

<b>Неделна Тема</b>	Патуваме со брод
<b>Содржина на денот</b>	Мали кајакари
<b>Возраст</b>	3-4 години
<b>Воспитувач</b>	Емилија Каровска
<b>Дневни активности</b>	
<b>Здрави и безбедни навики</b>	Разговор и потсетување како правилно треба да ја одржуваме хигиената на нашето тело и хигиената на играчките во домот.
<b>Активности</b>	<p>Вежби за рамен појас – Мали кајакари.</p> <p>Активноста ќе започне со вежби за загревање и раздвижување на телото почнувајќи од главата (вртење на главата на лева и десна страна, како и кружни движења), рацете (испружени, напред во страна и назад, како и кружни движења), трупот (рацете на половина напред назад со трупот и кружни движења), и нозете (расчекорени и тегнење на една и друга страна со клекнување).</p> <p>Родителот по своја желба и креативност може да користи и други вежби за раздвижување на телото.</p> <p>Главниот дел оваа активност се вежбите за рамениот појас кои на детето полесно ќе му ги објасниме преку споредба со возење на кајак во вода.</p> <p>Се седнува на под со свиткани нозе во колена, со раце се прави круг од рамената за 360 степени, се поставуваат дланките на под и се турка на напред целото тело. Овие вежби се повторуваат неколку пати, па потоа лабавење на целата мускулатура со лежење на подот, па повторно се вежбаат вежбите.</p> <p>На крај се вежбаат вежби за смирување на телото и целата мускулатура преку лабавење на мускулите, разни видови на дишења за смирување и др.</p>