

Неделна Тема	Воздухот-живот значи
Содржина на денот	Вежби за тркалање – колут напред
Возраст	2-3 години
Воспитувач	Драгана Аневски
Дневни активности	
Здрави и безбедни навики	Усвојување на здрави и безбедни навики при изведување на физичка вежба.
Активности	<p>Започнете со вежби за загревање и истегнување на сите мускулни групи почнувајќи од главата па се до нозете, подготвувајќи ја мускулната маса за посложени локомоторни дејства (слика 1). Акцент ставете на долните екстремитети кои особено ќе бидат активни.</p> <p>Поставете во дел од собата доколку имате јога мати или некоја друга мека подлога. Кажете му на детето дека ќе правите вежби колут напред. Демонстрирајте му на детето како се прави, како правилно да застане, како правилно да ги намести рацете и главата (слика 2).</p> <p>Исто така потенцирајте му дека во ниту еден случај не смее само да го прави ова без присуство на некој возрасен и објаснете му зошто.</p> <p>Активноста завршете ја со вежби за смирување и опуштање на организмот преку правилно дишење. Додека ги правите вежбите за опуштање, во позадина можете да пуштите музика за релаксирање (слика 3).</p>