**SMEJALNA URICA**

Učiteljica Urška Wertl

**1., 2., 3., 4. razred**

Smejalna urica je 45 minutna vadba joge smeha, ki je prilagojena otrokom. Vadba vsebuje različne smejalne, dihalne in gibalne vaje. Vaje s smehom so prilagojene različnim aktualnim temam, letnim časom, pravljicam ali zgodbicam. Smejalna urica je primerna je za vse otroke in jo lahko prilagodim posebnostim skupine.

Otroci s smejalnimi vajami pridobijo sproščenost, igrivost, kreativnost in ustvarjalnost. S trebušnim dihanjem se jim poveča kapaciteta pljuč, dvigne se raven »srečnih hormonov«, poveča se energija in razpoloženje. Otroci lahko z redno vadbo izboljšajo koncentracijo in svoj potencial. Med vadbo se v skupini vzpostavi pozitivno okolje, ki motivira, razgiba in poveže udeležence.

