



POSKOČNA ZDRAVA ŠKATLA

V okviru Zdrave šole smo vam iz naše Poskočne zdrave škatle pripravili za vsak dan kako družinsko igrivo aktivnost!

Bodite kreativni, povezani in uživajte!!!

Mentorica ZŠ: Nives Zelenjak

Minuta za barvno razgibavanje



NAVODILO

Stojimo.

- Vodja izžreba iz škatle in nato pokaže kartonček določene barve.
- Člani družine, ki imate na sebi take barve oblačilo ali del oblačila, opravite določeno vajo, zapisano oz. narisano na hrbtni strani kartončka.

MATERIAL

Barvni kartončki z vajami (potrebno pripraviti vnaprej)

Ali veš,
da vsakodnevna vadba pomembno vpliva na dobro počutje in nas ohranja zdrave tudi v starosti?

BARVNE VAJE – NALEPI ali napiši NA BARVNE KARTONČKE

POSKOČI 5X NA DESNI NOGI	PRETEGNI SE KOT MAČKA	NAREDI PREDKLON 5X
ZAOKROŽI Z BOKI 3 KRAT V VSAKO STRAN	5 KRAT POSKOČI NA MESTU	DOTAKNI SE PRSTOV NA NOGAH
5 SEKUND STOJ NA ENI NOGI	ZAKRILI Z ROKAMI	POČEPNI 3x

ZAOKROŽI Z GLAVO	POMIGAJ S PRSTI NA ROKAH	GLOBOKO KOT MOREŠ VDIHNI IN IZDIHNI
DVIGNI MOČNO RAMENA K UŠESOM, ZADRŽI 3 SEKUNDE IN JIH SPROSTI	ZAOKROŽI Z ROKAMI	NAREDI TOLIKO TREBUŠNAKOV KOT SI STAR