

Tvoji trenutki

za vadbo in sprostitvev - 7. teden



VSEBINA

**ZADIHAJ: DIH, KI PREŽENE
SKRBI**

STREŠICA

**SPROSTITVENA
PRAVLJICA**

**IDEJE ZA
GIBANJE**

Živijo,

prvomajskih počitnic je konec, zazvonil je zvonec in spet pripravljamo šolski lonec. Vanj dodajmo sestavine znanja in samostojnega raziskovanja. Začinimo naš šolski lonec z ustvarjalnostjo in radovednostjo. Da pa po jed tega tedna še bolj okusno dišala, sem zate ponovno pripravila nekaj idej za sprostitvev in gibanje. Pa pravljico, s katero lahko preženeš skrbi, sem napisala in posnela zate. Le zate. Skrbi ti namreč prav nikoli ne pomagajo, le lepe trenutke ti ukradejo.

Želim ti brezskrben teden, poln ustvarjalnosti in lahkotnosti.

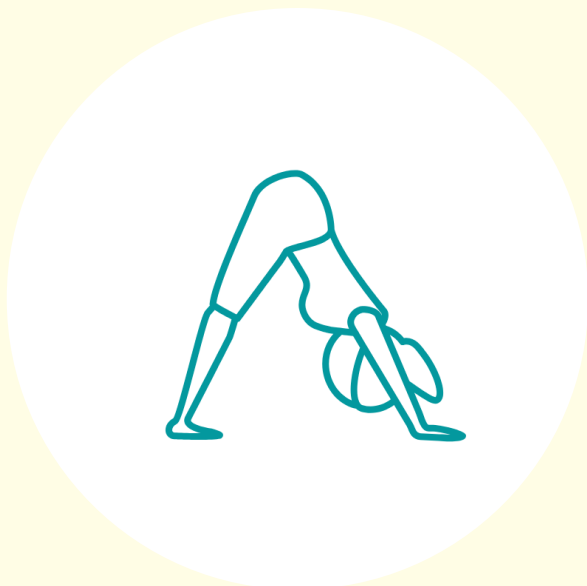
Topel objem, učiteljica Petra

HUU

Zadihaj

Oh, kako ste glasne. Kar naprej razgrajate in skačete v moji glavi. Zaskrbljene skrbi. Skrbno zaskrbljene. Prav nič vas ne maram. Pri meni niste več dobrodošle! Naj raje lepe misli prihajajo k meni v goste. Zato vas odpihnem. Vdihnem globoko in nežno izdihnem z zvokom »**huuuu**«. Diham in piham. Skrbi skačejo iz glave in se razblinjajo ... Oh, kakšno brezskrbno svobodo razgrinjajo.

To je dihalna vaja, ki jo uporabi takrat, ko te kaj skrbi. Vdihni in izdihni z dolgim zvokom "huuuu". Ponovi deset takih vdihov in izdihov.



Strešica

Začni v opori klečno spredaj (položaj na vseh štirih - dlani so pod rameni in kolena pod boki). Nato se z dlanmi in stopaloma počasi odrini od tal, zadnjico pa potisni visoko proti nebu. Pete potiskaj proti tlam, kolena iztegni (lahko pa ostanejo rahlo pokrčena). Glavo sproščeno spusti navzdol.

Dihaj.



Sprostitevna pravljica

Zabaviščni park brezskrbnosti

Lahko si jo prebereš, lahko ti jo preberejo starši ali pa poslušáš zvočni posnetek. Spomni se nanjo vedno, ko te "napadejo" skrbi.

[Povezava do zvočnega posnetka](#)

ZABAVIŠČNI PARK BREZSKRBNOSTI

Zapri oči.

Tvoje telo se umiri in sprosti,
prežene vse misli in tečne skrbi.

Na trebušček položi svoje tople dlani.

Zadihaj globoko, lenobno, počasi,
tako se martinčki sončijo na gozdni jasi.

Vdihni in izdihni.

Vdihni in izdihi.

Z vsakih vdihom se trebušček poveča in z izdihom spusti.

Še vdihni in izdihni.

Vdihni in izdihni ...

Čarobni dihi začarajo tvoj svet.

Ti le dihaj, spet in spet ...

Tvoje misli te lahkotno odnesejo pred zabaviščni park.
Zaslišiš poskočno melodijo in veseli direndaj otrok.
Nalezljiv smeh se širi vse naokrog.
Zagledaš velika srebrna vrata, taka, kot jih imata Mojčina brata.
Steci do njih in jih odpri.
Vstopi v park brezskrbnosti in zabave, v zabaviščni park brez primerjave.

Kot kače zaviti tobogani, orjaške gugalnice, pa nenavadne skrivalnice.
Vrtiljakov še in še, saj jih ne moreš niti prešteti!
Pa mogočna drevesa, tako velika, da jih niti sto otrok ne bi moglo objeti.
Vsepovsod lebdijo in dišeče poplesavajo sladkarije, ki jih poskušaš ujeti.

Oh, kakšen svet! V njem tako lepo bi bilo živet`.

Potepaš se po svetu zabavne zabave, polnem čokoladne vonjave.
Radovedno se razgleduješ, čevlje raziskovalca obuješ, ta nenavaden park
občuduješ ...

Zagledaš velikansko velik vrtiljak.
Mehek kot oblak.
Mogočen kot orjak.
Varen pa tako hudo,
da niti vrtiljakov nečak,
zmagovalec svetovnega prvenstva v varnosti,
mu ni enak.

Noge od navdušenja kar malo podivjajo,
sploh ti možnosti izbire ne dajo.
Kar same odkorakajo na vrtiljak,
ki ima nenavadno čudežno moč.
Odpihne skrbno zaskrbljene skrbi.
Tiste, ki kdaj pa kdaj v mislih razgrajajo,
v tvoji glavi rajajo in ti nagajajo.
A zdaj pri tebi ne bodo več dobrodošle! Naj raje lepe misli prihajajo k tebi v goste.

Še predno dojameš, kaj prav zares se dogaja,
ugotoviš, da že se vrtiš.
Občutek imaš, da letiš.

Kakšna svoboda,
kakšna zabava.

S tabo letijo še sosedov mačkon,
pa kuža Ron in
zdrava kravica Krava.

Zaskrbljene skrbi skačejo iz tvoje glave,
ena za drugo, in se razblinjajo.
Oh, kakšno brezskrbno veselje razgrinjajo.

Vrtiljak se umiri.
Svet zabaviščnega parka pa spet oživi.

Čarobnostim ni konca, ne kraja,
ko pred sabo zagledaš prijaznega zmaja.
Zmaj te objame,
v naročje te vzame
in te odnese nazaj domov.
Lahkotno letita,
brezskrbnost delita.
Na vse otroke sveta
posujeta čarobni prah.
Naj bodo brez skrbi,
naj jih ne bo strah.

Ti si že skoraj doma.
Od zmajčka se poslovíš.

Če zdaj je večer, lahko mirno zaspiš. Če ni, se počasi prebudiš. Pet, štiri, tri. Še en
globok vdih in izdih naredi. Dve, ena. Že si doma. Tvoj zmaj te še vedno varuje, saj
te s čarobnim prahom posuje.

Tvoje pravljичne dogodivščine je konec. Tudi tokrat lahko narišeš svoje doživetje. Če želiš, ga lahko deliš z mano. Piši mi na petra.sustar@guesta.arnes.si. Vesela bom tvoje pošiljke brezskrbnosti.





Ideje za gibanje

- Igra badmintona. Na soncu, na dvorišču, travniku, na gozdi jasi.
- Vsak dan naredi 100 "jumping jack" poskokov. Jih poznaš? Začetni položaj je stoja snožno, sledi poskok v stojo razkoračno in nazaj v začetni položaj. V razkoraku so kolena upognjena, obrnjena navzven v smeri stopal, roke pa so dvignjene v odročanje.



- Naredi vsestransko vadbo za otroke. [TUKAJ](#) jo najdeš.
- Plesni navdušenci se lahko naučite novega plesa in zaplešete: [klik](#), [klik](#).