

## Gibanje in športna vzgoja

### Vaje za razvijanje motorike rok

#### 1. **Naloga**

##### **Potrebuješ:**

- dve večji posodi,
- eno gobico za pomivanje,
- malo vode.

##### **Navodilo:**

- ✚ V eno posodo si nalij malo vode (2 kozarca).
- ✚ S pomočjo gobice prenesi vodo v prazno posodo.
- ✚ Namoči gobico v vodo. Dvigni jo in nad drugo posodo močno stisni, da voda priteče ven iz gobice.
- ✚ Vajo naredi najprej z levo roko, nato še z desno roko.



## 2. Naloga

### Potrebuješ:

- 3 različno velike kozarce
- 3 pokrovče

### Navodilo:

- ✚ Nami mizo postavi kozarce.
- ✚ Poleg položi pokrovčke.
- ✚ Kozarce zapri z ustreznim pokrovčkom.



## 3. Naloga

Ustvarjanje z balonom:

### Potrebuješ:

- 1 balon
- prstne ali tempera barve
- bel papir večje velikosti

### Navodilo:

- ✚ Pojdi na dvorišče. Na tla položi bel papir.
- ✚ V balon z iglo naredi eno ali več majhnih luknjic.
- ✚ V balon natoči zelo razredčeno tempera bravo ali razredčeno prstno bravo.
- ✚ Balon zaveži.
- ✚ Slikaj z blonom: balon stiskaj in ga usmerjaj v bel papir, ki si ga položil na tla.



## Gibanje in športna vzgoja

### OBISK V ŽIVALSKEM VRTU

Pojdi z mano na sprehod v živalski vrt.

V živalskem vrtu nas že čaka kača Kobra, z visoko dvignjeno glavo in ponosno.

KAČA



Ko se poslovimo od kače, pridemo do tigra.

Tiger Vito ravnokar se je prebudil in dviguje svoje šape visoko v zrak.

TIGER



Ojoj, slišite kako rjove lev? Veste, da je on kralj živali.

LEV



Na drugi strani živalskega vrta že pleše norčeva opica.

OPICA



Med hojo srečamo še metulja, ki ponosno razkazuje svoja krila.

METULJ



Vidimo še mlako, kjer veselo skače žaba.

ŽABA



Ojoj! Koliko je že ura. Predstava delfina se bo pravkar začela! Pohitimo.

DELFIN



Malo smo že utrujeni, zato se odpravimo proti izhodu živalskega vrta.

O, ne, pozabili smo na domače živali. Seveda jih bomo šli pogledat. Srečamo muco, kako mijavka. Krava reče muuuu.

MUCA



KRAVA

Kuža nič ne laja, utrujen je in mu je vroče.

KUŽA



Sedaj pa se res odpravimo proti izhodu, kjer v ozadju vidimo utrujenega zajca, ki se odpravlja k počitku.



Preden izstopimo pomahamo živalim z levo in desno roko. :D

## Gibanje in športna vzgoja

### IGRE V VODI/ V KADI

Poglejte kaj vse lahko počnete v kadu pred kopanjem.



#### 1. Igra

Zbiraj si zamaške, odlično je, če so različne barve.

Pripravi si še lopatko in plastično posodo (joghurtova, skutina..).

#### Potek igre:

V kad nasujemo zamaške, otroku pa ponudimo še sito, lonček ali lopatko, s katero jih bo lahko lovil. Otrok skuša uloviti predmet, ki ni pri miru in s tem krepi koordinacijo.

Zbiraj zamaške v posodo, cilj je, da so vsi zamaški v posodi (so iz vode).

Pri zbiranju zamaškov lahko si pomagaš z lopato.



## 2. Igra

### PLAVA ALI POTONE

Pripravite nekaj zamaškov in kamenčkov, ki nimajo ostrih robov.

#### Potek igre:

Otroku ponudimo nekaj zamaškov in nekaj kamenčkov. Ko jih spusti v vodo, zamaški plavajo na vodi, kamni pa potonejo.

## 3. Igra

### ZAMAŠKI V VRSTI

Pripravi si zamaške.

#### Potek igre:

Ko se otrok igra v kadi, začnemo na rob kadi postavljati zamaške v vrsto.

Spodbudimo otroka, da se nam pridruži. Lahko jih zlagamo naključno ali samo določene barve.



## 4. Igra

### LEPLJENJE ZAMAŠKOV NA STENO KADI

Potrebuješ zamaške.

#### Potek igre:

Ko se otrok kopa, zamašek zmočimo in ga prilepimo na steno kadi. Ponudimo zamaške še otroku in ga spodbudimo, da poskusi.





## 5. Igra

### **PISAN SLAP**

Potrebuješ zamaške in lončke, posode, kozarčke.

#### **Potek igre:**

V kozarček, posodico/ lonček nalijemo vodo in vanjo vsujemo še nekaj zamaškov. Ko vodo zlijemo iz posodice, z njo ven padejo tudi zamaški in dobimo pisan slap.

Zamaške lahko tudi "lovimo" po vodi v lonček in jih potem zlijemo ven.



UŽIVAJTE! :D