

ВЕЖБЕ ЗА ЈАЧАЊЕ ТРБУШНИХ МИШИЋА ПРЕГИБАЧА ЗГЛОБА, КУКА

- **Децо, седнимо у чамцу и веслајмо.** - Деца седе и праве покрете као да веслају.
- **Децо, седите у чамцу и валови Ијуљају чамцац.** - Деца седе савијених ногу, стопала се додирују, а колена су растављена, и љуљају се лево и десно.
- **Пењемо се.** - Деца седе са напред опруженим ногама. Подигну једну ногу увис и рукама праве покрете као да се пењу по мотки.
- **Грми.** - Деца седе са напред испруженим ногама и ударају о тло.
- **Ко ће брже да легне, затим да брже седне, али да се при томе лепо држи тело.**
- **Ко ће више да подигне ногу?** - Деца седе са напред испруженим ногама ослоњена на руке, подижу опружене ноге, а учитељ их гледа и похвалним речима награђује исправља и стимулише децу. Све се вежбе изводе увек наизменично једном и другом ногом.
- **Ко ће брже да привуче колена на груди, ко ће пре да испружи ноге?**
Деца седну са напред испруженим ногама, а рукама иза леда ослањају се о тло.
- **Цртамо круг.** - Деца седе на тлу са напред испруженим ногама, подижу опружене ноге и зацртавају у ваздуху круг ножним прстима.
- **Возимо бицикл.** - Деца леже на леђима и ногама праве покрете као да возе бицикл.
- **Бубамара лежи на леђима па се бацака ногама не може да се окрене.** - Деца леже на леђима машу рукама и ногама, имитирају бубамару настојећи да се окрену.
- **Како стоји рода?** Уморила се рода. - Деца стоје усправно и дижу колена час једне час друге ноге.
- **Ко може да подигне колена до носа?** - Деца леже на леђима па подижу најпре једно, а затим друго колена.
- **Ваљамо цесту.** - Деца седе савијених колена на тлу, ставе палице испод стопала и ваљају палицу напред и назад.
- **Узмите обруч, подигните га изнад главе, лезите и узмите обруч. Став седећи са напред испруженим и састављеним ногама.**
- **Ко може да дигне лопту ногама иза главе?** - Деца леже на леђима, ухвате лопту унутрашњом страном стопала и дижу је иза главе.