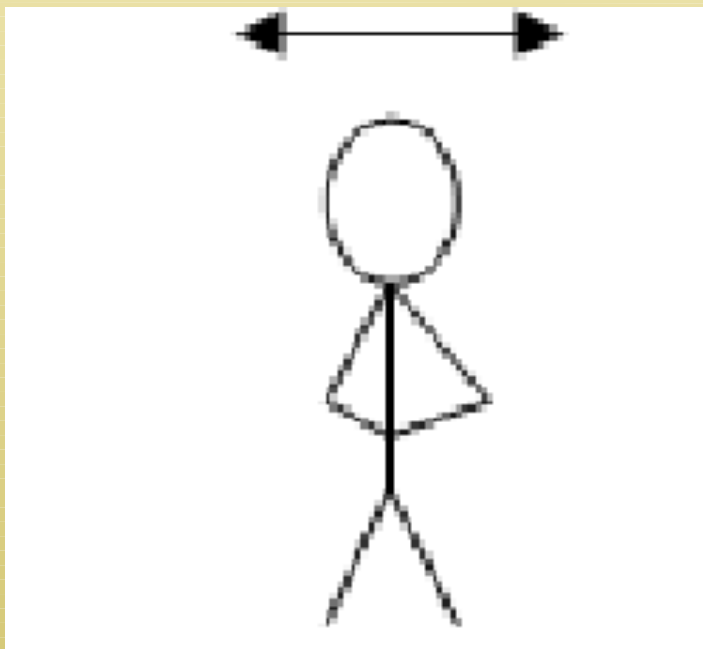


# Jutarnja tjelovježba

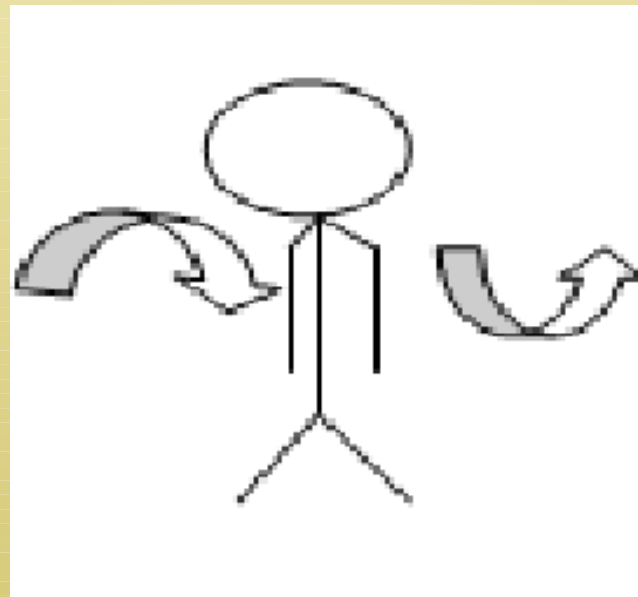


Dječji vrtić “Kalnički jaglac”

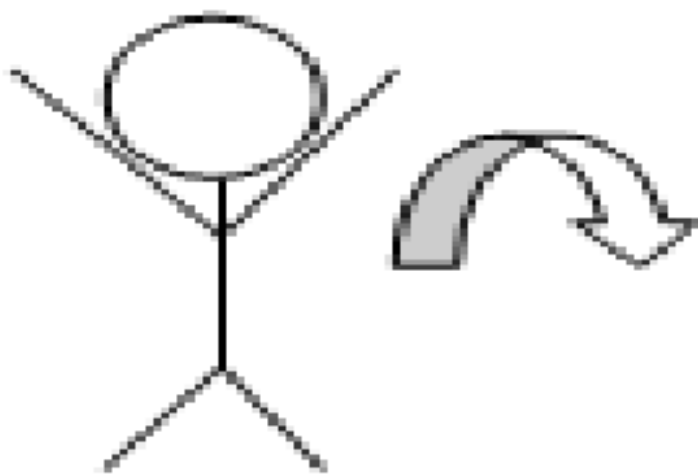
Početni položaj uspravan, ruke se nalaze na kukovima. Kruži se glavom u desnu i lijevu stranu. Kruženje se izvodi 5 puta u jednu i 5 puta u drugu stranu. Vježbom se utječe na mišiće vrata.



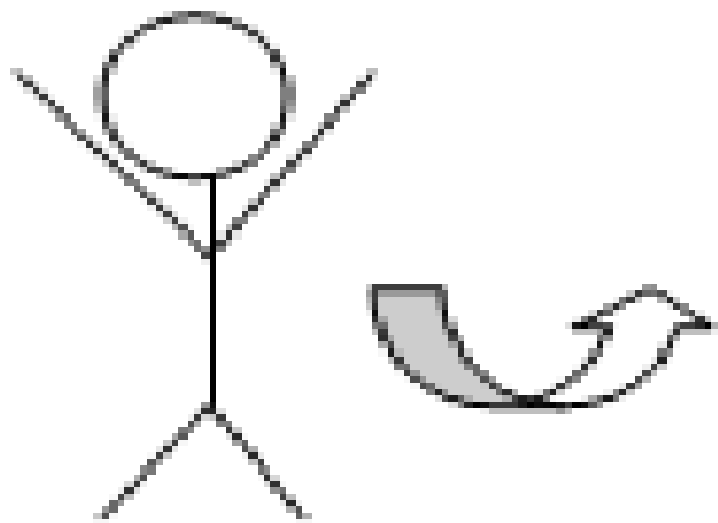
Početni položaj uspravan, ruke spuštene niz tijelo, radi se rotacija zgloba ramena u smjeru naprijed – nazad. Rotacija se u svaku stranu izvodi 10 puta. Ovom se vježbom utječe na mišiće ramenog pojasa.



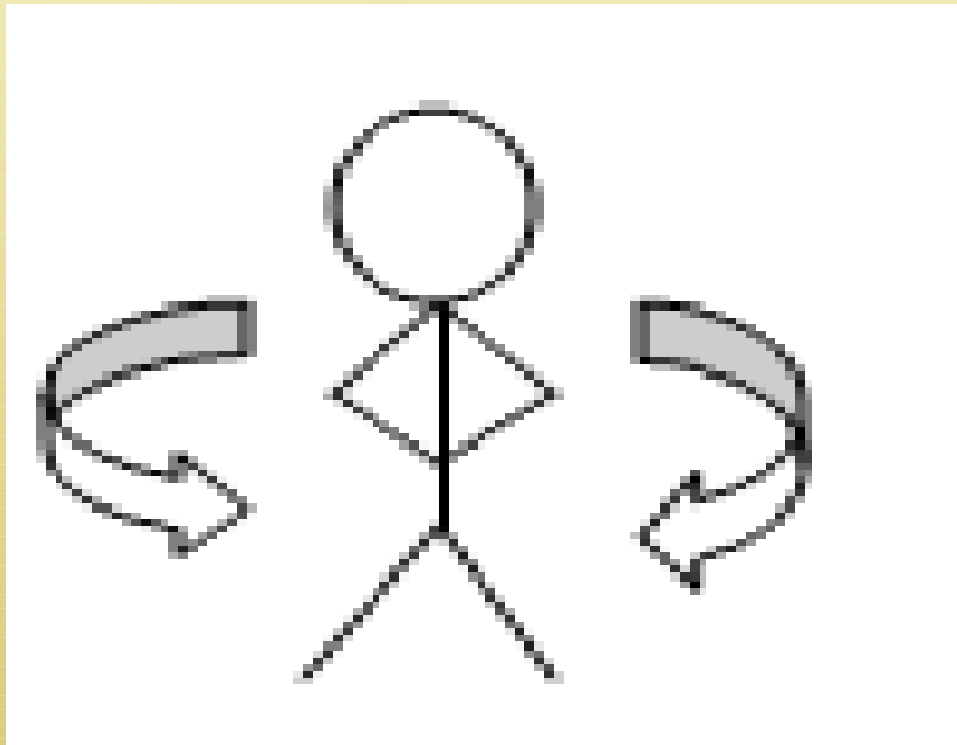
Početni položaj uspravan, ruke su ispružene iznad glave. Rukama se kruži prema naprijed. Vježba se izvodi 10 puta. Vrši se utjecaj na mišiće ramenog pojasa i ruku.



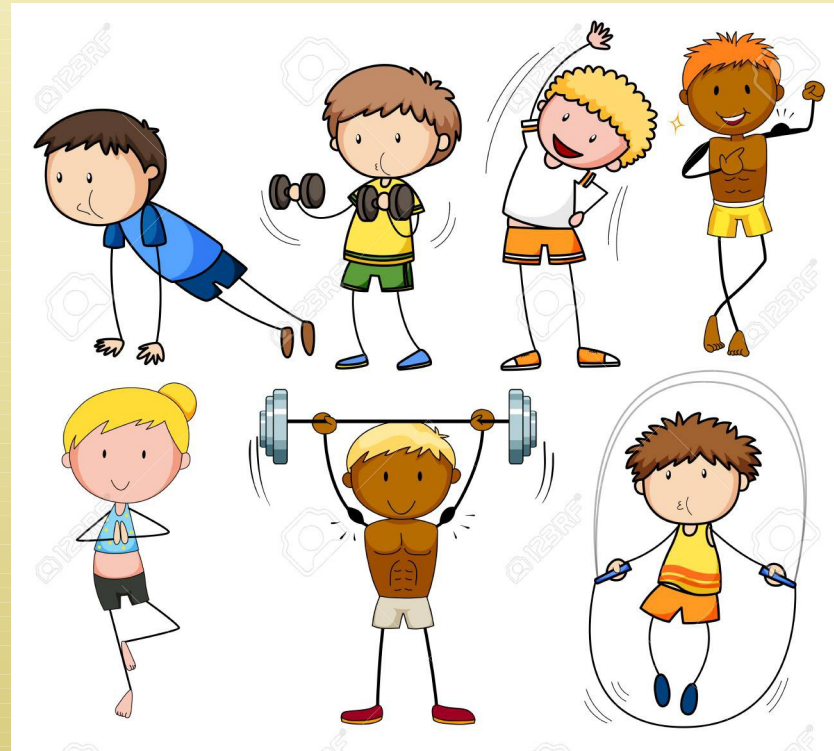
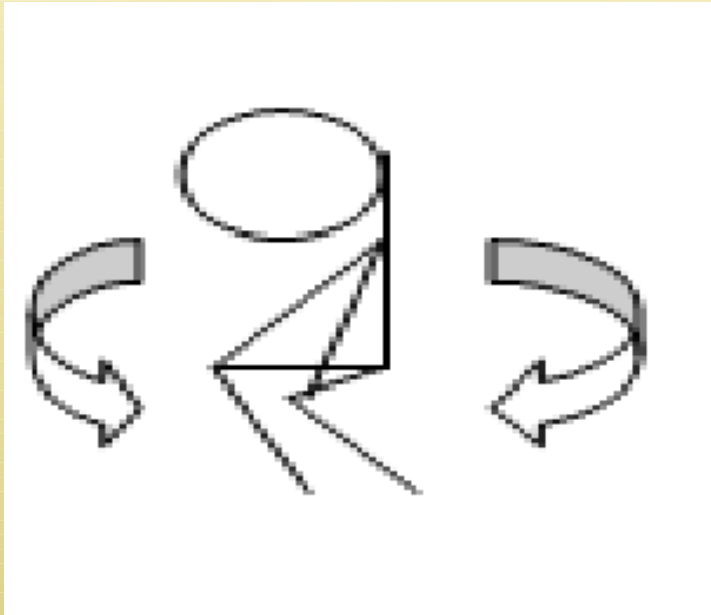
Početni položaj je uspravan, a ruke su ispružene iznad glave. Rukama se kruži prema natrag. Vježba se izvodi 10 puta.



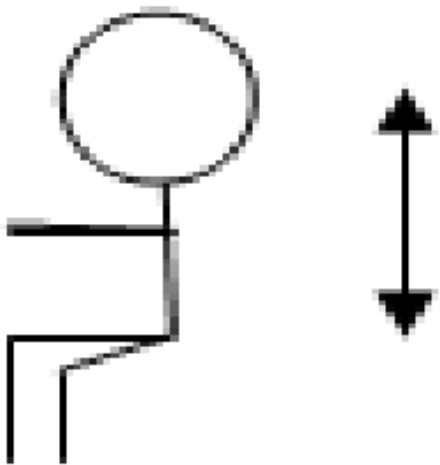
Početni položaj raskoračni, ruke se nalaze na kukovima, radi se naimjenično kruženje kukovima u desnu a zatim i u lijevu stranu.



Početni položaj u polučučnju, a ruke se nalaze na koljenima. Vrši se rotacija koljena u lijevu i desnu stranu.

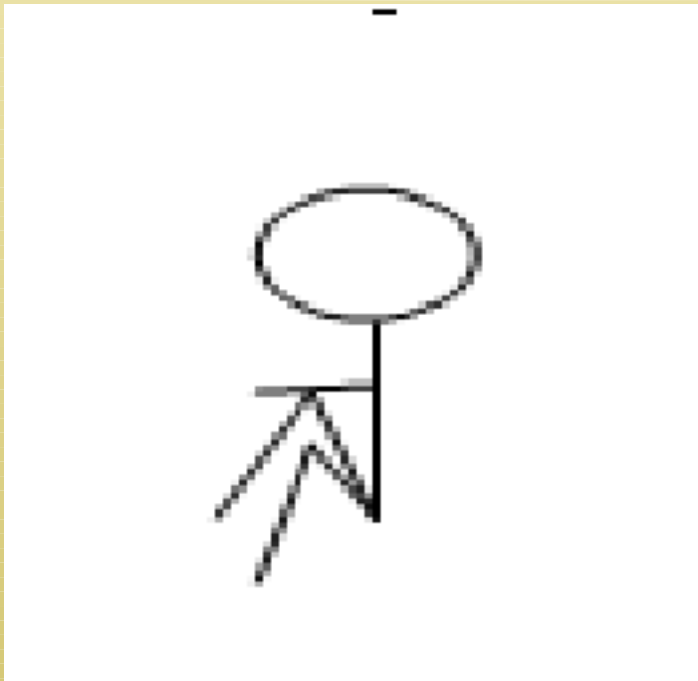


Početni položaj raskoračni. Tijelo se spušta u čučanj, a ruke se ispruže prema naprijed. Kada se tijelo podiže iz čučnja ruke se rašire. Čučanj se izvodi 10 puta. Vježbom se pozitivno utječe na mišiće ruku, trupa i nogu.

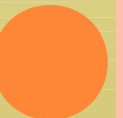
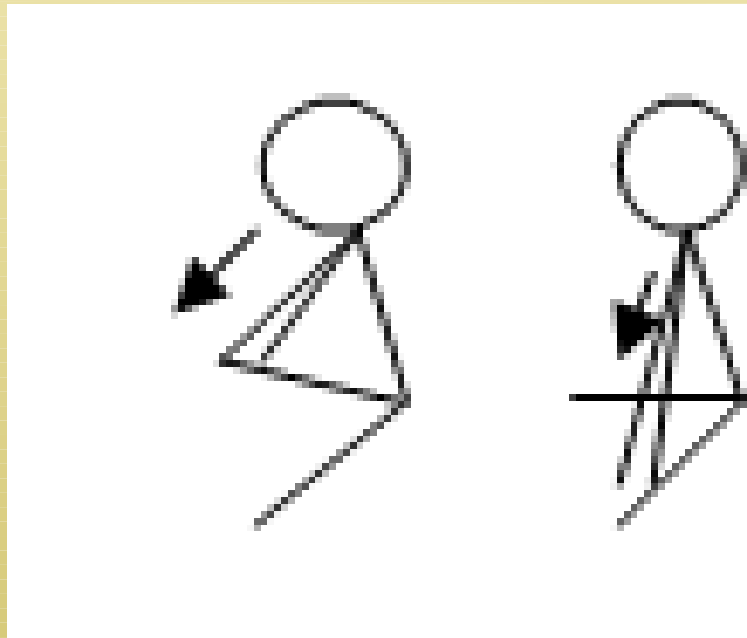




Stav je uspravan, a ruke ispružene prema naprijed u visini prsnog koša. Dijete trči u mjestu i podiže koljena visoko da dodiruje njima ruke. Vježba se ponavlja 10 puta.



Početni položaj je sjedeći s raširenim nogama. Dijete se nagine prema lijevoj, a zatim prema desnoj nozi tako da dodiruje stopalo. Vježba se izvodi 10 puta. Pet na jednu i pet na drugu stranu.



Stav je uspravan i sunožan. Ruke se nalaze na bokovima. Dijete se podiže na prednji dio stopala, zadržava nekoliko sekundi i spušta na cijelo stopalo. Vježba se ponavlja 10 puta, a njome se pozitivno utječe na mišiće nogu.

