

## VEŽBE ZA POKRETLJIVOST I JAČANJE MIŠIĆA RAMENOG POJASA I RUKU

***Deco, kako vrabac (orao, golub) maše krilima?*** - Deca rašire ruke i mašu rukama gore - dole.

***Kako guska maše krilima?*** - Deca rašire ruke do vodoravnog položaja, zatim ih saviju tako da prstima dodiruju ramena. Deca sada mašu savijenim rukama gore-dole.

***Deco kiša pada, napravimo brzo krov nad glavom.*** - Deca uzruče ruke iznad glave i naprave krov, zatim, pošto je kiša prestala, i krov više nije potreban, deca spuštaju ruke dole.

***Deco znate li plivati?*** - Deca legnu potrbuške i prave pokrete kao da plivaju.

***Da li znate plivati na leđima?*** - Deca legnu na leđa i prave pokrete kao da plivaju leđnim stilom.

***Kako se okreće krilo vetrenjače?*** - Deca prave rukama bočne krugove napred i nazad.

***Kako se okreće mali točak?*** - Deca rašire ruke do vodoravnog položaja i kruže rukama najpre napred, zatim, nazad.

***Spuštamo zavesu na prozoru.*** - Deca dižu ruke uvis, hvataju zavesu i vuku na dole.

***Peremo rublje na reci.*** - Deca se postave u malo povijen stav i prave zamahe rukama gore - dole, kao da udaraju rubljem o dasku.

***Ozebli smo.*** - Deca rukama trljaju telo i mašu rukama da bi se ugrejala.

***Deco, uhvatite обруč obema rukama i ispružite ruke ispred grudi. Točak se okreće.***

***Deco, nestalo nam je drva moramo da ispilimo jednu cepanicu.*** — Deca zauzmu stav za pilenje i vuku rukama amo i tamo kao da pile drva.

***Da li su jače ruke ili noge?*** - Deca uhvate svako svoju vijaču za krajeve. Zatim stave na nju jednu nogu i vuku rukama gore, a nogama dole.

***Deco, uhvatite обруč obema rukama, izbacite обруč uvis i opet ga uhvatite.***