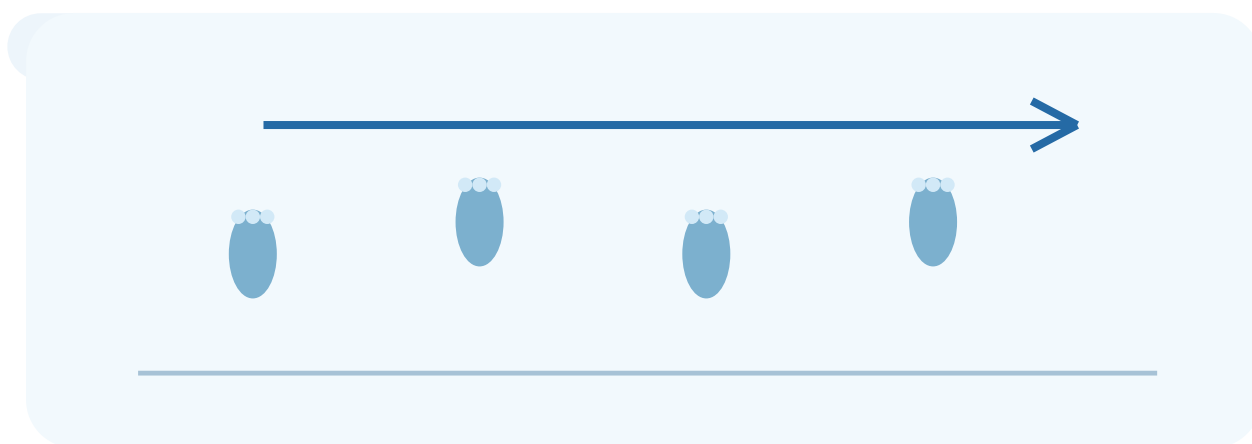


GIBALNE IGRE • 2-3 LETA

VAJA 1/21

Prebudi prstke



KAKO SE IGRAMO?

Odpri dlani, pomigaj s prsti in jih počasi zapri. Ponovi trikrat.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Pomigaj samo z eno roko.

KAJ VADIMO

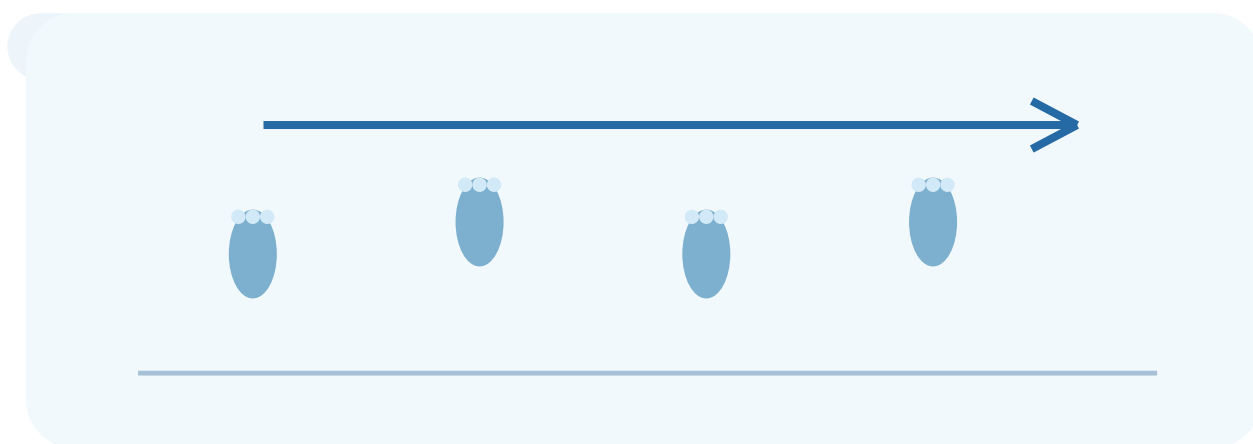
Spoznavanje telesa

Igraj se z odraslim, na neдрseči podlagi in brez hitenja. Če je kaj neprijetno, se ustavi.

GIBALNE IGRE · 2-3 LETA

VAJA 2/21

Plosk, plosk



KAKO SE IGRAMO?

Dvakrat ploskni, nato položi roke na kolena. Odrasli ponovi z otrokom.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Najprej naredi le en plosk.

KAJ VADIMO

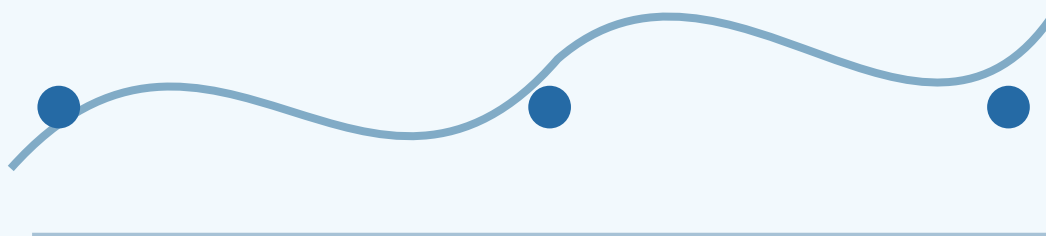
Ritem in posnemanje

Igraj se z odraslim, na nedrseči podlagi in brez hitenja. Če je kaj neprijetno, se ustavi.

GIBALNE IGRE • 2-3 LETA

VAJA 3/21

Koraki do medvedka



KAKO SE IGRAMO?

Položi igračo nekaj korakov stran. Počasi stopi do nje, jo pobožaj in se vrni.

POTREBUJEMO

Igrača

LAŽJA RAZLIČICA

Igračo postavi čisto blizu.

KAJ VADIMO

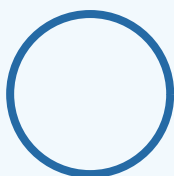
Hoja in orientacija

Igraj se z odraslim, na nedrseči podlagi in brez hitenja. Če je kaj neprijetno, se ustavi.

GIBALNE IGRE • 2-3 LETA

VAJA 4/21

Pokaži nos in kolena



KAKO SE IGRAMO?

Dotakni se nosu, nato kolen in nato trebuha. Odrasli kaže zraven.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Izberi samo dva dela telesa.

KAJ VADIMO

Telesna shema

Igraj se z odraslim, na nedrseči podlagi in brez hitenja. Če je kaj neprijetno, se ustavi.

GIBALNE IGRE • 2-3 LETA

VAJA 5/21

Veliki in mali koraki



KAKO SE IGRAMO?

Naredi tri kratke korake, potem dva malo daljša. Hodimo počasi.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Naredi le kratke korake.

KAJ VADIMO

Dolžina koraka

Igraj se z odraslim, na neдрseči podlagi in brez hitenja. Če je kaj neprijetno, se ustavi.

GIBALNE IGRE • 2-3 LETA

VAJA 6/21

Maček se pretegne



KAKO SE IGRAMO?

Na vseh štirih nežno pretegni hrbet in se sprosti. Ponovi dvakrat.

POTREBUJEMO

Mehka podlaga

LAŽJA RAZLIČICA

Iztegni samo roke pred seboj.

KAJ VADIMO

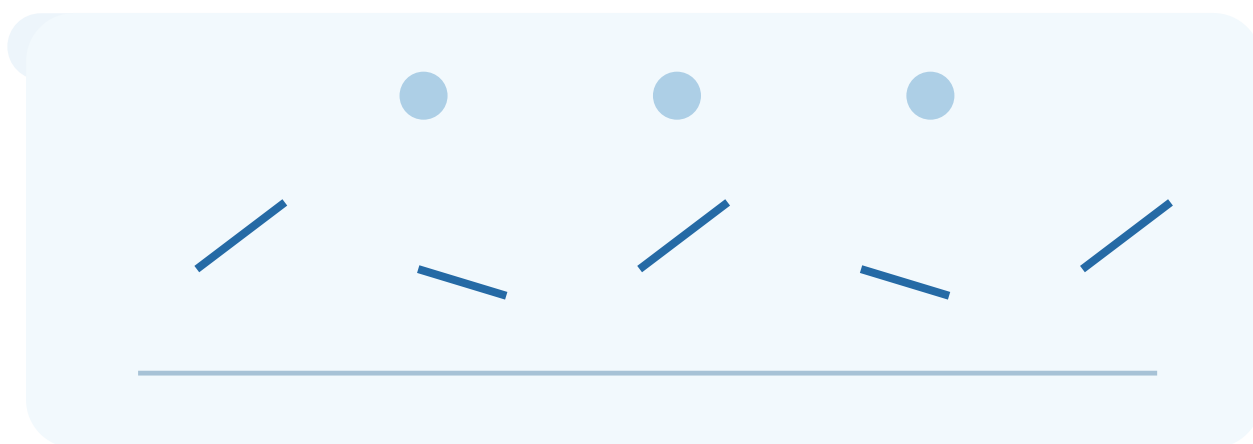
Giblјivost

Igraj se z odraslim, na nedrseči podlagi in brez hitenja. Če je kaj neprijetno, se ustavi.

GIBALNE IGRE • 2-3 LETA

VAJA 7/21

Metuljeva krila



KAKO SE IGRAMO?

Roke iztegni vstran in jih počasi dvigaj ter spuščaj kot metulj.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Zamahuj samo z eno roko.

KAJ VADIMO

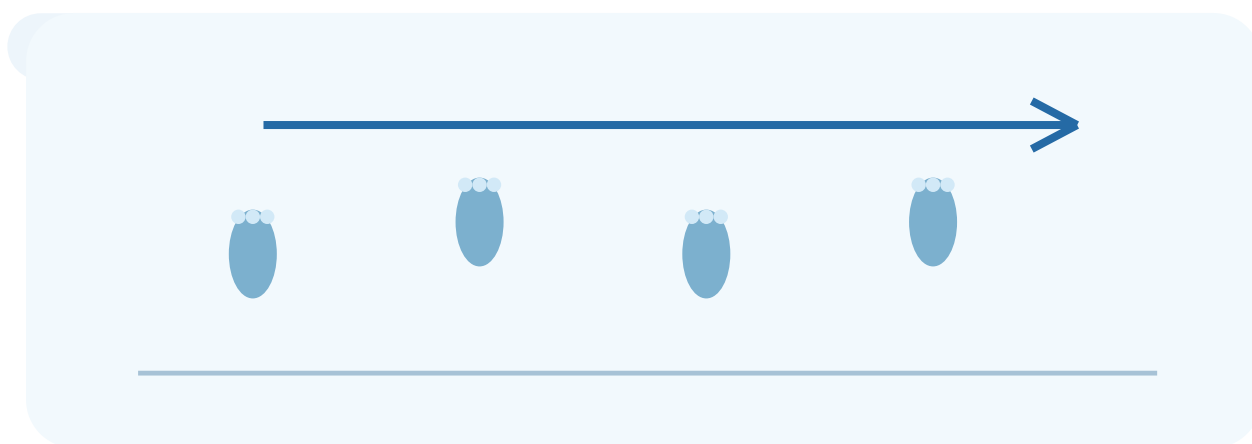
Koordinacija ramen

Igraj se z odraslim, na nedrseči podlagi in brez hitenja. Če je kaj neprijetno, se ustavi.

GIBALNE IGRE · 2-3 LETA

VAJA 8/21

Počasen vlak



KAKO SE IGRAMO?

Hodi po sobi za odraslim. Ob besedi »postaja« se ustavi.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Drži odraslega za roko.

KAJ VADIMO

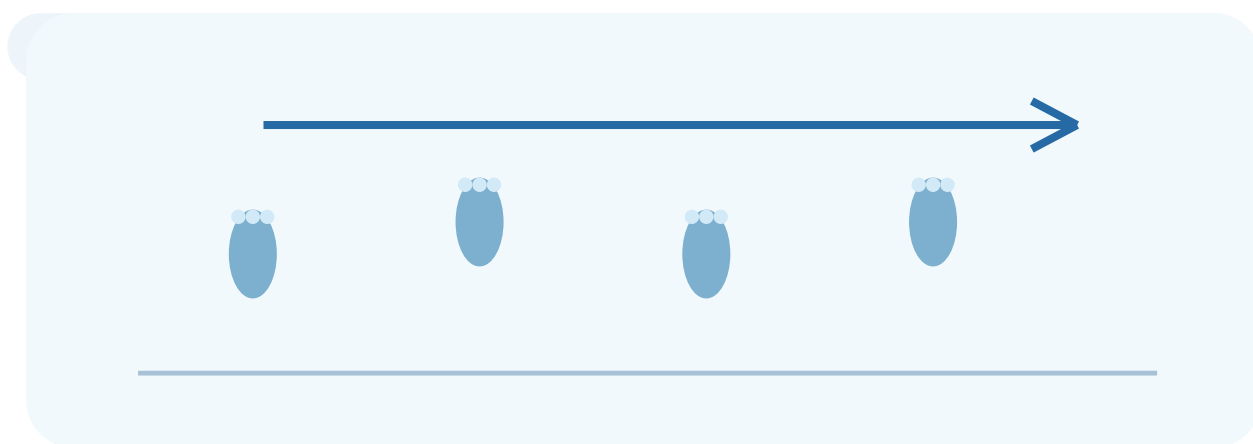
Ustavljanje na znak

Igraj se z odraslim, na nedrseči podlagi in brez hitenja. Če je kaj neprijetno, se ustavi.

GIBALNE IGRE · 2-3 LETA

VAJA 9/21

Stopi na blazino



KAKO SE IGRAMO?

Stopi na blazino in z nje. Odrasli je ob otroku. Ponovi trikrat.

POTREBUJEMO

Nedrseča blazina

LAŽJA RAZLIČICA

Le prenesi težo na blazino.

KAJ VADIMO

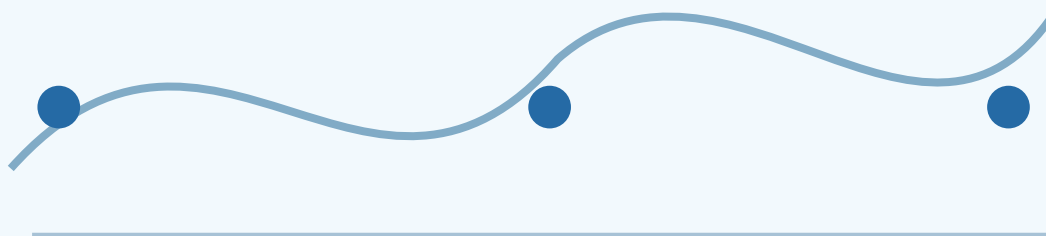
Ravnotežje

Igraj se z odraslim, na nedrseči podlagi in brez hitenja. Če je kaj neprijetno, se ustavi.

GIBALNE IGRE • 2-3 LETA

VAJA 10/21

Tihi prstki



KAKO SE IGRAMO?

Počasi se pomikaj po prstih in nato stopi s celim stopalom.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Dviguj pete na mestu.

KAJ VADIMO

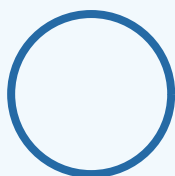
Nadzor stopal

Igraj se z odraslim, na nedrseči podlagi in brez hitenja. Če je kaj neprijetno, se ustavi.

GIBALNE IGRE • 2-3 LETA

VAJA 11/21

Kje je sonček?



KAKO SE IGRAMO?

Pokaži visoko v nebo, nato nizko proti tlom. Ponovi z obema rokama.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Gibaj se sede.

KAJ VADIMO

Gor in dol

Igraj se z odraslim, na neдрseči podlagi in brez hitenja. Če je kaj neprijetno, se ustavi.

GIBALNE IGRE · 2-3 LETA

VAJA 12/21

Hoja ob črti



KAKO SE IGRAMO?

Počasi hodi ob ravni črti na tleh. Ni treba stopati natančno po njej.

POTREBUJEMO

Trak na tleh

LAŽJA RAZLIČICA

Hodi ob odraslem brez črte.

KAJ VADIMO

Sledenje poti

Igraj se z odraslim, na nedrseči podlagi in brez hitenja. Če je kaj neprijetno, se ustavi.

GIBALNE IGRE • 2-3 LETA

VAJA 13/21

Poskakovanje zajčka



KAKO SE IGRAMO?

Malce pokrči kolena in naredi dva majhna poskoka, če ti je prijetno.

POTREBUJEMO

Mehka nedorseča tla

LAŽJA RAZLIČICA

Namesto poskoka dvigni pete.

KAJ VADIMO

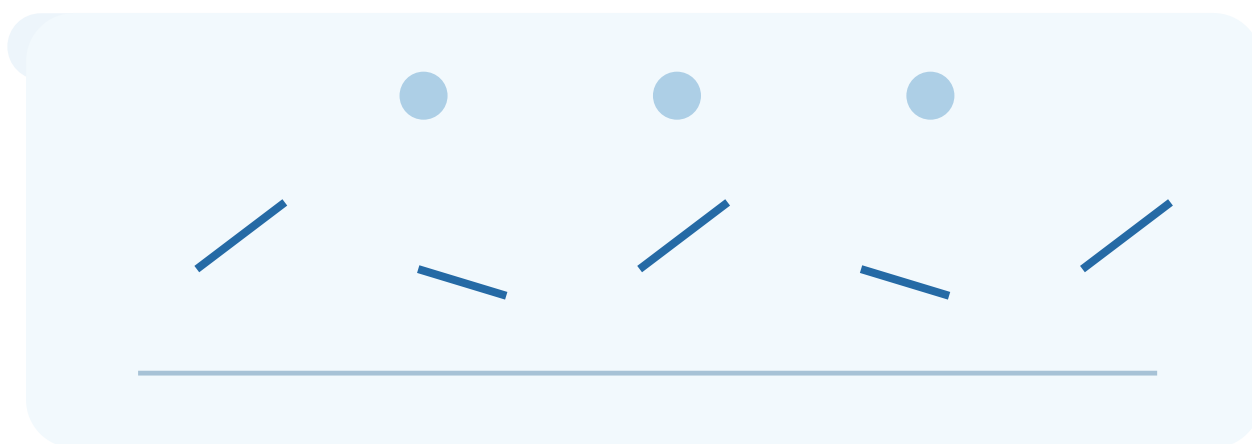
Odgovor na gib

Igraj se z odraslim, na nedorseči podlagi in brez hitenja. Če je kaj neprijetno, se ustavi.

GIBALNE IGRE • 2-3 LETA

VAJA 14/21

Žogica se kotali



KAKO SE IGRAMO?

Sede nasproti odraslega počasi zakotali žogo in počakaj, da jo dobiš nazaj.

POTREBUJEMO

Mehka žoga

LAŽJA RAZLIČICA

Žogo samo potisni z obema rokama.

KAJ VADIMO

Roka in oko

Igraj se z odraslim, na nedrseči podlagi in brez hitenja. Če je kaj neprijetno, se ustavi.

GIBALNE IGRE · 2-3 LETA

VAJA 15/21

Objemi se



KAKO SE IGRAMO?

Odpri roke na široko, nato se nežno objemi. Ponovi trikrat.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Roke le prekrižaj na prsih.

KAJ VADIMO

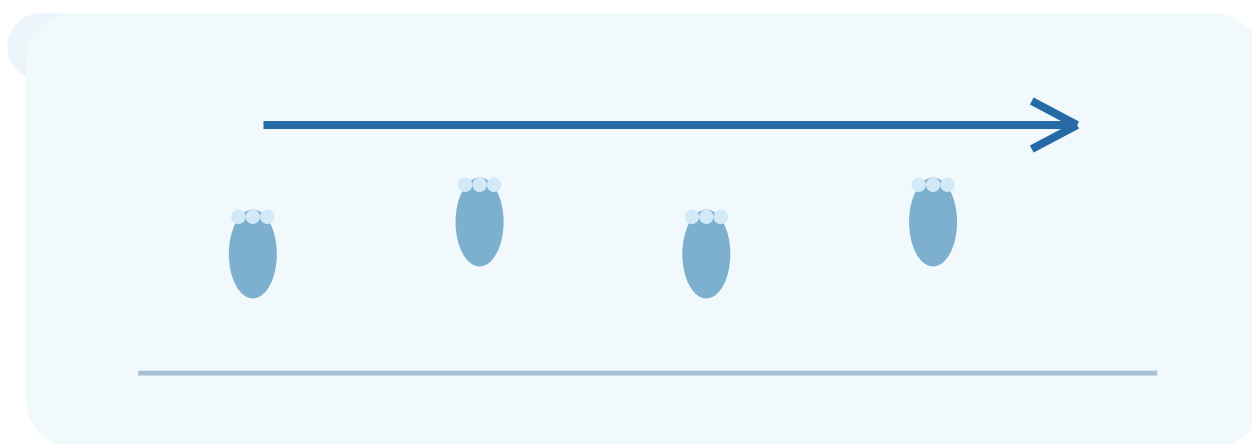
Prečkanje sredine telesa

Igraj se z odraslim, na nedrseči podlagi in brez hitenja. Če je kaj neprijetno, se ustavi.

GIBALNE IGRE • 2-3 LETA

VAJA 16/21

Lovimo mehurčke



KAKO SE IGRAMO?

Odrasli piha mehurčke. Otrok jih poskuša doseči z odprto dlanjo.

POTREBUJEMO

Milni mehurčki (odrasli)

LAŽJA RAZLIČICA

Mehurčke le pokaži s prstom.

KAJ VADIMO

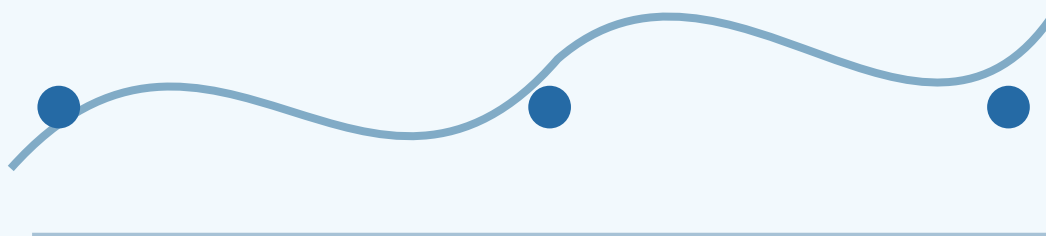
Doseganje predmetov

Igraj se z odraslim, na nedrseči podlagi in brez hitenja. Če je kaj neprijetno, se ustavi.

GIBALNE IGRE • 2-3 LETA

VAJA 17/21

Ptiček pije vodo



KAKO SE IGRAMO?

Stoj, rahlo pokrči kolena in se skleni naprej, nato se spet vzravnaj.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Gibaj samo glavo.

KAJ VADIMO

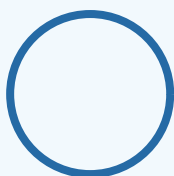
Upogib in izteg

Igraj se z odraslim, na neдрseči podlagi in brez hitenja. Če je kaj neprijetno, se ustavi.

GIBALNE IGRE • 2-3 LETA

VAJA 18/21

Hoja po travi



KAKO SE IGRAMO?

Počasi stopaj po ravni travi in opazuj, kako se premikajo noge.

POTREBUJEMO

Ravna varna površina

LAŽJA RAZLIČICA

Ostani na mestu in prestopaj.

KAJ VADIMO

Raziskovanje gibanja

Igraj se z odraslim, na nedrseči podlagi in brez hitenja. Če je kaj neprijetno, se ustavi.

GIBALNE IGRE • 2-3 LETA

VAJA 19/21

Tapkanje po kolenih



KAKO SE IGRAMO?

Sede izmenično tapni levo in desno koleno. Lahko spremljaš rimo.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Tapkaj po obeh kolenih hkrati.

KAJ VADIMO

Izmenjavanje

Igraj se z odraslim, na neдрseči podlagi in brez hitenja. Če je kaj neprijetno, se ustavi.

GIBALNE IGRE • 2-3 LETA

VAJA 20/21

Stop in gremo



KAKO SE IGRAMO?

Ob »gremo« naredi nekaj korakov, ob »stop« obstani. Odrasli vodi igro.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Odrasli drži otroka za roko.

KAJ VADIMO

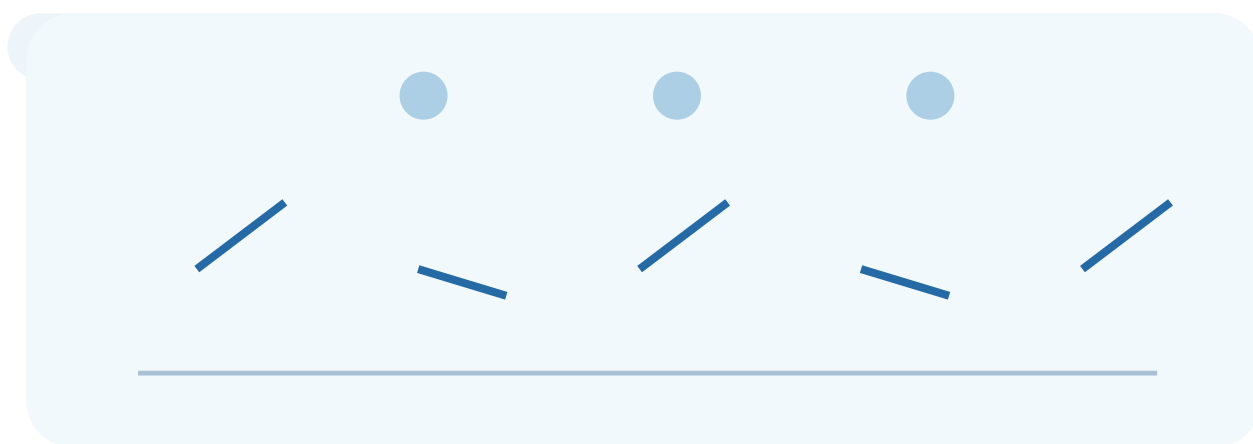
Pozornost na znak

Igraj se z odraslim, na neдрseči podlagi in brez hitenja. Če je kaj neprijetno, se ustavi.

GIBALNE IGRE · 2-3 LETA

VAJA 21/21

Pozdrav z rokami



KAKO SE IGRAMO?

Pomahaj z eno roko, z drugo roko in nazadnje z obema. Nasmehni se.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Pomahaj samo z najljubšo roko.

KAJ VADIMO

Leva in desna roka

Igraj se z odraslim, na nedrseči podlagi in brez hitenja. Če je kaj neprijetno, se ustavi.