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:

Игри со балони – потскокнување – подвижни игри

Цел на активноста:

- Да се поттикнува координацијата на локомоторниот систем
- Да се оспособува детето да ги контролира своите движења
- Да се развива и усовршува скокањето, односно потскокнувањето како дел од основните природни движења
- Да се стекне осет за ориентацијата во просторот

- Потребен материјал: балони во повеќе бои
- Надувајте неколку балони во повеќе бои, па и големини. Поттикнете го детето да ги именува боите – црвен како мојата блуза, зелен како тревата, жолт како сонцето и сл. Направете кратка споредба и во големините (кој е најголем, а кој е најмал). Потоа предложете му на детето да играте заедно : ,,Одбери со кој балон сакаш прво да играме”. Балонот подавајте си го во височина, потскокнувајки со двете нозе.

Наставник

Атанасова Станкица