[](https://www.google.si/url?sa=i&url=http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/gibanje_za_zdravje_otrok_-_power_point.pdf&psig=AOvVaw3XlfUvdER9BN9tm1cXKKa7&ust=1585392540923000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCIi33ca9uugCFQAAAAAdAAAAABAz)**GIBANJE SKOZI IGRO NA PROSTEM**

Vsakodnevno gibanje je zelo pomembno, saj vpliva na naše duševne in čustvene sposobnosti, ohranja naše zdravje, pripomore k ustvarjalnosti in domišljiji. Z gibanjem se lahko povečajo sposobnosti kot so zbranost, hitro odzivanje, nadzor nad samim seboj. Z gibanjem razvijamo gibalne sposobnosti (koordinacijo, hitrost, gibljivost preciznost, ravnotežje in moč).

Ker je šola zaprta, nimamo običajnega pouka in s tem tudi gibanja skozi igro na prostem, zato bom v naslednjih dneh pripravila predloge za gibanje na daljavo.

Gibanje na svežem zraku ja po mnenju strokovnjakov zelo priporočljivo, zato predlagam, da vsaj pol ure dnevno preživite zunaj. Kot smo pri gibanju skozi igro na prostem že navajeni, priporočam, da se s starši odpravite na zrak, kjer lahko počnete različne stvari: lahko greste na sprehod v bližnji gozd, park ali na travnik, lahko splezate na kakšno drevo, lahko skačete čez kolebnico ali elastiko, lahko vzamete žogo in si jo podajate s starši. Seveda se je pri tem treba držati že znanih navodil: **na svež zrak se odpravite, če ste zdravi (torej ne s povišano temperaturo), odpravite se skupaj s starši (ali drugimi družinskimi člani, vendar ne v večjem številu), če srečate sošolce, znance ali prijatelje se ne rokujte, objemajte ali kakorkoli drugače dotikajte, raje si pomahajte in skušajte držati razdaljo med vami več kot dva metra.**

Želim vam veliko veselja in zabave ob preživljanju časa v naravi. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja