RaP – Igriva joga za otroke

Torek, 31. 3. 2020, 6. šolska ura

Izvajalka: Anja Janež

**Pozdravljeni, dragi učenci!**

***Že tretji teden pouka na daljavo, uf, kdo bi si mislil. Vem, da imate veliko dela z učenjem, zato vam bo nekaj sprostitve zagotovo dobro delo.***

***Vse vas že pogrešam , upam da bomo lahko čim prej nadaljevali z našimi uricami joge v živo!***

**Pa začnimo! Poišči si miren kotiček, na tla si položi podlogo ali odejo.**

**Zraven lahko poslušaš sproščujočo glasbo.**

<https://www.youtube.com/watch?v=Tx96wp2WHZo>

1. **Najprej bomo začeli z dihanjem, danes spoznajmo ČEBELJI DIH.**

**Sedi udobno in vzravnano. S prsti si zamaši ušesa in z dlanmi pokrij oči. Vdihni globoko, pri izdihu pa oponašaj zvok, ki ga ustvarjajo čebele – z zaprtimi usti mrmraj in ustvarjaj zvok mmmmmmm. Nekajkrat ponovi.**

1. **Razgibavanje**

**Da se ogreješ, najprej kroži z glavo, potem z rokami , kroži z boki, teci na mestu.**

1. **Pošiljam ti dva posnetka z zabavno jogo za otroke. Poskusi slediti.**

**Veliko zabave ti želim!**

<https://www.youtube.com/watch?v=8oGR5xucItI>

<https://www.youtube.com/watch?v=z2UQ5-cVHjs>