

TJELOVJEŽBA

Tjelovježbe za djecu vrtićke dobi možete pronaći na ovom linku:

https://www.youtube.com/watch?v=POgefY_4G8w

Također, dijete na tjelovježbu možete potaknuti i putem zabavne igre koju donosimo u nastavku.

KAKO SE ZOVEŠ?

Za svako slovo svog imena (i prezimena) napravi vježbicu

- A** skoči u vis 10 puta
- B** vrti se oko svoje osi u desno 5 puta
- C** skoči u vis na lijevoj nozi 5 puta
- Č** trči do najbližih vrata i vrati se nazad
- Ć** hodaj kao medvjed 2 kruga po sobi
- D** napravi tri koluta unaprijed
- DŽ** vrti se oko svoje osi u lijevo 5 puta
- Đ** skoči kao žaba 8 puta
- E** stoji na lijevoj nozi dok ne izbrojiš do 10
- F** stoj na desnoj nozi dok ne izbrojiš do 10
- G** marširaj poput vojnika dok ne izbrojiš do 12
- H** pretvaraj se da preskačeš užu dok ne izbrojiš do 20
- I** skoči u vis na desnoj nozi 5 puta
- J** baci loptu u vis 10 puta
- K** hodaj 10 koraka unazad
- L** hodaj kao rak dok ne izbrojiš do 10

LJ hodaj kao patka 3 kruga po sobi

M dodirni prste na nogama 10 puta

N sjedni i pretvaraj se da voziš bicikl dok ne izbrojiš do 15

NJ baci loptu u dalj 10 puta

O oponašaj pticu rukama dok ne izbrojiš do 20

P izdrži u čučnju dok ne izbrojiš do 15

R pokušaj dohvatiti oblake dok ne izbrojiš do 15

S puži na koljenima jedan krug po sobi

Š napravi 10 sklekova

T napravi 10 trbušnjaka

U trči u mjestu dok ne izbrojiš do 20

V napravi 10 čučnjeva

Z ispruži ruke ispred sebe i pljesni 15 puta

Ž lezi na leđa i pretvaraj se da voziš bicikl dok ne izbrojiš do 20