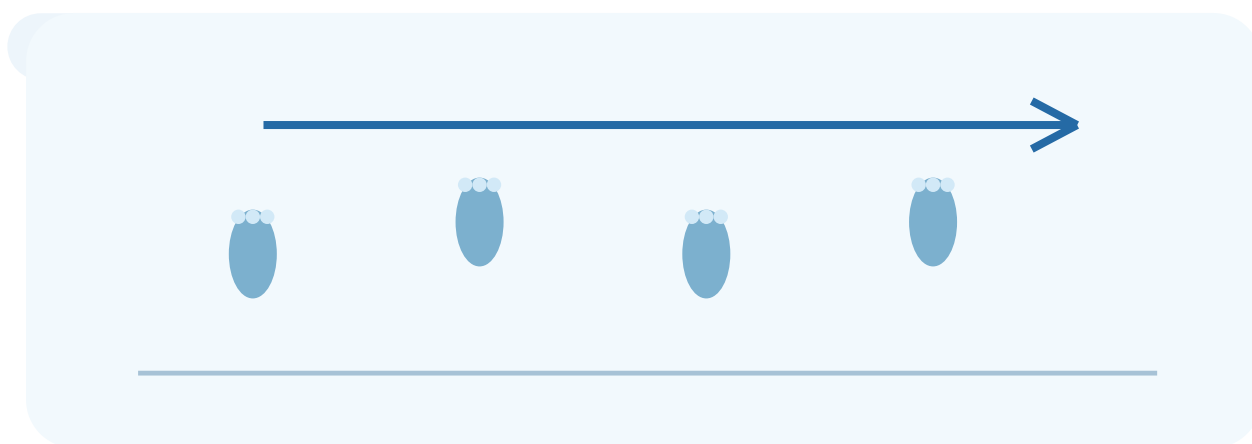


GIBALNE IGRE • 2-3 LETA

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

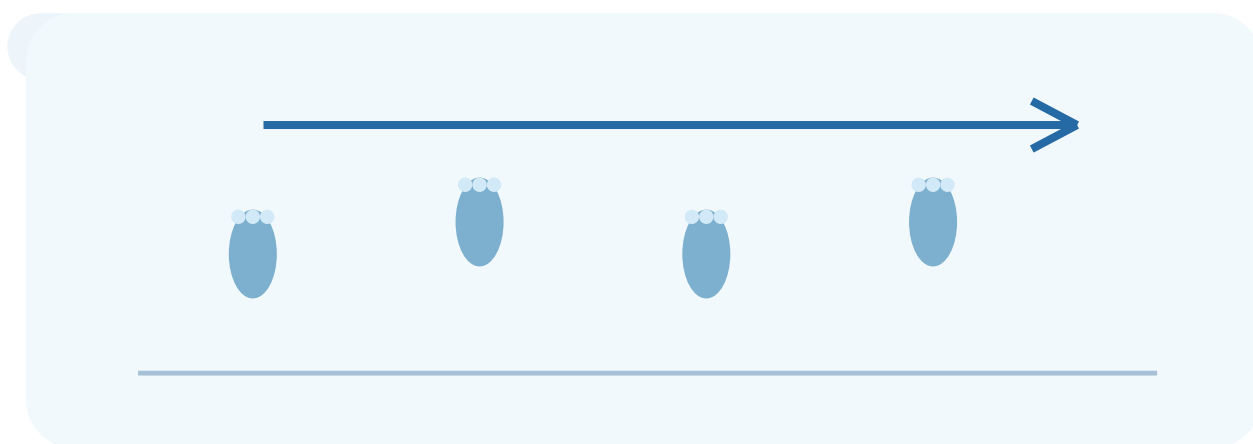
Spoznavanje telesa

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

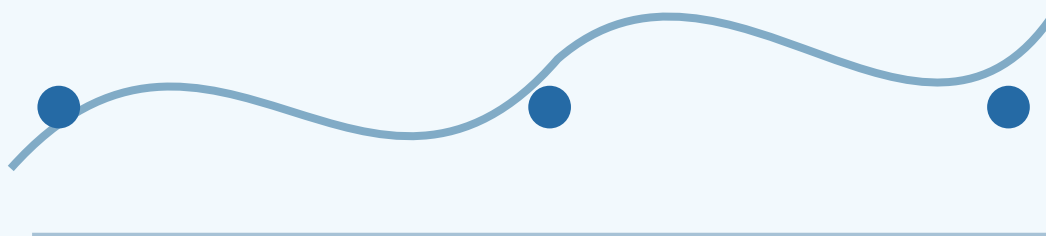
Ritem in posnemanje

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

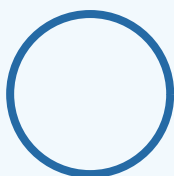
Hoja in orientacija

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 neдрseči 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 nedrseči 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

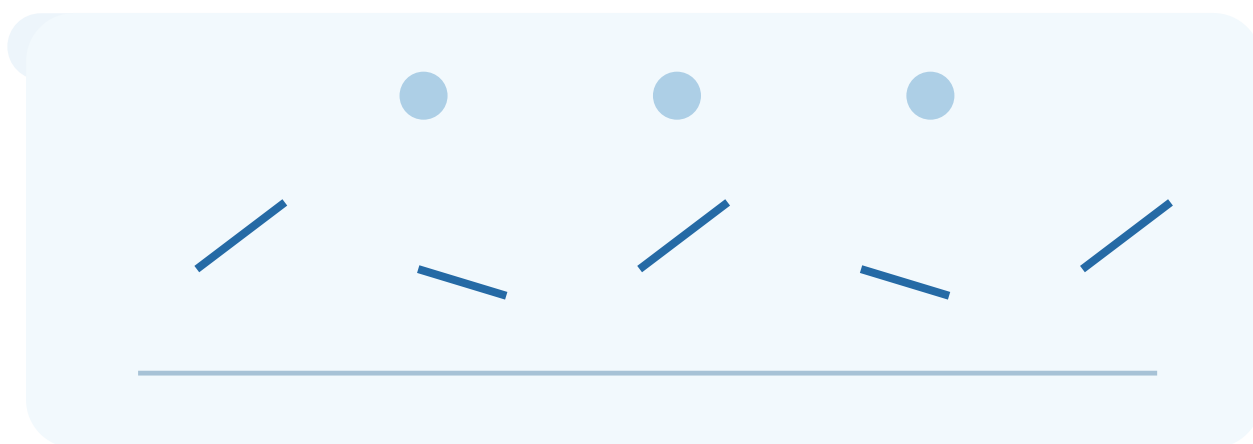
Giblјivost

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

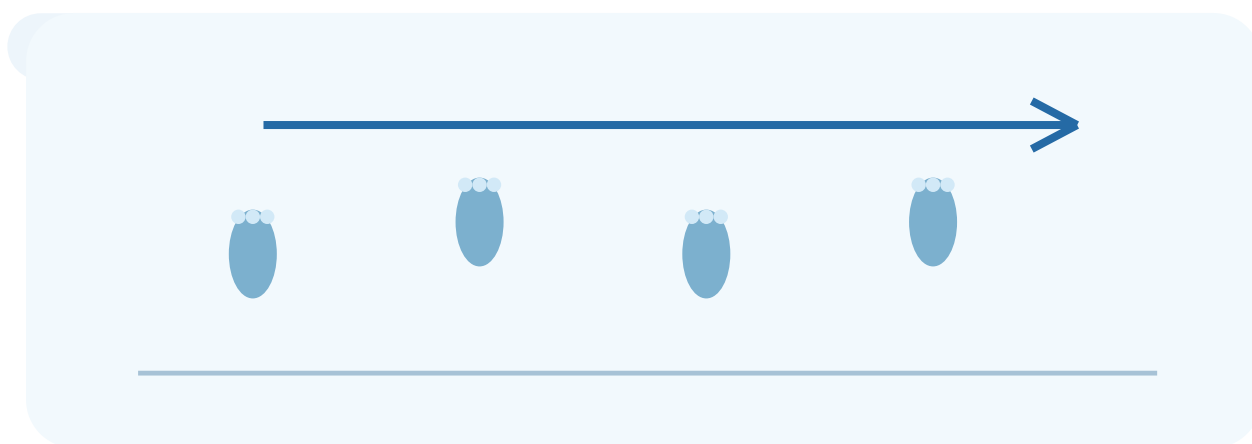
Koordinacija ramen

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

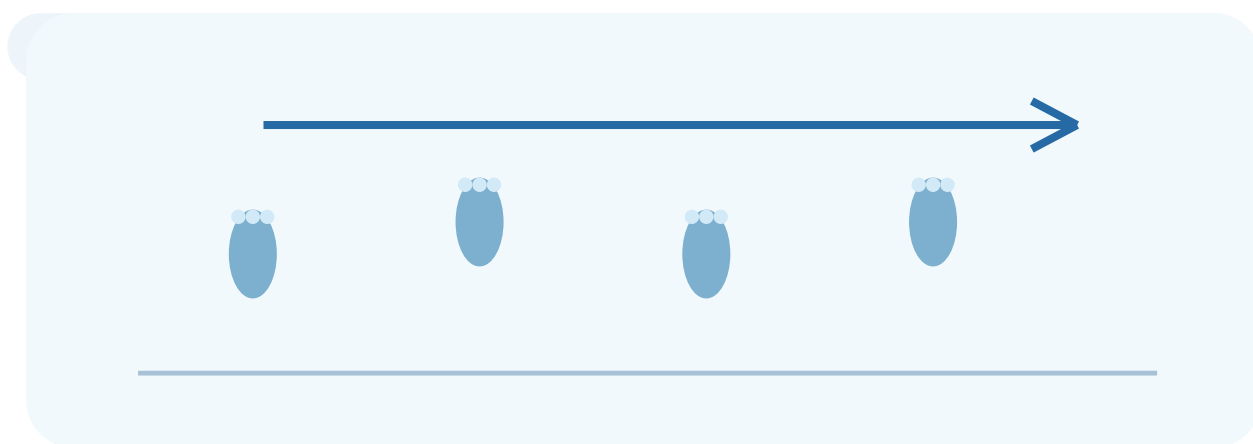
Ustavljanje na znak

Igraj se z odraslim, na neдрseči 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

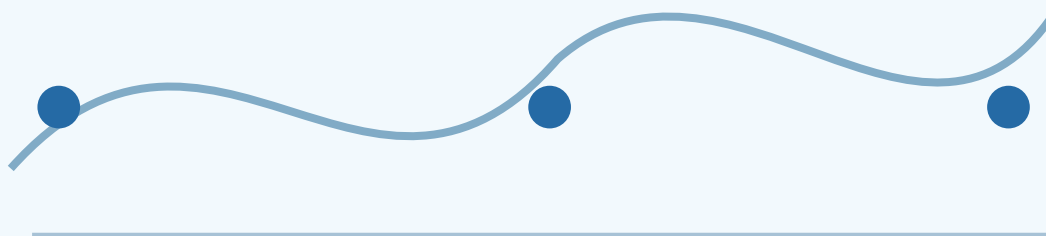
Ravnotežje

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

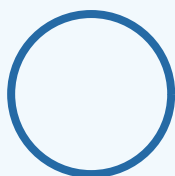
Nadzor stopal

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

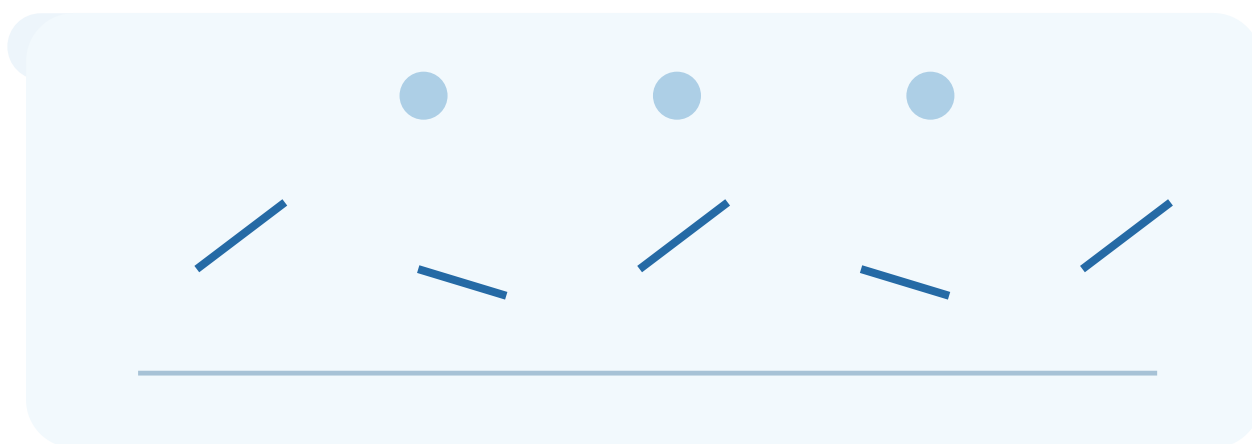
Odgovor na gib

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

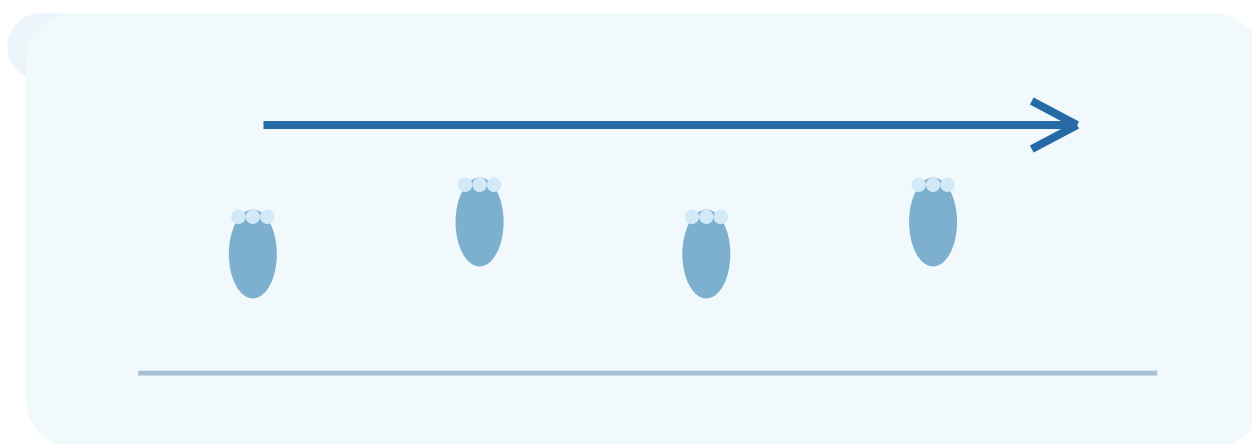
Prečkanje sredine telesa

Igraj se z odraslim, na neдрseči 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

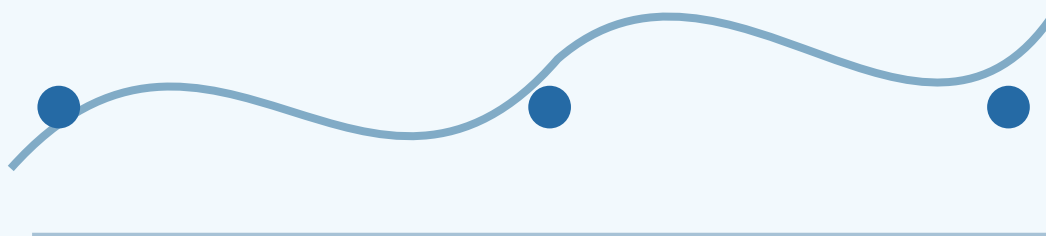
Doseganje predmetov

Igraj se z odraslim, na neдрseči 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

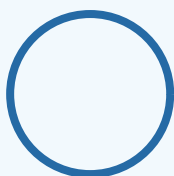
Upogib in izteg

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 nedrseči 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

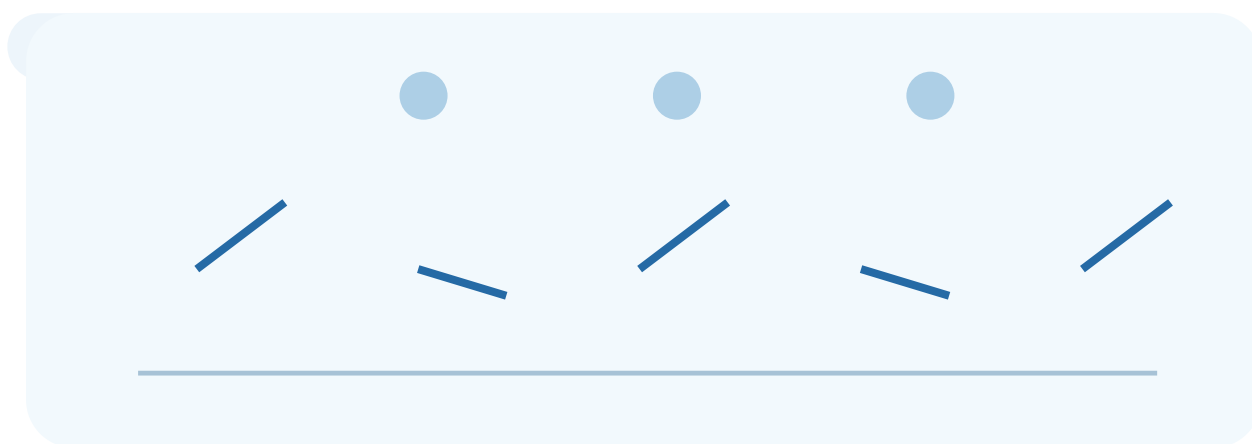
Pozornost na znak

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.

GIBALNE IGRE • 4-5 LETA

VAJA 1/21

Koraki skozi barve



KAKO SE IGRAMO?

Na tla razporedi tri barvne liste. Stopi do barve, ki jo pove odrasli.

POTREBUJEMO

Trije barvni papirji

LAŽJA RAZLIČICA

Uporabi samo dve barvi.

KAJ VADIMO

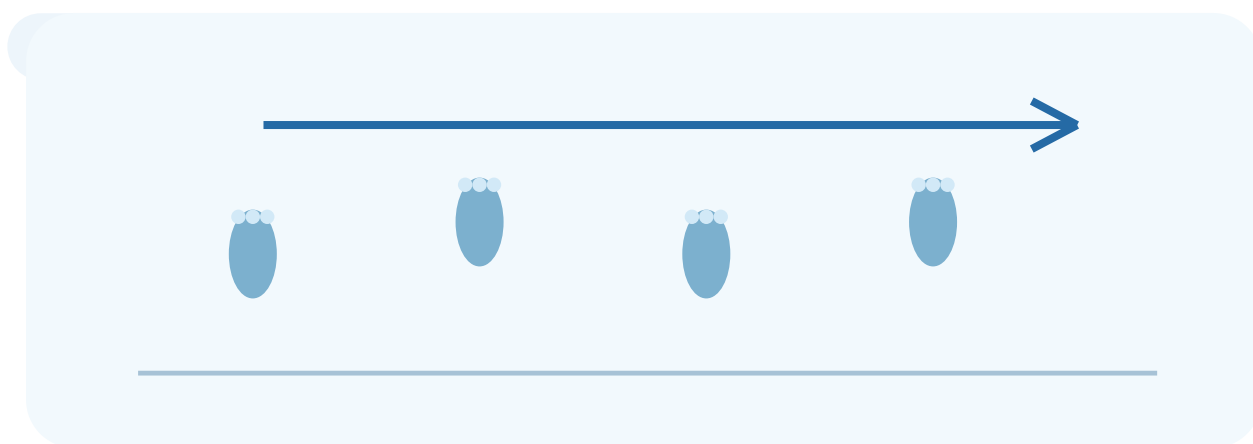
Orientacija in pozornost

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

GIBALNE IGRE · 4-5 LETA

VAJA 2/21

Ritem: plosk in korak



KAKO SE IGRAMO?

Ploskni dvakrat in naredi en korak. Vzorec ponovi petkrat.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Začni z enim ploskom in korakom.

KAJ VADIMO

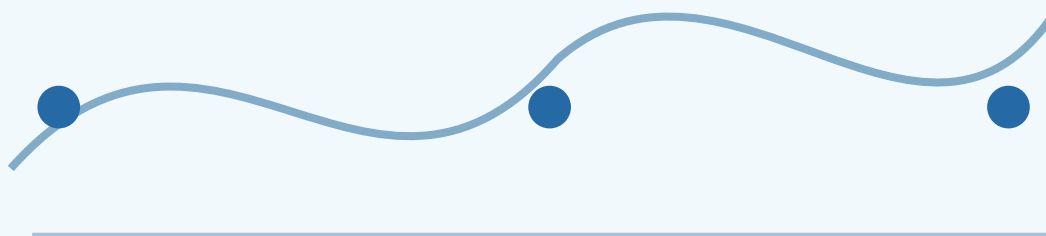
Gibalni ritem

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

GIBALNE IGRE • 4-5 LETA

VAJA 3/21

Živalska pot



KAKO SE IGRAMO?

Naredi štiri počasne medvedje korake, nato razpri roke kot ptica.

POTREBUJEMO

Prostor za gibanje

LAŽJA RAZLIČICA

Izberi eno žival.

KAJ VADIMO

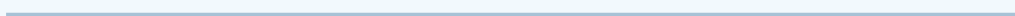
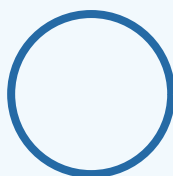
Posnemanje in koordinacija

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

GIBALNE IGRE · 4-5 LETA

VAJA 4/21

Kačasta črta



KAKO SE IGRAMO?

Hodi ob valoviti črti, ne da bi hitel. Na koncu se ustavi.

POTREBUJEMO

Trak na tleh

LAŽJA RAZLIČICA

Sledi ravni črti.

KAJ VADIMO

Ravnotežje na poti

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

GIBALNE IGRE · 4-5 LETA

VAJA 5/21

Mehka žoga v cilj



KAKO SE IGRAMO?

Z majhne razdalje vrzi mehko žogo proti košari. Poskusi petkrat brez tekmovanja.

POTREBUJEMO

Mehka žoga in košara

LAŽJA RAZLIČICA

Stopi bliže košari.

KAJ VADIMO

Merjenje in met

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

GIBALNE IGRE • 4-5 LETA

VAJA 6/21

Gibaj se kot drevo



KAKO SE IGRAMO?

Stoj stabilno in nežno nihaj z rokami kot veje v vetru. Ob »tišina« miruj.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Izvajaj sede.

KAJ VADIMO

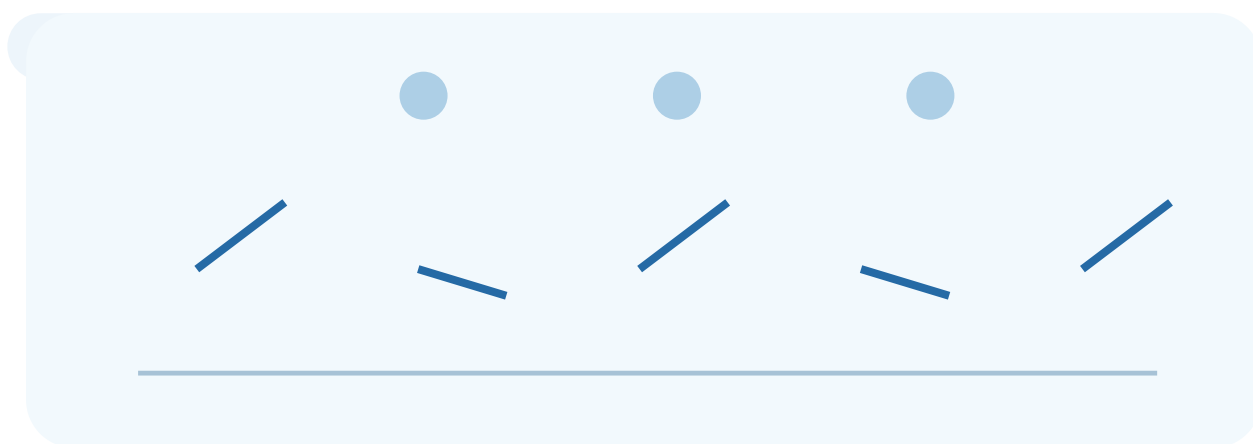
Nadzor in umirjanje

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

GIBALNE IGRE · 4-5 LETA

VAJA 7/21

Ravnotežni kip



KAKO SE IGRAMO?

Postavi se v položaj kipa in ga zadrži tri počasne štetja. Nato zamenjaj kip.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Drži se opore.

KAJ VADIMO

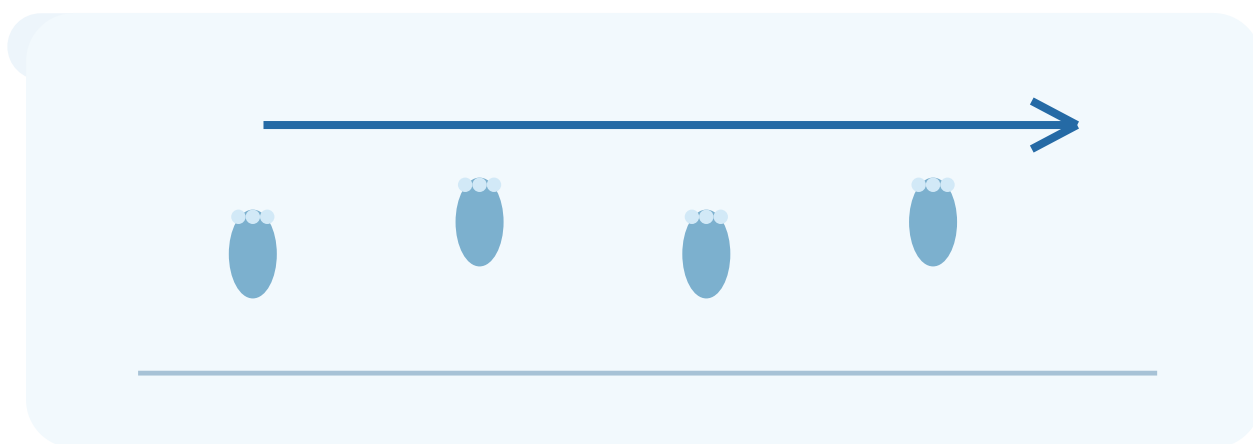
Statično ravnotežje

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

GIBALNE IGRE • 4-5 LETA

VAJA 8/21

Polž in zajček



KAKO SE IGRAMO?

Najprej hodi zelo počasi kot polž, nato z običajnimi koraki kot zajček.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Hitrost naj ostane počasna.

KAJ VADIMO

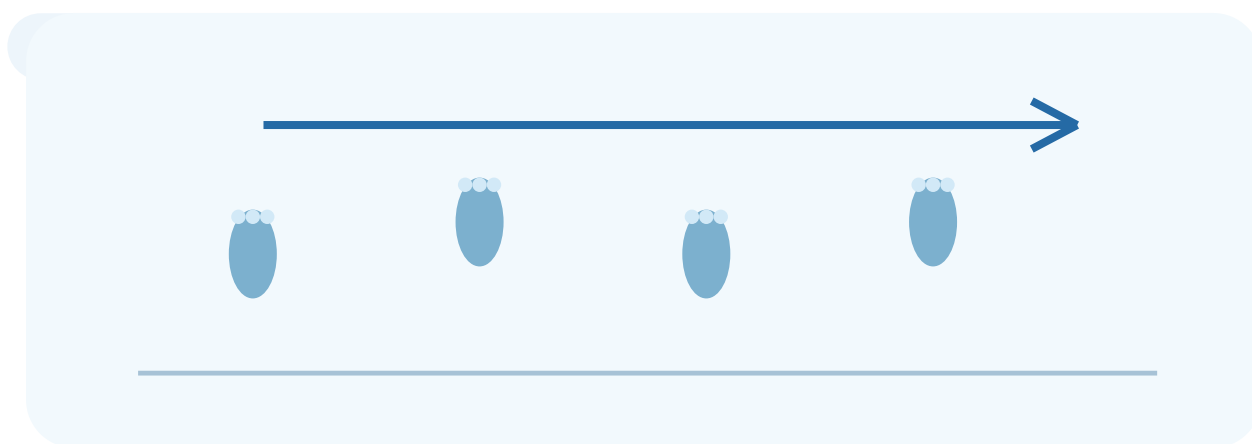
Spreminjanje tempa

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

GIBALNE IGRE • 4-5 LETA

VAJA 9/21

Pod in nad



KAKO SE IGRAMO?

Stopi prek nizko položene vrvice. Nato se skloni pod visoko, varno napeto vrvico.

POTREBUJEMO

Vrvica na višini kolen

LAŽJA RAZLIČICA

Uporabi samo vrvico na tleh.

KAJ VADIMO

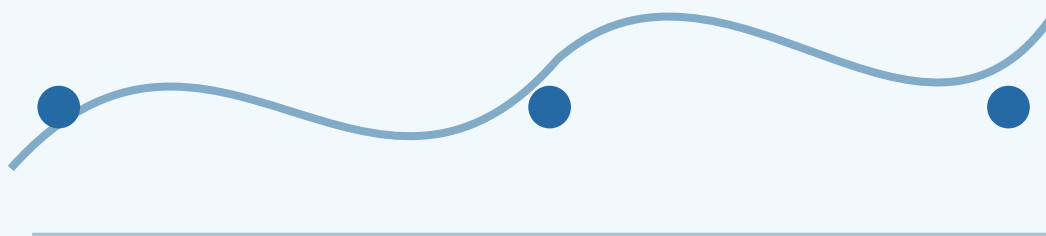
Prostorski odnosi

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

GIBALNE IGRE • 4-5 LETA

VAJA 10/21

Zrcalo



KAKO SE IGRAMO?

Odrasli počasi dviguje roke ali obrača glavo, otrok pa ga posnema kot ogledalo.

POTREBUJEMO

Partner

LAŽJA RAZLIČICA

Posnemaj samo gibe rok.

KAJ VADIMO

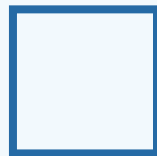
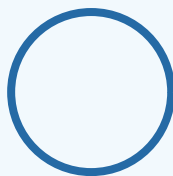
Opazovanje in posnemanje

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

GIBALNE IGRE • 4-5 LETA

VAJA 11/21

Žogica med rokami



KAKO SE IGRAMO?

Prestavi mehko žogo iz leve v desno roko in nazaj. Nato jo dvigni nad glavo.

POTREBUJEMO

Mehka žoga

LAŽJA RAZLIČICA

Uporabi večjo žogo.

KAJ VADIMO

Dvoročna koordinacija

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

GIBALNE IGRE · 4-5 LETA

VAJA 12/21

Tri postaje



KAKO SE IGRAMO?

Na prvi postaji ploskni, na drugi se obrni, na tretji dvigni roke.

POTREBUJEMO

Tri oznake na tleh

LAŽJA RAZLIČICA

Uporabi dve postaji.

KAJ VADIMO

Gibalno zaporedje

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

GIBALNE IGRE · 4-5 LETA

VAJA 13/21

Otok in morje



KAKO SE IGRAMO?

Stoj na podstavku kot na otoku. Ob »morje« stopi na tla. Nato se vrni.

POTREBUJEMO

Dva neдрseča podstavka

LAŽJA RAZLIČICA

Oznaki naj bosta tik skupaj.

KAJ VADIMO

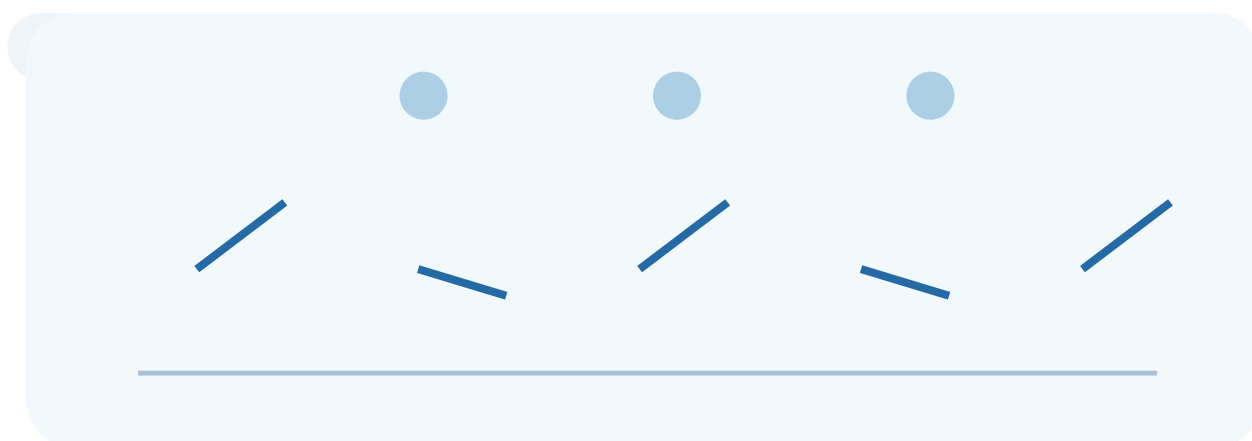
Odzivanje na besedo

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

GIBALNE IGRE · 4-5 LETA

VAJA 14/21

Poveži gib in zvok



KAKO SE IGRAMO?

Ob plosku dvigni roke, ob tapkanju po mizi pokrči kolena.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Igraj samo s ploskom.

KAJ VADIMO

Slušna pozornost

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

GIBALNE IGRE · 4-5 LETA

VAJA 15/21

Pospravi zaklad



KAKO SE IGRAMO?

Po eno igračo odnesi v škatlo. Vsakič se vrni na označeno mesto.

POTREBUJEMO

Pet mehkih igrač in škatla

LAŽJA RAZLIČICA

Uporabi tri igrače.

KAJ VADIMO

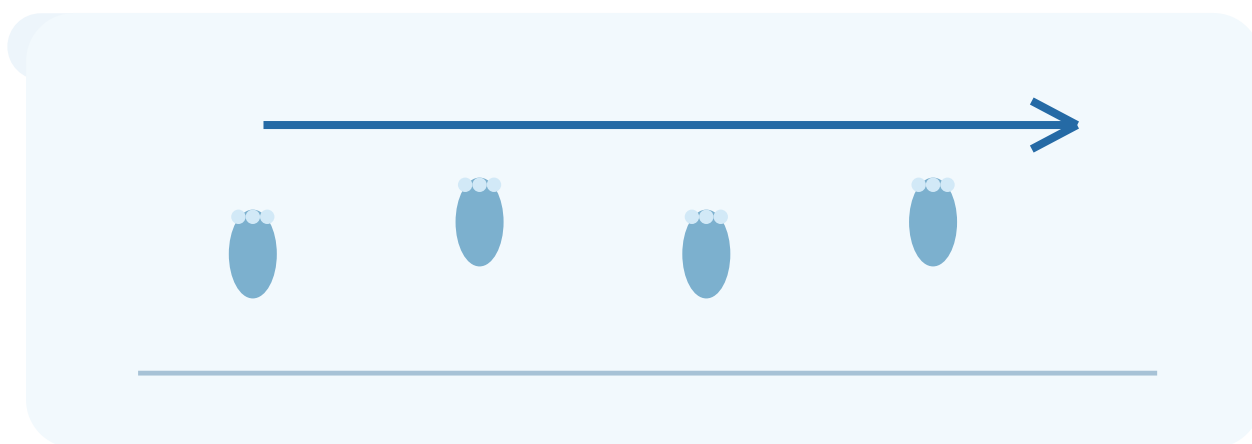
Načrtovanje gibanja

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

GIBALNE IGRE · 4-5 LETA

VAJA 16/21

Stopinje v pesku



KAKO SE IGRAMO?

Po pesku naredi različne stopinje: kratke, dolge, bližnje. Primerjaj jih.

POTREBUJEMO

Ravna peščena površina

LAŽJA RAZLIČICA

Stopaj po travi.

KAJ VADIMO

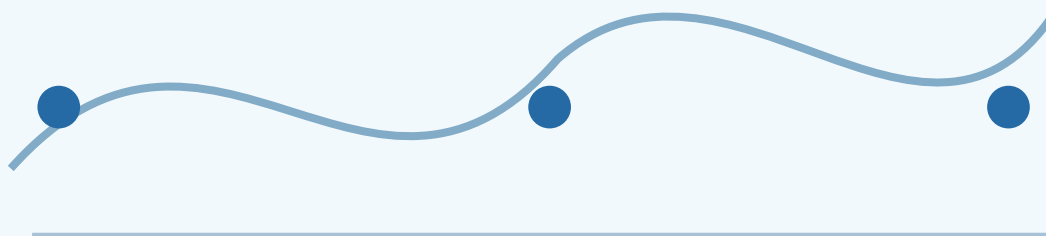
Opažanje vzorca

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

GIBALNE IGRE · 4-5 LETA

VAJA 17/21

Počasen vrtiljak



KAKO SE IGRAMO?

Na mestu naredi en počasen obrat in se ustavi. Nato poglej v izbrano smer.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Obrni le ramena.

KAJ VADIMO

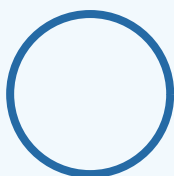
Orientacija

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

GIBALNE IGRE · 4-5 LETA

VAJA 18/21

Zajemi zrak



KAKO SE IGRAMO?

Roke počasi dvigni pri vdihu, ob izdihu jih spusti. Ponovi trikrat brez zadrževanja diha.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Naredi gib sede.

KAJ VADIMO

Umirjanje

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

GIBALNE IGRE • 4-5 LETA

VAJA 19/21

Neslišno približevanje



KAKO SE IGRAMO?

Približaj se odraslemu s tihimi koraki. Ustavi se, ko te opazi.

POTREBUJEMO

Mehka podlaga

LAŽJA RAZLIČICA

Hodi z običajnimi koraki.

KAJ VADIMO

Nadzor korakov

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

GIBALNE IGRE • 4-5 LETA

VAJA 20/21

Pari stopal



KAKO SE IGRAMO?

S stopali naredi dva koraka naprej, enega nazaj in obstani.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Izvedi samo premik naprej.

KAJ VADIMO

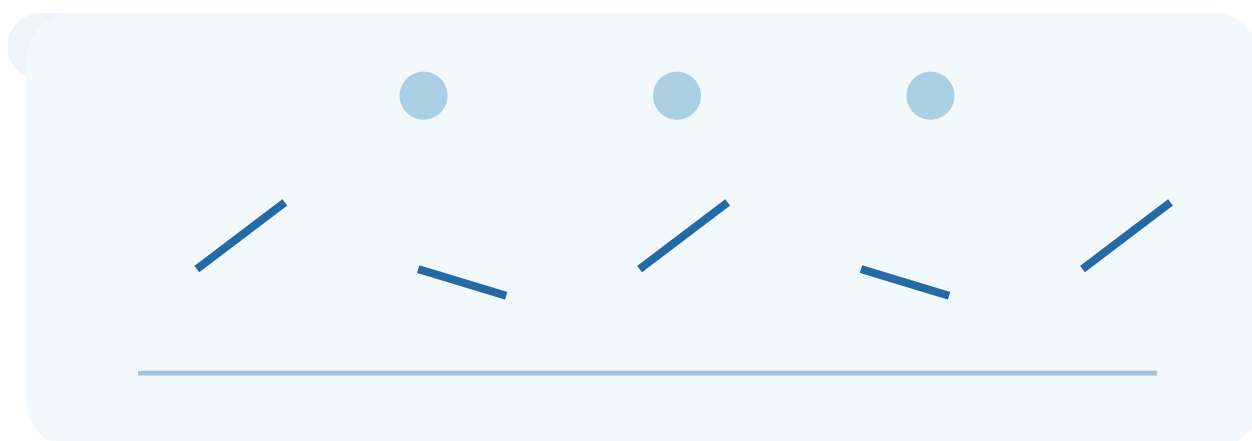
Smer gibanja

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

GIBALNE IGRE · 4-5 LETA

VAJA 21/21

Krožna štafeta



KAKO SE IGRAMO?

S prijateljem hodita med tremi označenimi mesti in si predajata mehko žogo.

POTREBUJEMO

Tri velike oznake

LAŽJA RAZLIČICA

Hodita le med dvema mestoma.

KAJ VADIMO

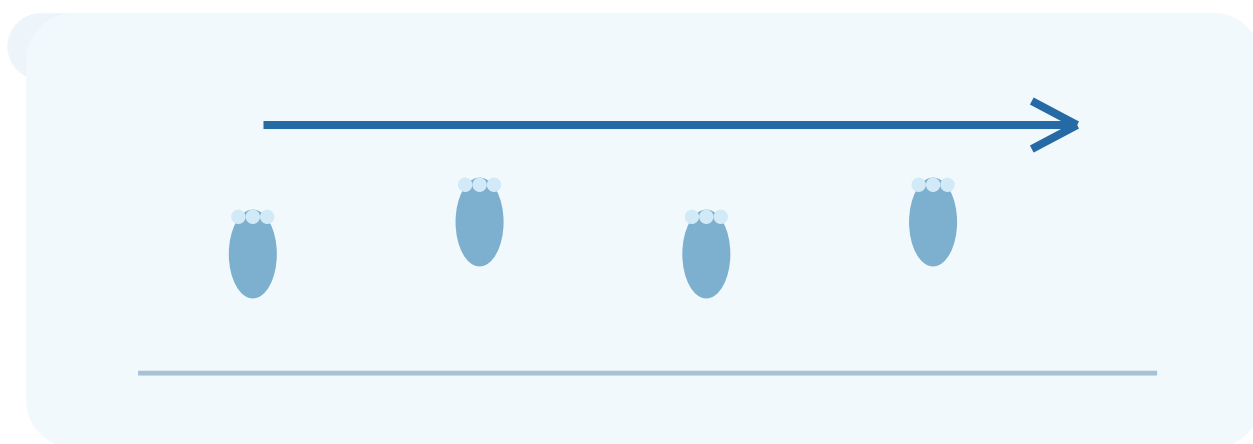
Sodelovanje

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

GIBALNE IGRE • 5-6 LETA

VAJA 1/21

Gibalna šifra



KAKO SE IGRAMO?

Dogovorite se: krog pomeni plosk, črta pomeni korak. Odrasli pokaže tri znake zapored.

POTREBUJEMO

Kartice z znaki

LAŽJA RAZLIČICA

Začni z dvema znakoma.

KAJ VADIMO

Pomnjenje zaporedja

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

GIBALNE IGRE • 5-6 LETA

VAJA 2/21

Labirint iz trakov



KAKO SE IGRAMO?

Ustvari pot z dvema zavojevma. Po njej hodi naprej, nato se vrni po isti poti.

POTREBUJEMO

Papirnat trak na tleh

LAŽJA RAZLIČICA

Pot naj ima en zavojs.

KAJ VADIMO

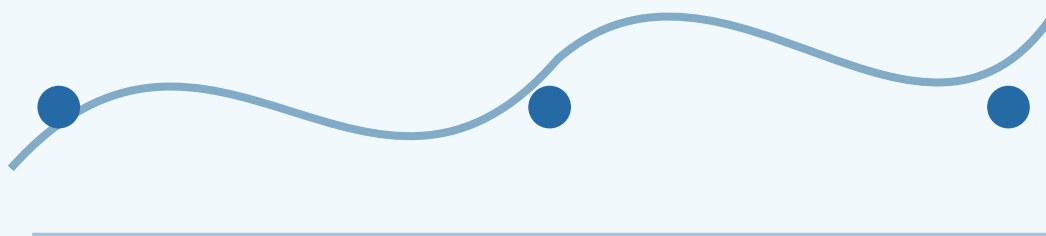
Prostorsko načrtovanje

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

GIBALNE IGRE · 5-6 LETA

VAJA 3/21

Ritem 2-1-2



KAKO SE IGRAMO?

Dvakrat ploskni, enkrat tapni kolena, dvakrat stopi na mestu. Vzorec ponovi.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Izvedi samo prvi dve dejanji.

KAJ VADIMO

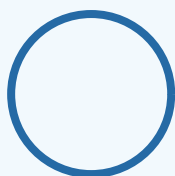
Ritmično zaporedje

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

GIBALNE IGRE • 5-6 LETA

VAJA 4/21

Leva in desna stran



KAKO SE IGRAMO?

Barvi določita levo in desno stran. Stopi v izbrano smer in povej, kam si šel.

POTREBUJEMO

Dve barvni oznaki

LAŽJA RAZLIČICA

Najprej utrjuj eno smer.

KAJ VADIMO

Prostorska orientacija

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

GIBALNE IGRE • 5-6 LETA

VAJA 5/21

Pot z ovirami



KAKO SE IGRAMO?

Na varni poti obhodi blazino, stopi do oznake in se obrni proti začetku.

POTREBUJEMO

Blazine in papirnate oznake

LAŽJA RAZLIČICA

Izpusti eno postajo.

KAJ VADIMO

Načrtovanje gibov

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

GIBALNE IGRE • 5-6 LETA

VAJA 6/21

Skoči ali prestopi



KAKO SE IGRAMO?

Opazuj vrvico na tleh in izberi: čeznjo nežno poskoči ali jo prestopi.

POTREBUJEMO

Vrvica na tleh

LAŽJA RAZLIČICA

Vedno jo prestopi.

KAJ VADIMO

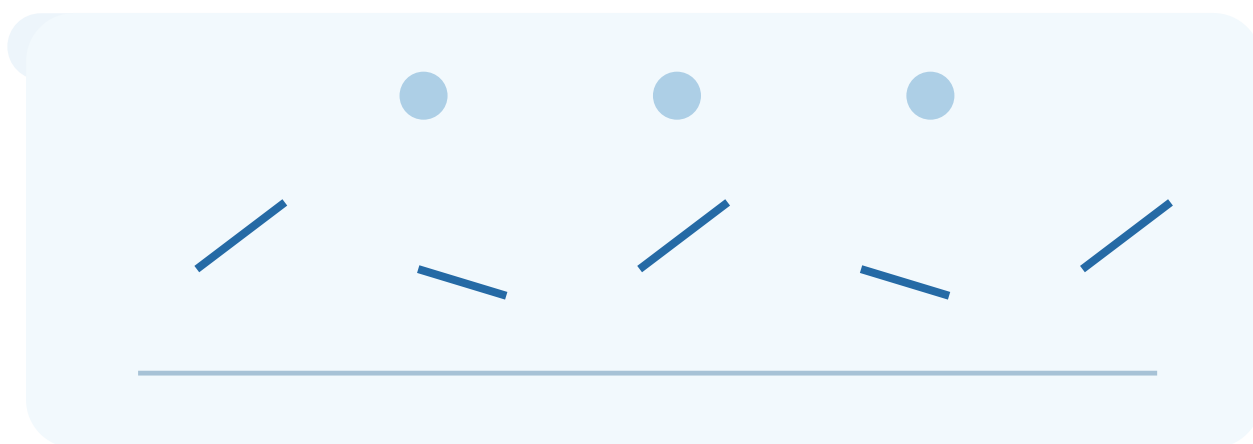
Samostojna izbira giba

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

GIBALNE IGRE • 5-6 LETA

VAJA 7/21

Ujemi in podaj



KAKO SE IGRAMO?

S partnerjem si iz bližine petkrat podajta večjo mehko žogo.

POTREBUJEMO

Večja mehka žoga

LAŽJA RAZLIČICA

Žogo si kotalita po tleh.

KAJ VADIMO

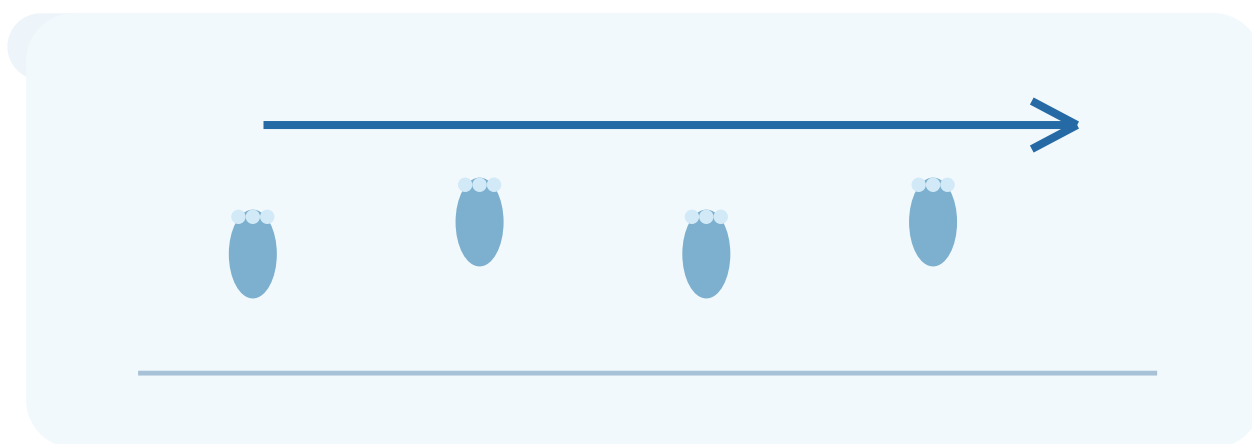
Koordinacija oči in rok

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

GIBALNE IGRE • 5-6 LETA

VAJA 8/21

Zrcalo v paru



KAKO SE IGRAMO?

Izmenjujta vlogi: eden pokaže tri počasne gibe, drugi jih posnema.

POTREBUJEMO

Partner

LAŽJA RAZLIČICA

Začnita z enim gibom.

KAJ VADIMO

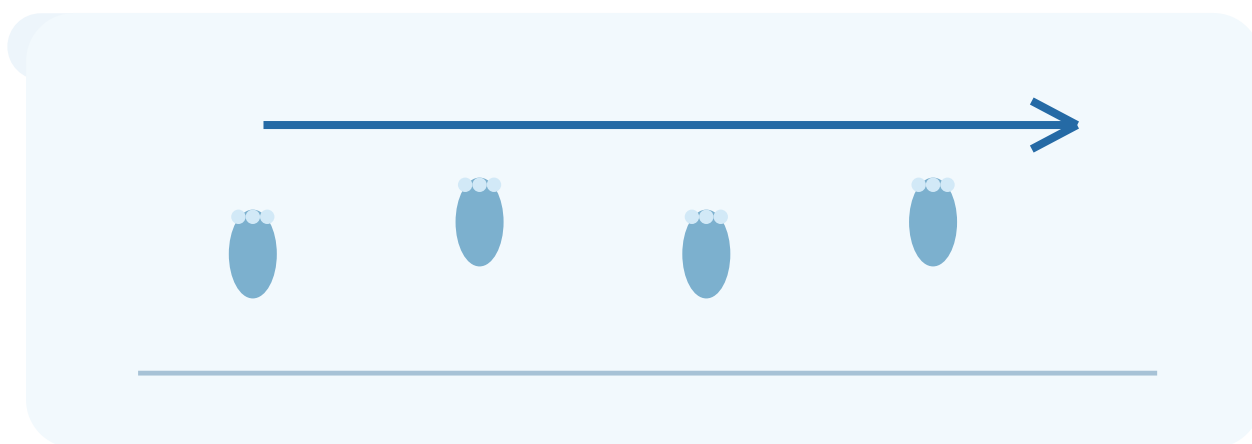
Sodelovanje in spomin

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

GIBALNE IGRE • 5-6 LETA

VAJA 9/21

Štejem korake



KAKO SE IGRAMO?

Naredi pet korakov do oznake, se obrni in jih preštej še ob vračanju.

POTREBUJEMO

Ravna pot

LAŽJA RAZLIČICA

Štej do tri.

KAJ VADIMO

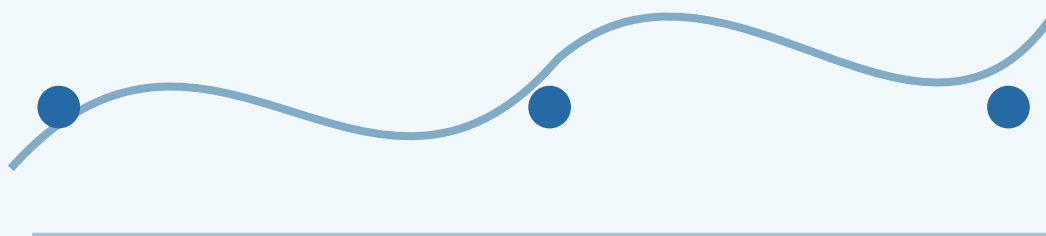
Število in gibanje

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

GIBALNE IGRE • 5-6 LETA

VAJA 10/21

Mavrični vrstni red



KAKO SE IGRAMO?

Zapomni si vrstni red treh barv in stopi do oznak v enakem zaporedju.

POTREBUJEMO

Tri barvne oznake

LAŽJA RAZLIČICA

Uporabi dve barvi.

KAJ VADIMO

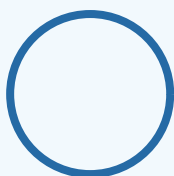
Delovni spomin

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

GIBALNE IGRE • 5-6 LETA

VAJA 11/21

Gibanje po navodilu



KAKO SE IGRAMO?

Sledi navodilu: dvigni levo roko, dotakni se desnega kolena, nato ploskni.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Navodilo skrajšaj na dva dela.

KAJ VADIMO

Razumevanje navodil

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

GIBALNE IGRE • 5-6 LETA

VAJA 12/21

Ravnotežje s pogledom



KAKO SE IGRAMO?

Stoj na obeh nogah, dvigni pete in glej v eno točko pred seboj.

POTREBUJEMO

Varna opora

LAŽJA RAZLIČICA

Pete naj ostanejo na tleh.

KAJ VADIMO

Stabilnost

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

GIBALNE IGRE • 5-6 LETA

VAJA 13/21

Zemljevid zaklada



KAKO SE IGRAMO?

Preberi slikovni načrt: drevo, klop, cilj. Z odraslim obišči postaje v vrsti.

POTREBUJEMO

Tri označene postaje

LAŽJA RAZLIČICA

Obišči le dve postaji.

KAJ VADIMO

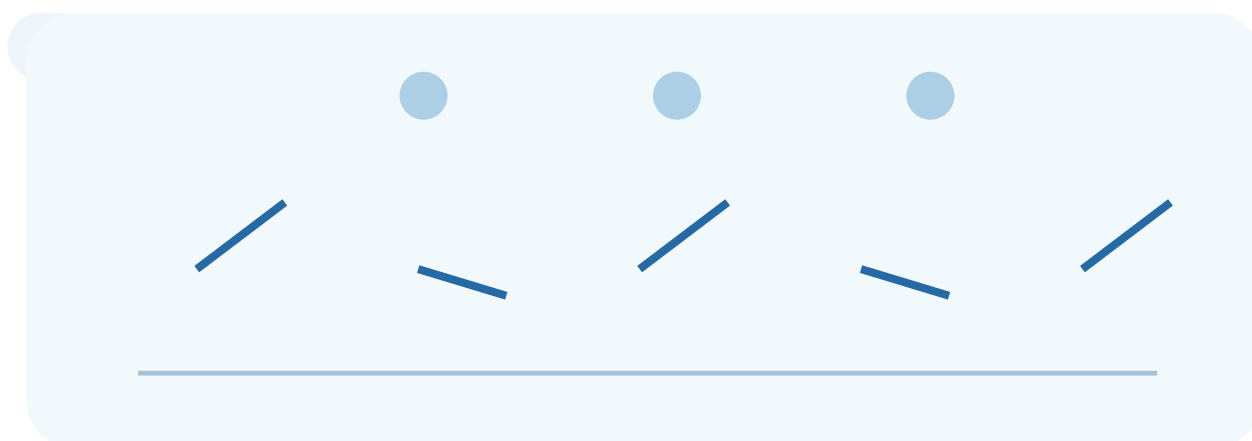
Načrt in orientacija

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

GIBALNE IGRE • 5-6 LETA

VAJA 14/21

Prekrižani dotiki



KAKO SE IGRAMO?

Z desno roko se dotakni levega kolena, nato z levo desnega. Ponovi štirikrat.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Začni z dotiki na isti strani.

KAJ VADIMO

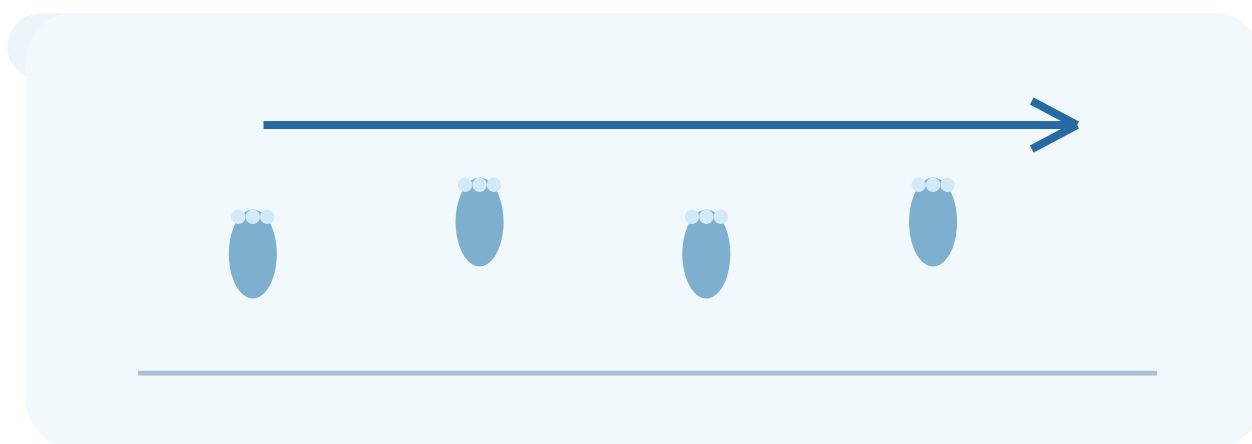
Prečkanje sredine telesa

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

GIBALNE IGRE · 5-6 LETA

VAJA 15/21

Sledi ritmu



KAKO SE IGRAMO?

Odrasli ploska kratek ritem. Otrok ga ponovi z dlanmi in stopali.

POTREBUJEMO

Ploskanje odraslega

LAŽJA RAZLIČICA

Ponovi samo z dlanmi.

KAJ VADIMO

Slušno-gibalno pomnjenje

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

GIBALNE IGRE · 5-6 LETA

VAJA 16/21

Počasi in hitreje



KAKO SE IGRAMO?

Po ravni poti pojdi deset počasnih korakov, nato deset običajnih. Ne teči.

POTREBUJEMO

Ravna pot

LAŽJA RAZLIČICA

Igraj s petimi koraki.

KAJ VADIMO

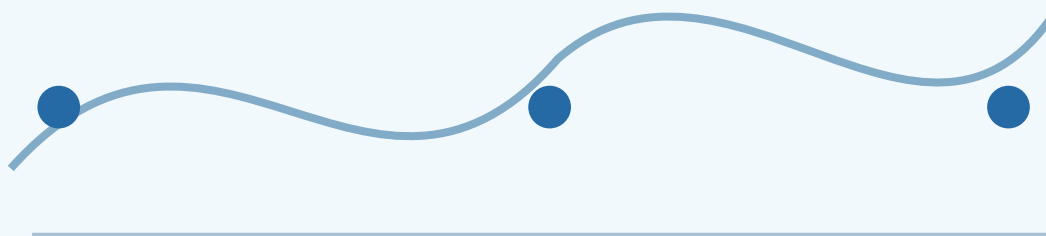
Nadzor hitrosti

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

GIBALNE IGRE • 5-6 LETA

VAJA 17/21

Poteze v zraku



KAKO SE IGRAMO?

Z obema rokama riši velike kroge, valove in osmice v zraku.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Riši kroge z eno roko.

KAJ VADIMO

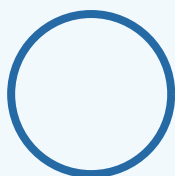
Koordinacija ramen

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

GIBALNE IGRE · 5-6 LETA

VAJA 18/21

Skupinski kip



KAKO SE IGRAMO?

Skupaj sestavite kip drevesa ali živali. Vsi mirujete tri štetja.

POTREBUJEMO

Dva ali več igralcev

LAŽJA RAZLIČICA

Vsak naredi svoj kip.

KAJ VADIMO

Sodelovanje

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

GIBALNE IGRE • 5-6 LETA

VAJA 19/21

Prepoznavaj in pokaži



KAKO SE IGRAMO?

Krog pomeni obrat, trikotnik počep, kvadrat plosk. Pokaži kartice v različnem vrstnem redu.

POTREBUJEMO

Kartice s tremi oblikami

LAŽJA RAZLIČICA

Uporabi dve obliki.

KAJ VADIMO

Pravila in odziv

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

GIBALNE IGRE • 5-6 LETA

VAJA 20/21

Ravnovesje z žogico



KAKO SE IGRAMO?

Na plastičnem krožniku prenesi mehko žogico do bližnje oznake s počasno hojo.

POTREBUJEMO

Mehka žogica in krožnik

LAŽJA RAZLIČICA

Žogico nosi v dlaneh.

KAJ VADIMO

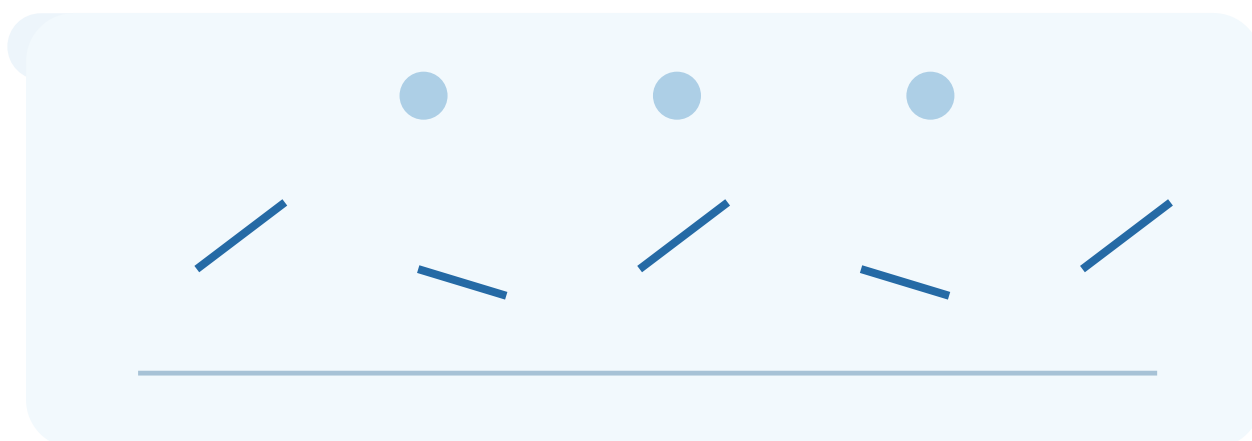
Natančnost gibanja

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

GIBALNE IGRE • 5-6 LETA

VAJA 21/21

Moj gibalni niz



KAKO SE IGRAMO?

Izmisli si štiri varne gibe, jih pokaži po vrsti in povabi druge k posnemanju.

POTREBUJEMO

Nič

LAŽJA RAZLIČICA

Izberi samo dva giba.

KAJ VADIMO

Ustvarjalnost in pomnjenje

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