



## POZDRAV SONČKU ZA MALE OPB-JEVCE

SONCE NAS VSAK DAN POZDRAVI, TUDI ČE GA ZAKRIJEJO OBLAKI. ZAČNI DAN TAKO, DA GA POZDRAVIŠ IN HKRATI DOBRO RAZGIBAŠ SVOJE TELO. POSKRBI ZA PROSTOR IN PREZRAČENO SOBO.

POSTAVI SE VZRAVNANO, SKLENI ROKI.



PRIKLONI SE.



Z VDIHOM DVIGNI ROKE VISOKO IN POMAHAJ SONCU.



Z IZDIHOM PA SE SKLONI IN POBOŽAJ TRAVICO, KI SI JO  
PREDSTAVLJAJ, KAKO RASTE, KER SONČEK TAKO LEPO  
SVETI. NOGICE NAJ BODO IZTEGNJENE.



Z VDIHOM PA POLOŽI NOGICO DALEČ NAZAJ IN POGLEJ  
PROTI SONČKU.



ZADRŽI DIH IN POSTAVI SE KOT KAKŠEN MEDVEDEK  
TAKO, DA ŠE DRUGO NOGO POLOŽIŠ NAZAJ. PETE  
POTISNI NA TLA.



NATO PA DVIGNI NOGO IN KOT KUŽEK MAHA Z REPOM,  
POMAHAŠ S SVOJO NOGICO. NATO ZAMENJAJ NOGICO IN  
POMAHAJ ŠE Z DRUGO.





POLOŽI NOGE NA TLA, POKRČI KOLENA.  
POKRČI ROKE, POTISNI RAMENA PROTI TLOM , POVOHAJ  
TRAVICO, KI SI JO PREDSTAVLJAŠ PRED SABO NA TLEH.



POTEM PA VDIHNEŠ ZRAK IN SPET POGLEDAŠ PROTI  
SONČKU. POMEŽIKNI MU.



Z IZDIHOM PA SPET POSTANEŠ MEDVEDEK. PETE  
POTISNI PROTI TLOM.



ENO NOGICO POTISNI NAPREJ MED ROKE.



Z IZDIHOM ŠE DRUGO NOGICO PRIKLJUČIŠ NAPREJ.  
ROKE OSTANEJO NA TLEH, NOGE SO VZRAVNANE.



Z VDIHOM SE VZRAVNAŠ IN SPET POZDRAVIŠ SONCE.



Z IZDIHOM SKLENEŠ DLANI IN ZAKLJUČIŠ.



SONCE LAHKO POZDRAVIŠ VSAKO JUTRO, VEČKRAT  
ZAPOREDOMA. POVABI ŠE OSTALE V DRUŽINI.

ČE PA IMAŠ PROSTOR NA VRTU, TERASI ALI DVORIŠČU,  
LAHKO TO IZVAJAŠ TUDI ZUNAJ.

V TRAVI SE ZAŠČITI, DA NE BO S TABO ŽELEL VADITI TUDI  
KAKŠEN KLOP.