

Активности по физичко и
здравствено 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:

Тркалање и подфрлање на топка со една и со двете раце до определена цел

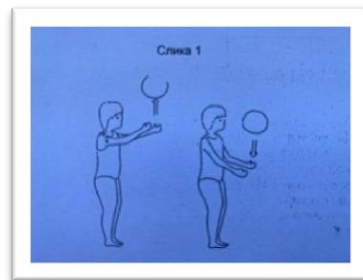
Цели на активноста:

- Запознавање и практикување на правилата – содржината на играта, челичење на волјата и негување на весела спортска атмосфера.
- Усовршување на координацијата на локомоторниот систем и постигнување на повисок степен на умешност, брзина, кооперација и координација, сестран и складен развој.
- Развивање и усовршување на основните движења и јакнење на мускулатурата на фината моторика на рацете, дланките и прстите и координација око – рака.

Тек на активноста:

Потребни реквизити: топка

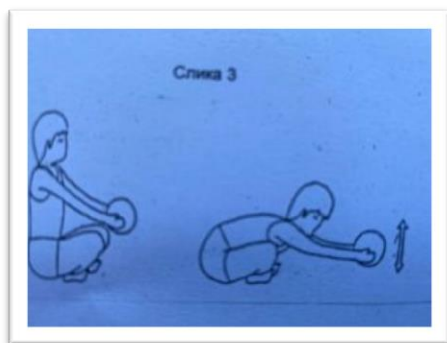
-Прва вежба: Ниско префрлање на топката од едната во друга рака налево и надесно.



-Втора вежба: Фрлање на топката со двете раце во височина, фаќање во положба на клекнување.



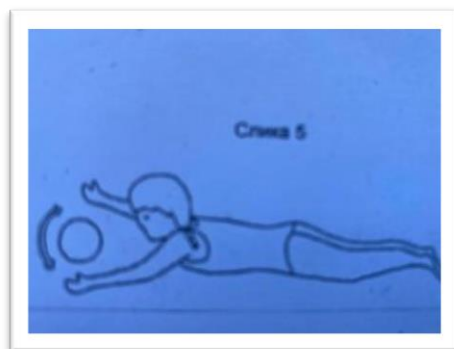
-Трета вежба: Од положба на седење со скрстени нозе, тркалање на топка по подот



Четврта вежба: Седење со скрстени нозе, пренесување на топката од едната на другата страна на телото.



-Петта вежба: Лежење на гради, рацете се малку раширени, тркалање на топка со помош на едната и другата рака.



Според детскиот интерес и желба, играта повторете ја неколку пати.

Завршен дел: освежете се со сок од природно овошје.

Наставник:

Атанасова Станкица

