

Tvoji trenutki

za vadbo in sprostitvev - 2. teden



Živijo,

VSEBINA

ZADIHAJ

VAJA ZVEZDA

**SPROSTITVENA
PRAVLJICA**

**IDEJE ZA
GIBANJE**

kako si kaj? Ti je že kaj dolgčas? Pa veš, da pravijo, da včasih malo dolgčasa koristi? :) Otroci v družbi dolgčasa postanete še bolj ustvarjalni. Kar naenkrat se v vaših glavah rojevajo iskrive ideje, nadobudne zamisli, zametki novih izumov ... To pa se ne sliši tako slabo, kajne? Morda v tem tednu izumiš kaj čisto novega, čisto tvojega. V kolikor dobiš idejo za gibalno igro, ki je do sedaj svet še ni poznal, mi sporoči. Nariši jo, opiši jo in skupaj s starši pošlji na moj e-naslov: petra.sustar@guest.arnes.si.

Po vajah in sprostitvi, ki ti jih tokrat pošiljam, bo tvoja domišljija dobila krila. Verjemi mi.

Vesela bom tvojih idej,

učiteljica Petra



Zadihaj

Spremeni se v navihanega rjovečega levčka. Vdihni skozi nos in nato z izdihom na široko odpri usta, pokaži jezik in nasmejano zarjovi »haaaa». Ponavljaj sramežljive počasne vdihe in navihane levje izdihe.

Vajo naredi vsako jutro, ponovi jo 10x.



Vaja zvezda

Stopi v širok razkorak. Z rokami v odročanju levo dlan obrni proti nebu, desno pa navzdol proti tlo. Ponavlja globoke vdihe in izdihe in vztrajaj v položaju, ki se imenuje zvezda. Kako dolgo bo sijala tvoja zvezda? Potrudi se in ne poslušaj svojih misli, ki ti bodo morda govorile, da ne zmoreš več.

Ideja:

Tudi ta teden lahko prirediš družinsko tekmovanje. Katera zvezda bo sijala najdlje?



Sprostitvena pravljica za dobro jutro in lep dan

Lahko si jo prebereš, lahko ti jo preberejo starši ali pa si preneseš zvočni posnetek in jo poslušaš na računalniku, telefonu ... Povezava za prenos bo aktivna do sobote, 28. 3. 2020

[Prenesi](#)
[zvočni](#)
[posnetek](#)

MORSKA DOGODIVŠČINA

Dobro jutro. Puhaste zvezde počasi zapirajo svoje oči. Sonce se zaspano prebuja, preteguje se in razteza svoje tople žarke na vse strani neba. Preden tudi ti smukneš v nov dan, še za nekaj minut zapri svoje oči. Nežno vdihni v svoj trebušček, da se poveča in v njem zablešči kot moder kristal, ki z izdihom močno zasije. Nato vdihni v svoje srce, da rdeče posveti kot svetilnik, ki z izdihom razširi svetlobo vse naokrog. Zadnji vdih pošlji v sredino svoje glave, kjer zasije žareč srebrn diamant, ki se z izdihom še poveča.

Moder kristal v trebuščku, rdeč sijaj v tvojem srcu in žareč diamant v glavi sijajo vse močnejše, sijaj se razširi čez celotno tvoje telo, pa še širše in širše in širše ... dokler te njihova svetloba lahkotno ne ponese čarobnemu doživetju naproti.

Z naslednjim tvojim vdihom se pred tabo izriše skrivnostna stezica, ki vodi v pisan borov gozdiček. Zagledaš barvite borovce, zavonjaš kako omamno dišijo. Njihove iglice so v mavričnih barvah. Borovci zadovoljno čepijo drug ob drugem in kramljajo o dnevu, ki se prebuja. Prijazno ti pokimavajo, medtem ko se ti radovedno potepaš po stezici, ki vijuga med njimi.

Pot ti popestri družčina pisanih metuljčkov, ki nate posuje ščepec čarobnega prahu, pa dva ošabna martinčka, ki se lovita in te sploh ne opazita in nazadnje še spogledljiva opica, ki se zaspano preteguje v senci borovcev in ti prikupno pomežikne. Stezica zavije na desno, odpre se prekrasen pogled na gladko turkizno morje, do katerega se lahko spustiš med bleščeče belimi skalami. Preplavi te vonj po soli, občutiš nežen pihljaj vetra in neučakano stečeš do morja, ki se zlato blešči v jutranji zarji.

Opaziš dežnik v tvoji najljubši barvi, ki obrnjen na glavo, obsijan s soncem, pluje proti tebi. Prihaja pote, da te kot čolniček popelje na morsko pustolovščino. Zaupljivo stopiš nanj in se prepustiš. Plujeta po gladini turkiznega morja in občutiš, kako ti veter nežno kuštra lase.

Kar naenkrat pa se začne tvoj čudežni dežniček čolniček vrteti. Najprej počasi, nato hitreje in še hitreje ... dokler se skupaj s tabo ne začne varno spuščati v skrivnostne globine morja. Med spuščanjem proti morskemu dnu srečata ljubko hobotnico. Med njenim jutranjim obredom razteza svoje dolge lovke. Ko te opazi, se ti sramežljivo nasmehne, priplava k tebi in te puhasto objame. Počeše ti lase, skrbno umije tvoj ljubek obraz in ti pove, da vidi in čuti vso tvojo brezmejno lepoto. Tako lep si. Tako lepa si.

Zahvališ se ljubki hobotnici in z dežničkom se odpravita dalje. Plujeta, plujeta, dokler vaju ne ustavi skuštran morski konjiček, ki stoji na glavi. Pove ti, da mu stoja na glavi pomaga pregnati vse skrbi. Lahkotno te vpraša, ali tudi tebe kaj muči, se morda česa bojiš? Je v dnevu, ki je pred tabo, kakšna stvar, ki se je ne veseliš? Vzameš si čas. Skuštranemu morskemu konjičku vse skrbi predaš. V uho mu jih zašepetaš. Eno za drugo. Ko končaš, ti zaupa skrito čarovnijo. Postavil se bo na glavo in tako odplaknil vse tvoje skrbi, ki so skozi njegova ušesa priplazile v njegovo skuštrano glavo. Ti pa lahko lahkotno odpluješ dalje. Pomahaš mu, on pa ti zadovoljno pomežikne, medtem ko se ravno nerodno postavlja na glavo.

Začutiš lahkotnost, saj tvoja bremena niso več s tabo in zdi se ti, da prav zato z dežničkom lahko potujeta hitreje.

Plujeta mimo jate ribic, ki so podobne jagodam, zavijeta okrog hruškastega morskega ježka, da vaju nagajivo ne zbode in mimo zlatorumenih morskih trav.

Ustavita se pred zasanjano morskó zvezdo. Skrivnostno lepa se z dvignjenimi ustnimi kótički blešči na čarobnem morskem dnu. V rokah drži čopič in na potopljene bele skale slika dan, ki se rojeva. Poboža te po laseh in ti mehko zašepeta, da lahko tudi ti naslikaš svoj dan. Vzameš čopič. Slikaš. Trenutek za trenutkom. Doživetje za doživetjem. Občutek za občutkom. S pozornostjo vliješ najljubše barve v tvojo umetnino. Ustvarjaš tvoj dan.

Medtem ko na biserni skali občuduješ tvoj dan, ki prihaja, ugotoviš, da se ga iz srca veseliš in mu želiš steči naproti.

Posloviš se od zasanjane morske zvezde, smukneš na svoj čarobni dežniček in že se dvigaš nazaj na morskó gladino turkiznega morja.

Dežniček čolniček te varno popelje na mesto, kjer sta začela skupno potepanje. Zahvališ se mu za mirno plovbo, on pa ti namigne, da te bo vsako jutro čakal na istem mestu.

Z lahkotnim korakom stečeš mimo bleščeče belih skal, igrivo zavijugaš po stezici med dobrovoljnimi pisanimi borovci in počasi se vračaš nazaj. Pet, štiri, tri. Naredi še en globok vdih in izdih. Dve. Ena.

Dobro jutro. Čaka te krasen dan, dan kot iz sanj.

Po pravljici lahko zares narišeš svoj dan, svoje občutke in doživetja.





Ideje za gibanje

- Gunitvist.
 - Ristanc.
 - Na dvorišču ali v stanovanju si s črto označi "šstart" za skok v daljino z mesta. Naredi deset skokov in izmeri najdaljšega.
 - Prosi koga od družinskih članov, da ti pomaga pri dvigovanju trupa (pri "trebušnjakih"). Lezi na hrbet, pokrči kolena, tvoj pomočnik naj te prime za gležnje. Roke prekrižaj na prsih, z dlanmi se oprijemi ramen. V eni minuti se poskušaj čim večkrat dvigniti. Vajo ponovi vsak dan in skušaj izboljšati svoj rezultat. Tvoje trebušne mišice bodo plesale od navdušenja. ;-)
 - Stopi v širok razkorak, trup pa spusti v globok predklon. Sprosti hrbtenico, ramena, roke, vrat, obrazne mišice. Zazibaj se v predklonu in globoko zadihaj. Vztrajaj, dokler ne začutiš globoke sprostitve in se v pokončen položaj dvigni počasi, z "okroglo" hrbtenico.
 - Košarka z nogavicami. Igre s klobčiči nogavic se lahko lotite na številne načine: na sredino sobe postavite koš za perilo in ga ciljate iz različnih razdalj, v košarkarski koš se lahko spremeni tudi koš za smeti na vrhu omare. :)
 - Zdaj pa nastopi tvoja domišljija ... ;-)
- Bodi izumitelj/ica nove gibalne igre. :)

Topel pozdravček.

