



Игри с движения “Движението помага за ученето”

Вземи един зар. Хвърли го няколко пъти и се движи така, както е написано на страната, която ти се е паднала.

	понеделник	вторник	сряда	четвъртък	петък
	Направи 10 палячовски движения.	Разтърси тялото си 10 пъти.	Допри десния си лакът до лявото си коляно.	Подскочи 10 пъти на място.	Масажирай дясната си ръка с лявата длан.
	Притисни силно с дясната си ръка лявата.	Подпри се с ръце на някоя стена и се отхвърли 5 пъти от нея.	Извий в изправено положение горната част на тялото си 10 пъти последователно наляво и надясно.	Постави лист хартия върху главата си и обиколи три пъти стола си. Внимавай листът да не падне.	Докосни с лявата си длан три пъти дясното си стъпало.
	Движи само дясната страна на тялото си.	Изпъни крака и погледни между тях назад.	Направи с ръцете си 10 пълни кръга.	Подскочи 20 пъти странично над един молив, който лежи на пода, без да го докоснеш.	Прегърни самия себе си нежно за 10 секунди.
	Масажирай лявата си ръка с дясната си длан.	Докосни с дясната длан 3 пъти лявото ходило.	Размахай ръце напред и назад.	Завърти се 5 пъти около себе си.	Направи с ръцете си 10 големи кръга.
	Докосни с дясната длан лявото си рамо и с лявата длан – дясното рамо.	Марширувай на място и повдигни десет пъти коленете си много високо.	Притисни силно с лявата си ръка дясната.	Движи само лявата част на тялото си.	Докосни 5 пъти с лявата ръка дясното ходило и след това с дясната – лявото ходило.
	Тичай на място и преброй до 20.	Движи само долната половина на тялото си и задръж горната в покой.	Кръстосай пръсти над главата си и застани на един крак. Колко време можеш да издържиш?	Направи 10 клякания.	Вдишай дълбоко и издишай десет пъти.

