

ВЕЖБЕ ЗА ПОКРЕТЉИВОСТ И ЈАЧАЊЕ МИШИЋА РАМЕНОГ ПОЈАСА И РУКУ

- *Децо, како врабац (орао, голуб) маше крилима?* - Деца рашире руке и машу рукама горе - доле.
- *Како гуска маше крилима?* - Деца рашире раке до водоравног положаја, затим их савију тако да прстима додирују рамена. Деца сада машу савијеним рукама горе-доле.
- *Децо киша пада, направимо брзо кров над главом.* - Деца узруче руке изнад главе и направе кров, затим, пошто је киша престала, и кров више није потребан, деца спуштају руке доле.
- *Децо знате ли пливати?* - Деца легну потрбушке и праве покрете као да пливају.
- *Да ли знате пливати на леђима?* - Деца легну на леђа и праве покрете као да пливају леђним стилем.
- *Како се окреће крило ветрењаче?* - Деца праве рукама бочне кругове напред и назад.
- *Како се окреће мали точак?* - Деца рашире руке до водоравног положаја и круже рукама најпре напред, затим, назад.
- *Спуштамо завесу на прозору.* - Деца дижу руке увис, хватају завесу и вуку на доле.
- *Перемо рубље на реци.* - Деца се поставе у мало повијен став и праве замахе рукама горе - доле, као да ударају рубљем о даску.
- *Озебли смо.* - Деца рукама трљају тело и машу рукама да би се угрејала.
- *Децо, ухватите обруч обема рукама и испружите руке испред груди. Точак се окреће.*
- *Децо, нестало нам је дрва морамо да испилимо једну цепаницу.* — Деца заузму став за пилење и вуку рукама амо и тамо као да пиле дрва.
- *Да ли су јаче руке или ноге?* - Деца ухвате свако своју вијачу за крајеве. Затим ставе на њу једну ногу и вуку рукама горе, а ногама доле.
- *Децо, ухватите обруч обема рукама, избаците обруч увис и опет га ухватите.*