

Temat: Kształtowanie prawidłowej postawy ciała

Dzień dobry

Dużo czasu spędzacie teraz przed komputerem. Zróbcie sobie przerwę i wykonajcie następujące ćwiczenia:

Zadania nr 1

„Gazeta” - przygotuj 2 strony gazety, stań bez skarpetek, na podłodze obok stóp połóż gazety. Postaraj się podrzeć ją na kawałki samymi palcami stóp (nie stajemy na gazecie). Następnie postaraj się zebrać wszystkie kawałki podnosząc jeden kawałek palcami prawej stopy do lewej ręki a kolejny kawałek prawą stopą do lewej ręki. Z zebranych kawałków uformuj rękoma kulkę. Przez całą zabawę utrzymuj proste plecy.

Powtórz ćwiczenie 3 razy i porównaj średnicę kulek (możesz poprosić rodziców lub rodzeństwo o pomiar czasu i porównaj je)

Zadanie nr 2

Rozgrzewka (wszystko po 10 powtórzeń):

- Marsz w miejscu z unoszeniem wysoko kolan
- Pajacyki
- W podskokach krążenie ramion w przód i w tył
- Naprzemianstronne krążenie ramion L w przód P w tył i na odwrót
- Wyrzut ramion w przód z jednoczesnym wyrzutem nóg do rozkroku
- Skip A w miejscu
- Skip C w miejscu
- Unoszenie i opuszczanie ramion
- Krążenia tułowia
- Skrętoskłony
- Krążenia bioder
- Krążenia stawów skokowych P i L nogi oraz nadgarstków

Zadanie nr 3

„Krzesełko”

Oprzyj się o ścianę; nogi zegnij pod kątem 90°, ręce wzdłuż ciała, brzuch napięty. Plecy cały czas są "przyklejone" do ściany, a nogi nie mogą przekroczyć linii utworzonej przez stopy na podłodze.

Utrzymaj tę pozycję przez 30 sekund.

Oddychaj powoli i głęboko. Spróbuj ćwiczenie powtórzyć 2 razy.

Zadanie nr 4

Ćwiczenia z woreczkami lub lekką książką.

- połóż sobie woreczek na głowie i spróbuj przemaszerować przez całe mieszkanie- ćwiczenie powtórz 2 razy, możesz poprosić rodziców o zmierzenie czasu. Pamiętaj, że plecy muszą być proste i maszerujesz a nie biegiesz.

-przyjmij postawę, ręce oprzyj na biodrach, woreczek(książkę) połóż na głowie i wykonaj przysiad tak, aby woreczek nie spadł- ćwiczenie wykonaj 2 razy.

Zadanie nr 5

Ćwiczenie uspokajające:

W leżeniu tyłem ręce wzdłuż tułowia przeniesienie ramion za głowę z jednoczesnym wdechem przez nos i powrót do pozycji wyjściowej z wydechem przez usta 15 razy