**Živalska telovadba**

Pomembno je, da **vsak dan RAZGIBAMO** svoje telo. Še posebej pa je razgibavanje pomembno, če veliko časa sedimo.

Sedaj, ko poteka pouk na daljavo se nam to pogosto dogaja.

**Privošči si odmor med šolskim delom in razmigaj svoje telo v naravi, pred hišo.**

* Pojdi do izhodnih vrat in se

 10 krat **pretegni** kot MUCA. 

* Pred hišo poišči cvetlico in

 10 KRAT **poskoč**i kot ŽABA. 

* Ozri se naokrog, ko zagledaš drevo

 10 krat **poskoči** kot KENGURU. 

* Ozri se proti nebu in se

 10 krat **iztegni** visoko z rokami proti nebu, tako visoko kot ŽIRAFA. 

* Uleži se na travo,

 zvij se v **klobčič** kot JEŽ, zapri oči in se malo odpočij. 

Potem pa veselo … v »šolo« nazaj☺

*Pripravila: u. Nives*