



Május: Egészséges életmód

Az e havi Boldogságórát az udvaron tartottam meg a hónap elején, hogy az általunk kitalált feladatsort legyen lehetőségünk a későbbiekben is gyakorolni.

A bevezetés után megbeszéltük, hogy miért fontos és hogyan tesz boldoggá a rendszeres testmozgás, miért fontos az önismeret a testmozgás területén is, illetve mennyi testmozgásra van szükségünk.

Ezután következett a gyakorlatsor összeállítása.

A feladatokat körben állva, kézen fogva végezték el a gyerekek. Bemelegítés után következett pár körforgás mindkét irányban, először lassan majd egyre gyorsabban. Ezt követően törzsdöntést végeztek a csoport tagjai, ami kézen fogva nem volt egyszerű, jó kis nyújtógyakorlatnak bizonyult. A harmadik feladat az volt, hogy kézen fogva végezzenek karhajlításokat. Utána párban dolgoztak. Először forogniuk kellett kinyújtott keresztezett karral és simán is majd guggolásokat végeztek felváltva és egyszerre. Természetesen a nyújtás sem maradt el.



