**ŠPORT**

* Ogrej svoje telo s tekom ali tekom na mestu v trajanju 5 minut.
* Izvedi gimnastične vaje od vratu do stopal. Za vaje navduši tudi brate, sestre in druge družinske člane. Gibanje bo koristilo vsem. Vsako vajo ponovite 8 - 10 krat.

Postavi se tako, da imaš dovolj prostora okoli sebe:

1. Stojiš, nogi sta narazen in počasi vrtiš glavo (v levo in v desno).
2. Stojiš in vrtiš levo roko (naprej in nazaj).
3. Vrtiš še desno roko (naprej in nazaj).
4. Stojiš in vrtiš boke (v levo in v desno ).
5. Sedi na tla, z rokami se opri zadaj, nogi iztegni, dvigni iztegnjeni nogi.
6. Na tla postavi zvezek. Preko njega skači levo – desno in naprej – nazaj.
7. Napravi deset počepov.

**Če imajo starši čas, pojdite na sprehod v naravo. Ne pozabi, da druženje s prijatelji tokrat ni dovoljeno.**

Učiteljici