**Активности по физичко и**

 **здраствено образование**

**ВО ЗДРАВО ТЕЛО- ЗДРАВ ДУХ Навечер легнувате и заспивате**

****

**Наутро се будите**

****

**Почнете со вежби за правилно развивање на телото**

****

**Вежби за обликување на телото. Кликнете на дадениот линк:**

<https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1m9K1_5WzJSkNncD-8_h0UvYy5v8NvO6UOjKfUz0yMkyBAgROmLx4ebVU>

По можност вежбите да се прават 3 пати во неделата секое утро.

**Активност:**

Гаѓање во одредена цел,со топки од хартија – Подвижни игри

Цел на активноста:

* Да се поттикне развојот на координација и силата на екстремитетите
* Да се поттикне развојот на мускулатурата на целото тело
* Да се поттикне снаодливоста, брзината и истрајноста и ориентацијата во просторот
* Да се развие вештината за движење на прстите и дланките за конкретна цел

Потребен материјал: Хартија во различни бои која ке ја стуткате во форма на топка. Исто така ќе ви биде потребна и една било каква корпа која ќе ја користите како кош, односно како цел каде што ученикот треба да постигне погодок.

 Наставник

Атанасова Станкица