

Dragi roditelji/staratelji,

Kako situacija u kojoj se trenutno svi nalazimo nalaže boravak u kuci, na predlog nekih od vas, pripremili smo niz fizičkih aktivnosti koje se mogu redovno sprovoditi u kućnim uslovima. U pitanju su vježbe razgibavanja. One su lagane i naročito korisne za osobe koje većinu dana provode sjedeći. Dobro ih je sprovoditi ujutro intezitetom koji odgovara pojedincu.

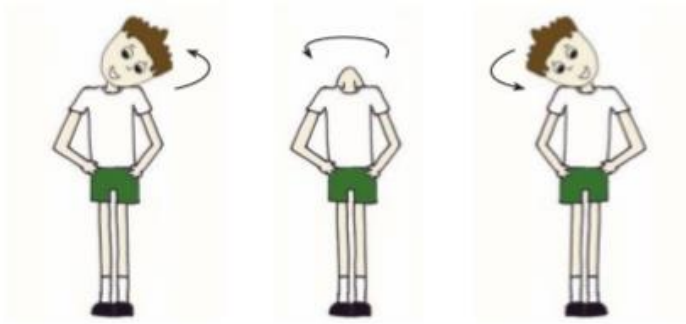
Vježba 1: U stojećem raskoračnom stavu, sa rukama opruženim pored tijela, pokretati glavu naprijed – nazad.



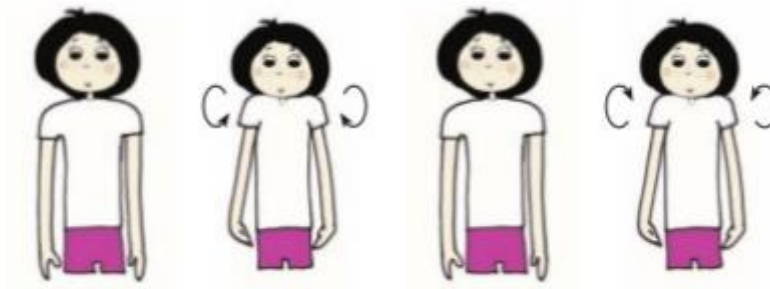
Vježba 2: U stojećem raskoračnom stavu, sa rukama opruženim pored tijela, pokretati glavu naizmjenično u jednu pa u drugu stranu.



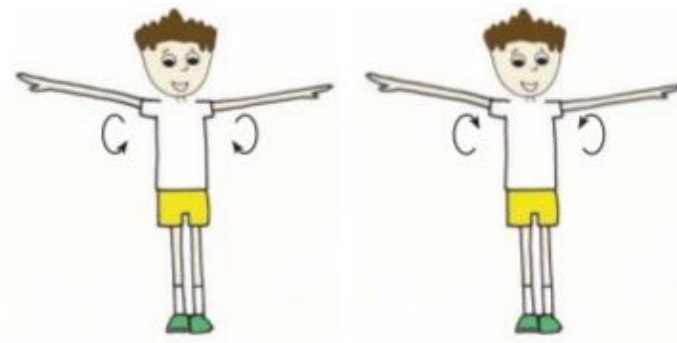
Vježba 3: U istom položaju, kružiti glavom u lijevu pa u desnu stranu.



Vježba 4: U stojećem raskoračnom stavu, sa rukama opruženim pored tijela, kružiti ramenima u jednu i drugu stranu.



Vježba 5: U stojećem stavu ruke odručiti, i izvoditi kruženje opruženim rukama prema naprijed, zatim prema nazad.



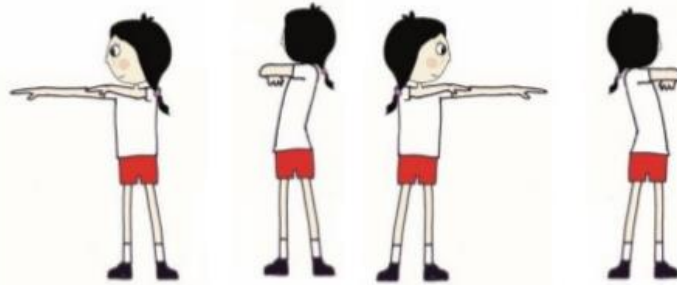
Vježba 6: U stojećem raskoračnom stavu, ruke podizati gore – nazad (1-2), zatim dolje - nazad (3-4), pri čemu su laktovi ispruženi.



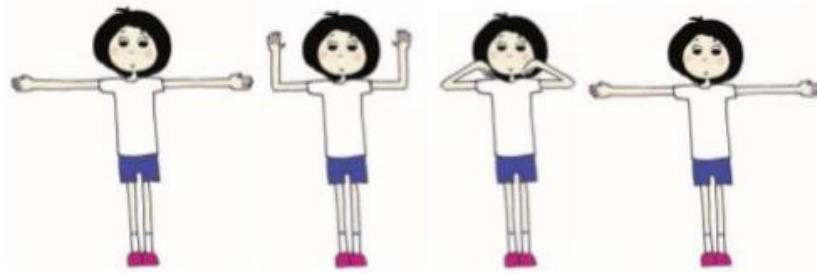
Vježba 7: U raskoračnom stavu, ruke postaviti iza glave, raširiti laktove i rotirati gornji dio trupa, naizmjenično desno (1-2), pa lijevo (3-4).



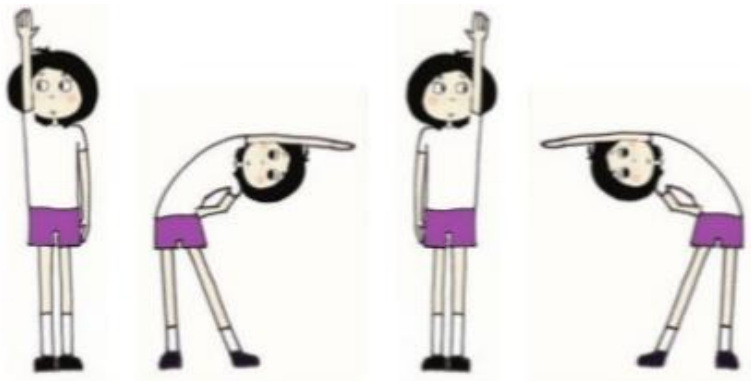
Vježba 8: Iz raskoračnog stava, izvoditi zasuke trupom i rukama, tako da se objema rukama pokuša dohvatiti suprotno rame.



Vježba 9: U raskoračnom stavu, sa rukama u odručenim (laktovi u visini ramena), izvoditi naizmjenično savijanje i opružanje ruke u zglobu lakta.



Vježba 10: U stojećem raskoračnom stavu, jedna ruka je uzručena, a druga priručena. Izvoditi savijanje - otklone trupom, a dlan priručene ruke staviti na struk. Mijenja se položaj ruku, te se ista vježba izvodi i u drugu stranu.



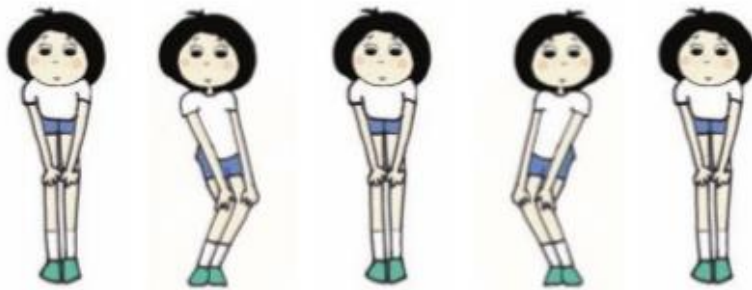
Vježba 11: Raskoračni stav, ruke u uzručenju. Izvesti duboki pretklon trupom, povući ruke što više kroz noge, a zatim se vratiti u početni položaj.



Vježba 12: U raskoračnom stavu, sa rukama na bokovima, kružiti kukovima u jednu i u drugu stranu.



Vježba 13: Iz stojećeg položaja, napraviti polučučanj, dlanovi su na koljenima. Potpomažući se dlanovima, izvoditi kruženje koljenima u jednu pa u drugu stranu.

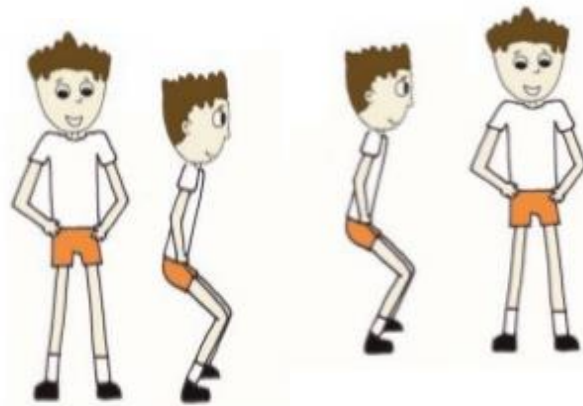


Vježba 14: U stojećem položaju, sa rukama opruženim pored tijela, naizmjenično podizati jednu pa drugu nogu, sa visoko podignutim koljenima (hod vojnika).





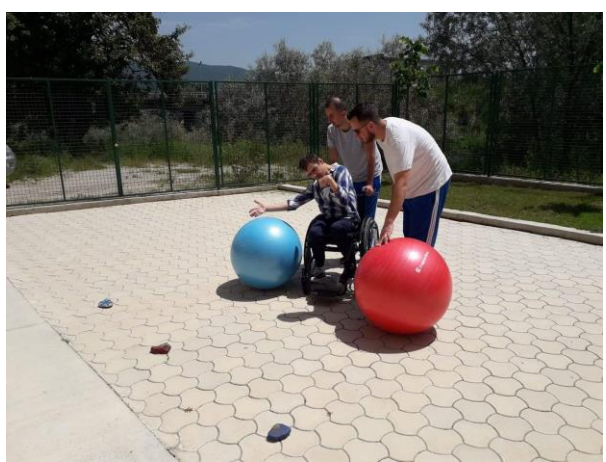
Vježba 15: U stojećem položaju noge raširiti u širini ramena, sa rukama na bokovima, polako se spustite u čučanj. Ledja držite ispravljena pod pravim uglom, i polako se vratite u početni položaj.



Naši drugari su naročito uzivali u kolektivnim fizickim aktivnostima i u igrama takmičarskog karaktera. Ovo su neki momenti koje smo zabilježili:







**Veliki pozdrav**

**Stručni tim JU Dnevni centar za djecu sa smetnjama u razvoju i osobe sa invaliditetom - Nikšić**