

JOGA ZA OTROKE

**K vadbi povabite
tudi vaše starše.**



Učenci pozdravljeni.

Danes smo vam pripravili nekaj vaj, ki jih lahko izvajate doma. Najbolje je, da vaje ponavljate vsak dan, saj bo učinek le-tako največji. Pri vadbi naj vam na začetku pomagajo vaši starši ali bratje in sestre. Dobro preberite navodila pri vajah in si oglejte priložene sličice. Vaje so primerne za vse starostne skupine, tudi za bratce ali sestrice, ki obiskujejo vrtec.



Pravila za izvajanje vaj:

1. Poiščite dovolj prostora na tleh v stanovanju.
2. Oblecite športna oblačila in bodite bos ali v nogavičkah.
3. Med izvajanjem vaj naj bo v prostoru čim bolj tiho.
4. Vaje izvajajte počasi, v svojem ritmu.
5. Dihajte skozi nos in bodite pozorni na vdihe in izdihe.
6. Ko izvedete vajo, položaj zadržite nekaj sekund.
7. Pazite, da vaje izvajate pravilno.
8. Delajte samo do bolečine. Če vam je kakšen položaj nelagodен, obstanite tam, kje se še dobro počutite.
9. Med vadbo lahko zaprete oči.
10. Vaje izvajajte zjutraj, med odmorom od šolskega dela ali po koncu učenja.

Če boste vaje izvajali redno, se boste vsak dan bolje počutili. Izboljšali boste moč, koordinacijo, ravnotežje in gibljivost vašega telesa. Poleg tega se bo izboljšala tudi vaša telesna drža.

