

POZDRAV SONCU ZA MLAJŠE (ZA ZAČETNIKE)

**Vsako jutro, pred začetkom drugih aktivnosti
(pred zajtrkom in učenjem),
prijetno prebudiš svoje telo, pozdraviš sonce v sebi,
se zahvališ za vse kar imaš v tem trenutku,
pogumno obrneš svoje telo proti sončku
(lahko kar v svoji sobi ali v naravi, če je toplo),
slediš vaji:**

- **Dvignemo roke proti nebu, tja usmerimo tudi svoj pogled in vdih (velikan, zaklon).**
- **Z rokami se dotaknemo tal, pobožamo s prstki zemljo, sprostimo svoje telo, izdihnemo (predklon).**
- **Uležemo se na trebuh, začutimo vso telo na podlagi, sproščeno nekajkrat vdihnemo in izdihnemo.**
- **Pogledamo, kje je sonce. Roke so v oporo, glava in prsni del navzgor (kobra).**
- **Dvignemo zadnjico proti soncu, močno se operemo spredaj z rokami in zadaj z nogami, pogled proti popku (pes).**
- **Pokrčimo kolena, pogledamo naprej, med dlani in skočimo skupaj (PREVIDNO).**

**Otroci radi skočite na vso moč in včasih pozabite rokici zadaj.
Raje prvič nekajkrat stopite skupaj.**

- **Počepnemo, pobožamo podlago ali se priklonimo sončku.**
- **Počasi vstanemo, iztegnemo roke, pogledamo v sončka in se mu zahvalimo.**

**Vajo ponovimo vsaj trikrat,
tako ste pripravljeni za nov začetek dneva!**

**Veliko lepih začetkov dneva,
učiteljica Miša Šišernik
piši mi: misa.sisernik@gmail.com**