

Raztegovalne in dihalne vaje za otroke

1. **PRVA VAJA:** Otrok naj sede na tla in dvigne roke čim više nad glavo. Roke, iztegnjene nad glavo naj enakomerno potiska navzgor in ob tem enakomerno kroži v smeri urnega kazalca. Pri vaji naj bo pozoren na dihanje, zmeraj naj si dobro očisti nos, da lahko diha skozi obe nosnici. Dihanje naj bo sproščeno, umirjeno in komaj slišno. Vajo opravlja kako minuto ali dve.



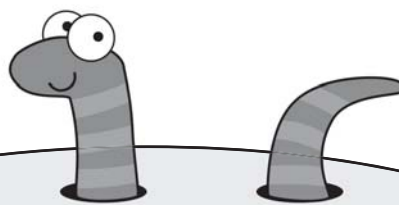
2. **DRUGA VAJA:** Čelo in roke, iztegnjene nad glavo - pri tem so dlani obrnjene navzven - naj položi na podlago. V tem položaju umirjeno diha kako minuto ali dve.

3. **TRETJA VAJA:** Čelo ostane na podlagi, dlani - obrnjene navzven - prekriža nad hrbtom. Ob vdihu roke potiska gor in naprej (dlani obrnjene navzven), ob izdihu dol in nazaj.



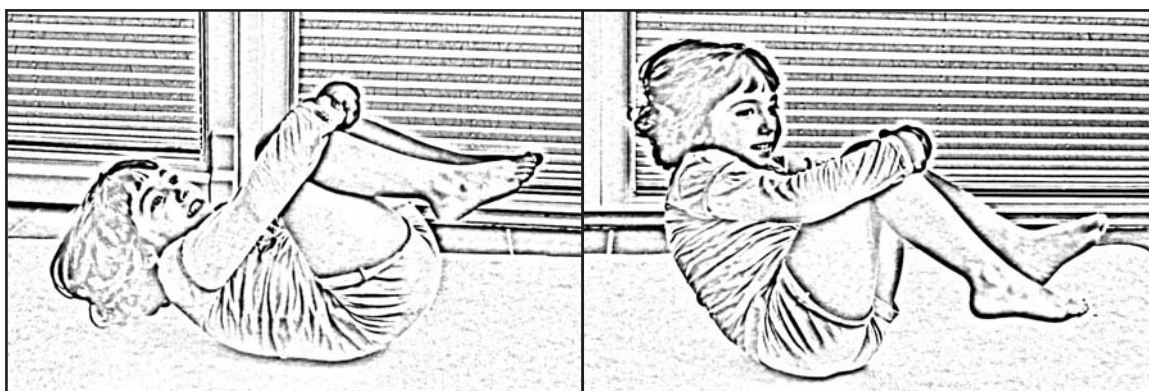
4. **ČETRTA VAJA:** V enakem položaju kot pri tretji vaji dviga medenico in glavo valja po podlagi. Ob premikanju glave naprej vdihne, ko se vrača v začetni položaj izdihne (dlani ima obrnjene navzven).



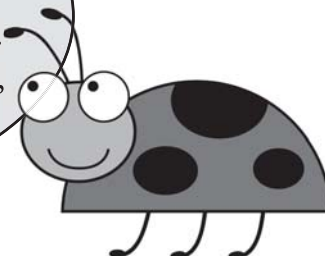


5. **PETA VAJA:** Iz klečečega položaja se otrok nagne nazaj tako, da se s hrbtom dotakne tal in ostane v tem položaju minuto. Medtem dviguje medenico in pritiska kolena k tlor (dlani ima obrnjene navzven).

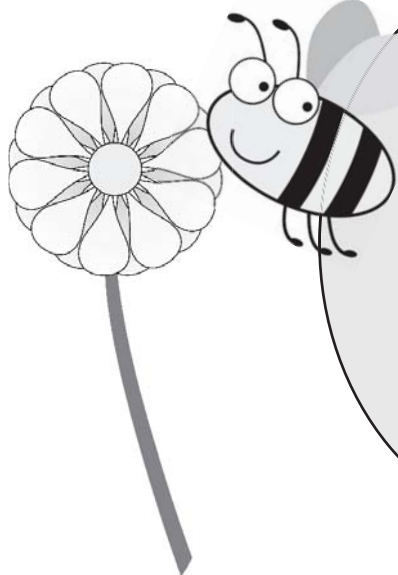
6. **ZASUK:** Otrok sede na tla z iztegnjenimi nogami, eno nogo pokrči in položi stopalo ob zunanjo stran kolena druge noge. S komolcem nasprotne noge objame koleno, drugo roko položi za hrbet. Glavo obrne nazaj v smeri roke za hrbtom. V tem položaju enakomerno diha minuto ali dve, nato vajo ponovi še za drugo stran telesa.



7. **ČOLNIČEK** (krepitev pasu): Otrok se uleže na tla, pokrči kolena in se prime za noge. V tem položaju se ziba. Vdihne, ko se zaziba naprej in izdihne, ko se zaziba nazaj.

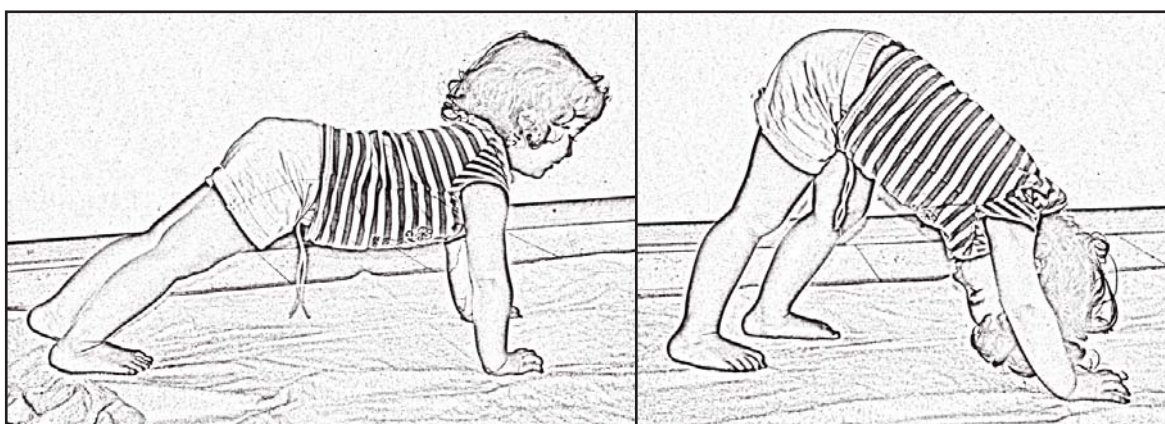


8. CIK ČAK: Sukanje v pasu in v vratu: Lezite na tla, pokrčite kolena in se primite za noge. Vdihnite, medtem ko hkrati sukate noge na levo in vrat na desno stran telesa in izdihnite, medtem ko sukate noge na desno in vrat na levo stran telesa.



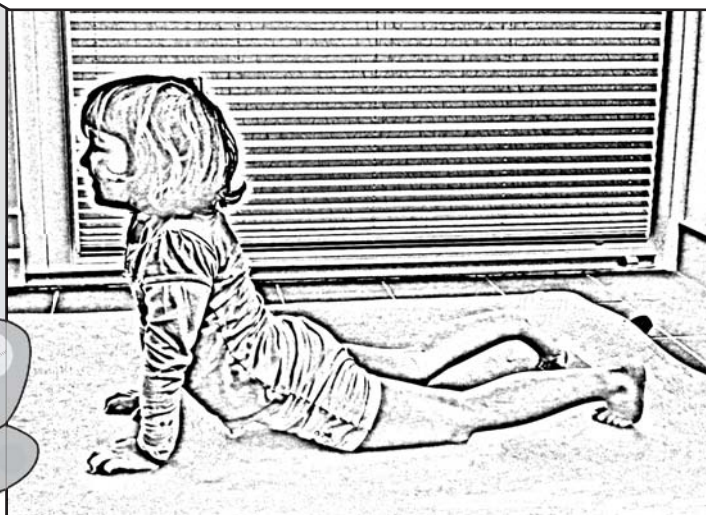
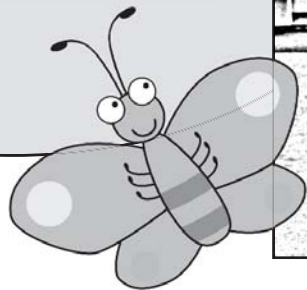
**8. KROŽENJE
V POLOŽAJU
KOBILICE:**

Otrok dlani položi na pete in kroži z medenico. V prvi polovici kroga vdihne, v drugi izdihne.

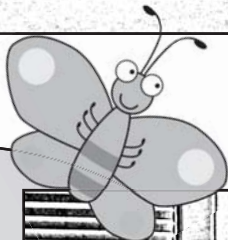


9. STREŠICA: Otrok se opre na roke in noge. Zadnjico dvigne navzgor, pri tem ima ravne noge in hrbet. Glavo povesi med rokama in skuša pogledati osebo, ki telovati z njim, med nogama nazaj.

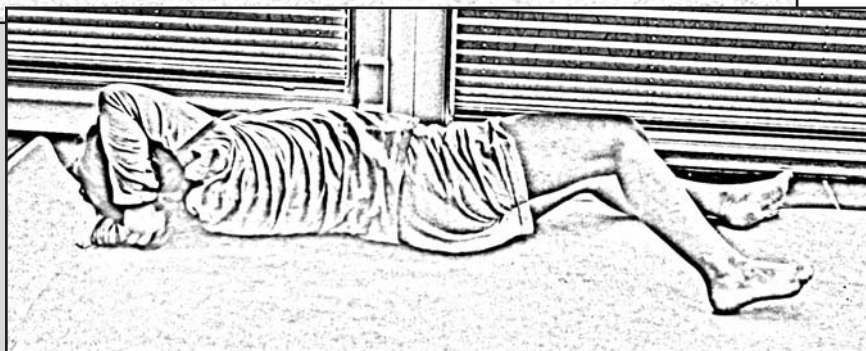
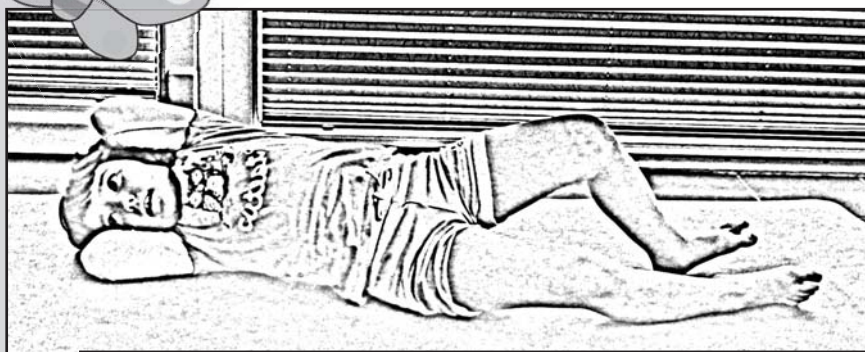
10. **KOBRICA:** Otrok se uleže na trebuh in se opre na dlani. Iztegne roke, dvigne glavo ter trup čim višje in nazaj. V tem položaju vztraja kako minuto.

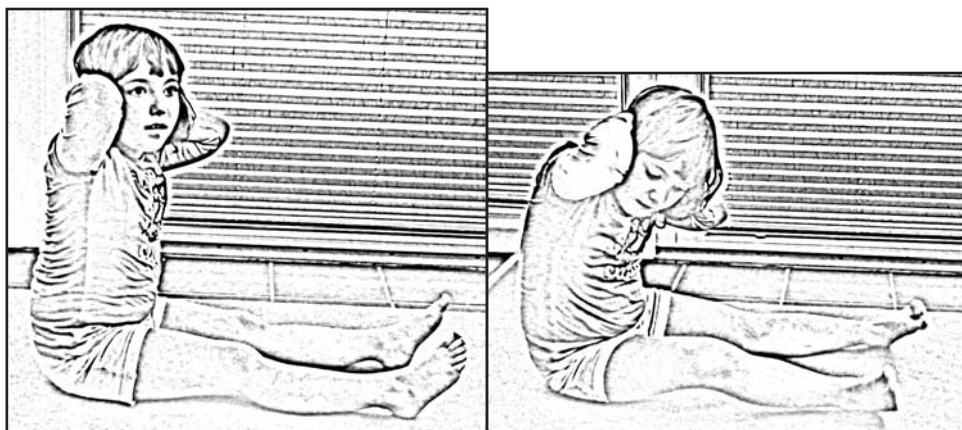


11. **MALI KUŠČAR:** Leže na trebuhu pokrči roke in noge ter se z izmeničnimi gibi premika po podlagi naprej in nazaj.



12. **RIBICA**
- hoja po lopaticah in medenici: Otrok se uleže na tla z iztegnjenimi nogami in ravnim hrbtom. Roke sklene na vrat pod robom lasišča in se v tem položaju premika. Kot bi hrbtno plaval pleza po podlagi navzgor, navzdol pa s telesom potuje s sukanjem medenice.

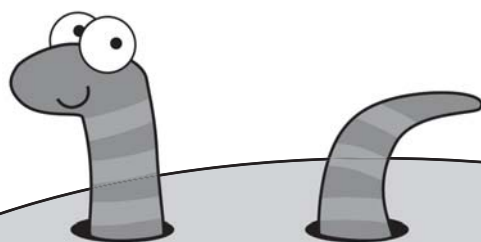
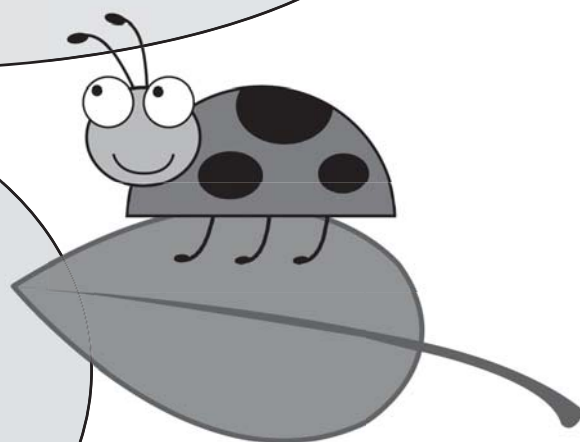




13. HOJA PO RITKI: Otrok sede na tla z iztegnjenimi nogami in ravnim hrbtom. Roke sklene na vrat pod robom lasišča in se v tem položaju s sukanjem medenice premika po podlagi naprej in nazaj.



14. KLEŠČICE: Otrok sede na tla z iztegnjenimi nogami in se skuša prijeti za stopala. V tem položaju se s sukanjem medenice premika po podlagi naprej in nazaj.



15. SVEČA IN KOLO V POLOŽAJU SVEČE: V položaju sveče otrok diha enakomerno skozi nos nekaj minut. Polovico vaje naredi v pasivni legi, drugi del tako, da kroži z nogami, kot da bi kolesaril. Če svečo težko naredi, mu lahko pri tem pomagata.

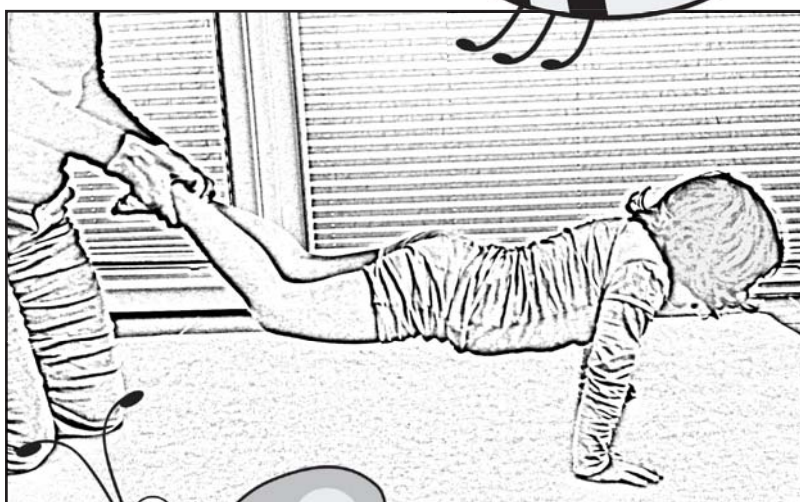




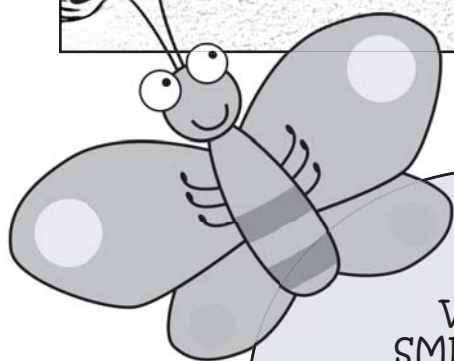
16. **PLUG:** Iz položaja sveče naj da otrok stopala nad glavo na tla.



17. **BRISALCI:** V položaju "plug" naj otrok noge ziba levo in desno v ritmu dihanja. Sočasno suka glavo nasprotno od smeri zibanja nog.



18. **ŠAMOKOLNICA:** Otrok se uleže na trebuh in se opre na tla z dlanmi in stegnjenimi rokami. Primite ga za noge in jih dvignite do ravni njegovih ramen. V tem položaju naj se z rokami sprehaja naprej in nazaj po podlagi.



VELIKO
SMEHA IN
ZABAVE ZA
TELOVADNE
GLAVE

