 SEKUND POČIVAJ.

PONOVI VEČKRAT!



HOP, HOP, HOP,  
ŽABJI POSKOKI



PREMIKAJ SE KOT MEDVED,  
PO VSEH ŠTIRIH



OPONAŠAJ GORILO IN  
PO VSEH ŠTIRIH SKAČI  
NAOKROG



SKAČI KOT "ZVEZDA":  
ROKE IN NOGE GREJO  
NARAZEN IN SKUPAJ



ČIM HITREJE TECI  
NA MESTU



POSTAVI SE NA VSE ŠTIRI  
S HRBTOM NAVZDOL IN  
SE PREMIKAJ KOT RAK



PREMIKAJ SE KOT SLON, Z  
ZELO TEŽKIMI KORAKI

### 3. URA: JOGA ZA OTROKE

TOKRAT SE LAHKO PREIZKUSIŠ V JOGI. NA SPODNJEM NASLOVU NAJDEŠ JOGO ZA OTROKE. TAKO SE LAHKO VSAKO JUTRO PREBUDIŠ IN OGREJEŠ SVOJE TELO. UŽIVAJ.



<https://www.youtube.com/watch?v=KrWba9cr4Q4>

LAHKO PA PO TEH SLIKICAH IZVAJAŠ JOGO ZA UMIRJANJE.

**UMIRITVENA JOGA ZA OTROKE**

**MOČ**  
Uporabi svojo moč, da ukrotiš valove.

**PRIJAZNOST**  
Stegni se visoko in razširi prijaznost.

**POGUM**  
Pogumno smučaj po strmini.

**PRIJATELJSTVO**  
Raztegni se kot pes, ki maha z repom.

**PAMET**  
Bodi pametna sova, ki sedi na veji.

Childhood 101 & Kids Yoga Stories  
© childhood101.com // kidsyogastories.com