



ОРЦЕ НИКОЛОВ
Ј.У.О. ДЕТСКА ГРАДИНКА

„ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ“



Редовната физичка активност има многу позитивно влијание на здравјето кај сите возрастни групи. Нејзиното редовно применување, овозможува полесно да се извршуваат дневните обврски и го смалува ризикот од појава на разни болести.

Една од најважните причини зошто децата треба да бидат активни е здравјето на коските. Главна порака е дека децата и адолесцентите треба секојдневно да бидат физички активни и да ја искористат оваа навика во подоцнежните години.

Корективната гимнастика (вежби кои денес ќе ги вежбаме) е психофизичка активност која содржи голем број на интересни вежби со учество на мускулите на целото тело и бидејќи истите се изведуваат од страна на децата, дадените вежби се претставени како еден вид на игра и забава.

Активности: „Игра со животните“

(наменета за сите возрастни групи)

Стандарди: 1. Детето може да одржува рамнотежа на телото
2. Детето може да ги контролира деловите на телото

Цел : 1. Да се поттикне развивање на сите мускулни групи



„Фламинго“

Застанете во исправена положба, држете го грбот прав и цврст. Едната нога кренете ја према горе со свиткано колено и привлечете ја према stomакот. Истото повторете го и со другата нога. Направете по неколку повторувања.



„Школка“

Седнете на под, доближете ги стапалата едно до друго со отворени колена. Пробајте главата да ја донесете до стапалата.



„Лизгалка“

Седнете на под со исправени нозе, рацете потпрете ги позади и со колковите кренете се према горе.



„Маса“

Седнете на под со свиткани колена и повторно се креваме со колковите према горе и правиме маса. Ги зајакнуваме мускулите на рацете, на грбот и седалниот дел.



„Мост“

Треба да легнеме на под, нозете ни се благо свиткани. Ги креваме колковите према горе и правиме мост. Ги јакнеме мускулите на нозете и на седален дел.



„Маче“

Потпрени сме на под со рацете и со колената. Најизменично истегнуваме една по друга нога према назад.



„Глувче“

Седнати сме на колена, телото го носиме према колената, а рацете позади на стопала. Го истегнуваме грбот.



„Фока“

Легнати сме на стомак. Дланките ги поставуваме до рамо и се креваме нагоре. Ги зајакнуваме мускулите на рацете и грбот.



„Ајкула“

Легнати сме на стомак, рацете ги факаме позади грбот, и пробуваме да се кренеме нагоре. Се зајакнува долниот дел на грбот.



„Лебед“

Легнати на стомак, се креваме со рацете преме горе но и подколениците ги виткаме нагоре. Се истегнува стомак, надколеница.



„Жаба“

Откако убаво се истегнавме на ред е да скокаме. Станете горе и како жапче почнете да скокате. Се активираат сите мускули на целото тело.

Подготвил:

Оливера Димовска - Иљовска

Стручен соработник по физичко воспитание

ЈУОДГ „Орце Николов“