

Неделна Тема	Пролетта ни пристигна
Содржина на денот	Вежбаме-растеме
Возраст	4-6 години
Воспитувач	Александра Стојановска
Дневни активности	
Здрави и безбедни навики	Разговор на тема зошто е важна секојдневната физичка активност и придобивките од спортот за нашето здравје
Активности	<p>Активноста започнете ја со куси гимнастички вежби вежби за раздвижување на детската мускулатура. Добро би било активноста да ја изведувате на отворено, во двор, во парк, на игралиште итн. Направете полигон со реквизити кои ви се на располагање и на кои ќе можат да се изведуваат следниве вежби:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вежби за качување и симнување 2. Вежби за прескокнување ниски препреки 3. Вежби за скокање на една и две нозе 4. Вежби за провлекување 5. Вежби за одење по означена површина 6. Вежби за пренесување на предмети од едно до друго место. <p>Детето треба се качува и симнува на пониски предмети, да прескокнува ниска препрека, да скока на една или две нозе (може во обрач, преку јаже) да се провлекува итн. Како реквизити можат да ви послужат пластични гајби, легени, саксии кои можат да послужат како чунови и сл. Доколку немате замена за реквизитите, можете и да го нацртате полигонот на рамна површина со креда.</p>

	<p>Со цел зајакнување на грубата моторика и разните мускулни групи кај детето, можете да организирате разни интересни игри, на пр. одење право, кружно и цик-цак, вежби за стапалата одење нанапред и наназад, трчање до одредена цел, игри за заобиколување на предмети без да се допрат, комбинирани игри со столчиња, тунели, обрачи итн... Активноста трае додека има интерес кај детето.</p> <p>На крајот на активноста, направете вежби за правилно дишење, истегнување и смирување.</p>
--	--