

Gibalni odmor? Seveda, z veseljem!

Dragi starši!

Vem, da imamo med šolanjem na daljavo obveznosti v okviru športne vzgoje, vendar pa vam vseeno ponujamo nekaj kratkih gibalnih vaj, ki pomembno vplivajo na dvig pozornosti. S temi vajami prebudimo vse čute, da bolj budno in zavedno spremljamo stvari, ki jih je potrebno še postoriti.

Tukaj je nekaj idej:

MASAŽA UŠESNIH GUB

S prsti primi zgornji del ušesa s palcem in kazalcem (številka 1) in pri tem »odvihaj« ušesno gubo. Pri tem se pomikaj proti robu ušesni mečici. To ponovi 3-5x.



<https://www.feelhealthylife.com/2015/11/pain-in-the-back-pinch-your-ear-its-gone/>

LENE OSMICE

Iztegni roko pred seboj, dvigni palec. Palec pa sedaj riše ležečo osmico. Tvoje oči sledijo palcu. Pazi, vedno začni levo zgoraj, saj je to smer branja. Osmico rišeš počasi. To naredi 3-5x. Potem enako ponovi še z drugo roko, potem pa še z obema rokama skupaj.



SPOČIJ OČI

Po napornem pisanju in šviganju z očmi z računalnika, v zvezek, v učbenik in v delovni zvezek se naše oči utrudijo in pečejo. Med delom jih lahko za nekaj minut spočijemo. Odprte dlani podrgni skupaj, da se segrejejo. Segrete dlani nežno položi na zaprte oči in drži nekaj sekund. Nosa ne pokrивaj. Ko se tvoje roke ohladijo, jih umakni z oči in aktivnost ponovi. To lahko narediš 3x.



<https://bodies-at-work.com/de/give-your-eyes-a-break-2/>

PIHNI ME!

Zabavna igra. Najprej sprazni mizo v kuhinji. Poišči košček vate ali pa košček papirnatega robčka (lahko tudi pink ponk žogico). K igri povabi enega od staršev. Postavi se na eno stran dolgega roba mize, tvoj starš pa se postavi na nasprotno stran. Naj se igra začne. Naloga je, da brez uporabe rok, pihneš košček nasprotniku na drugo stran, na tla. Pazi, tudi mami ima to nalogo. Naj zmaga najboljši!



<https://northof52.com/2017/06/8-memorable-games-that-might-be-in-your-closet/>

GOSENICE

To vajo lahko narediš na svoji roki ali prosiš starše, da naredijo tebi.

Primeš za en prst. Sredinec položiš pod prst, s palcem in kazalcem primeš prst. Prst rahlo stisneš in ga rahlo potegneš ter se tako pomakneš proti korenu prsta. Tako narediš na vseh prstih in si tako spočiješ prste. Priznam, res je lepše, če to naredi nekdo drug. Povabi ga, potem pa zamenjajta vloge.

