





POZDRAVLJENI UČENCI!

➤ NAJPREJ NEKAJ OGREVALNIH VAJ, KI JIH ŽE DOBRO POZNATE. ☺

1. vaja	Stresla te je električna in se cel treseš. 	Električna se izklopi. 	Ponovi 3x
---------	---	--	------------------

2. vaja	Kroženje z rameni nazaj 		Ponovi 10x
---------	---	--	-------------------

3. Vaja	Jo, pozabil si napisati nalogo, zato se zelo prestrašiš. - Globoko in hitro vdihneš. 	Zrak zadržiš 3 sekunde ↓ 1 2 3	Eh, samo sanjalo se ti je ☺ -Nato sledi izdih olajšanja. 	Ponovi 3x
------------	--	--------------------------------------	--	------------------

PRAVILNA DRŽA TELESA

Pazi na držo. Postavi se kot princ ali princeska, ko poješ. Če sediš, sedi vzravnano. Predstavljaljaj si, da imaš pred celim trebuščkom steklo, ki pa ne sme počiti. PAZI NA STEKLO.



DIHANJE

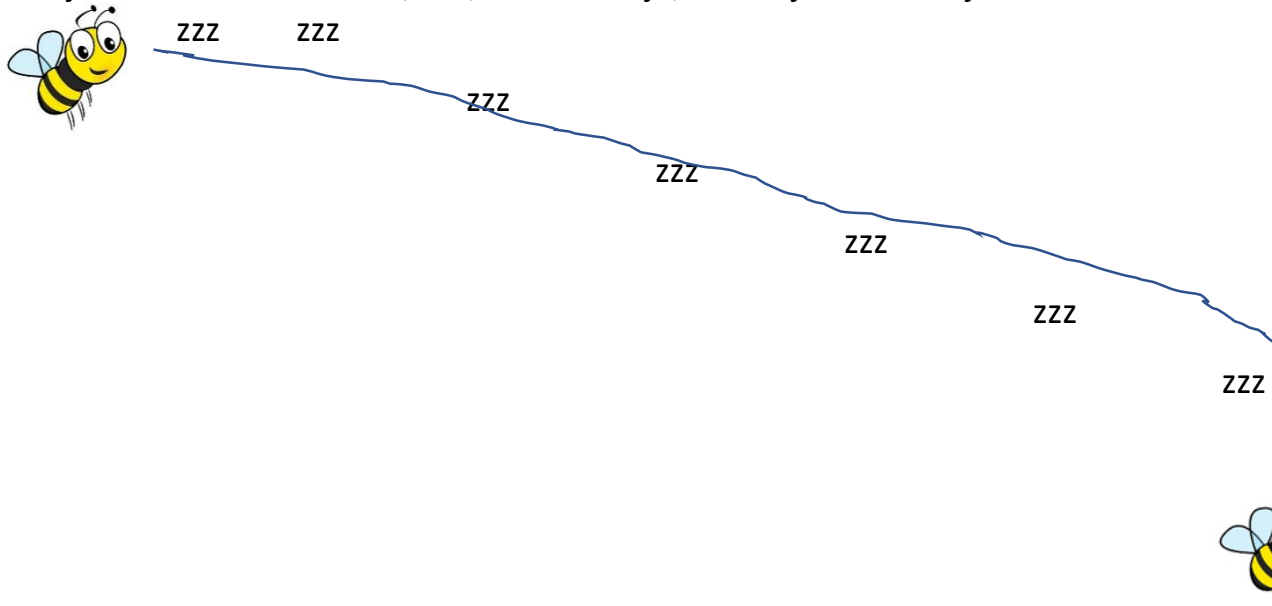
1. vaja	Voham rožico, ki čudovito diši. In izdih na ahhhhhh. 	Hladim vročo juho s nežnim pihanjem. 
---------	---	--

2. vaja: Predstavljaljaj si, da pihaš balon pred sabo (vdih v spodnji del telesa), balon se zelo počasi oddaljuje (počasi pihaš vanj).



UPEVANJE

1. vaja: Čebelica leti z neba, leti, leti vse nižje, vse nižje in vse nižje.



Ponovite pesmice. V pomoč so vam spletne povezave:

- ČE BI SE SVET NAZAJ VRTEL - <https://www.youtube.com/watch?v=OILBy-Q7RnU>
- TRI RACE, TRI PURE - <https://www.youtube.com/watch?v=inuChLKI7Fs>

Poslušajte in naučite se spodnjo pesem:

- PRIJATELJICE LUTKE - <https://www.youtube.com/watch?v=P4GAndUiiLE>

Na naslednji strani je besedilo.

PRIJATELJICE LUTKE

PRIJATELJICE LUTKE, DOBER DAN,

KRALJICE IZ SVETA OTROŠKIH SANJ,

POZDRAVLJEN PINOCCHIO, POZDRAVLJEN PETER PAN,

PRIJATELJICE LUTKE, DOBER DAN.

ZVEZDICA ZASPANKA, RDEČA KAPICA,

VOLK, KOZLIČKOV SEDEM IN MAMA KOZICA,

CEFERIN CEFIZELJ, BUTALSKI POLICAJ,

ŽOGICA MAROGICA IN STRAŠNI ZMAJ.

PRIJATELJICE L UTKE, DOBER DAN.

Lep pozdrav,
učiteljica Špela