

Неделна Тема	Градот и градинката празнува
Содржина на денот	Вежбам-растам
Возраст	2-3 години
Воспитувач	Валентина Буш-Бошњакоска
Дневни активности	
Здрави и безбедни навики	<p>Разговор со децата за физичкото растојание и начинот на кој се одржува се со цел за зачувување на здравјето.</p> <p>Разговор за формирање навики за хигиената на рацете и кога и зошто треба да се мијат.</p>
Активности	<p>Разговор за градот</p> <p>Преку слики на градот Скопје или прошетка низ него со детето разговарајте за значајните места кои му се познати и објаснете му го значењето на престојниот празник „13 ти Ноември“.</p> <p>Со детето облечете се во тренерки и започнете лесни вежби за загревање на мускулната маса и подготвување на истата за посложени дејства. Започнете со вежби за рамениот појас, рацете, лактите, дланките и прстите. Преминете кон вежби за долните екстремитети, за да на крај се направите вежби за вратот и главата и секогаш внимавајте детето.</p> <p>Откако сте ја подготвиле мускулната маса преминете кон изведување на вежбите за провлекување (демонстрирајте го протнувањето при што и вербално ќе му објаснувате). Започнете со провлекување под маса, за да преминете кон провлекување под јаже или ластик кои може да го врзете за две столчиња и висината може да ја смалувате. По завршување на вежбите во траење од 15 минути со детето направете ги и вежби за опуштање на мускулната маса и правилно дишење.</p>