**Dziś kolejna porcja ruchu. Do ćwiczeń przygotujcie gazetę, kosz lub jakiś pojemnik. Ćwiczenia mogą być dobrą zabawą  
  
Rozgrzewka z DJ Miki– Ręce do góry** <https://youtu.be/EuCip5y1464>

**Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne  
W POZYCJI LEŻENIA PRZODEM ( NA BRZUCHU)- dziecko leży na brzuchu, nogi ma wyprostowane i złączone, pięty razem, dłonie splecione w koszyczek pod brodą,, pod brzuszkiem ( KONIECZNIE) wałek z koca lub ręcznika:**

**– „Latawiec”- ręce zgięte w łokciach, łokcie przy tułowiu, nogi złączone, proste- uniesienie tułowia i nóg w górę, ściągnięcie łopatek i napięcie pośladków**

**– „Lot samolotem ze wspomaganiem”- ręce splecione na szyi, łokcie i tułów w powietrzu, nogi wykonują w powietrzu nożyce pionowe**

**– „ Balonik”- ręce złączone przed sobą w kształt kółeczka, nogi złączone, proste- uniesienie tułowia, rąk i nóg w górę, napięcie pośladków  
  
W POZYCJI LEŻENIA TYŁEM(na plecach)- dziecko leży na plecach, dłonie splecione pod głową, łokcie szeroko przylegają do podłogi, nogi zgięte i złączone, pięty razem oparte o podłogę:**

**– Rowerek nogami**

**– „Mostek korekcyjny” – z pozycji wyjściowej uniesienie bioder w górę i napięcie pośladków.**

**– „Dźwig”- z pozycji wyjściowej wyprost złączonych nóg w górę, stopy obciągnięte, nóżki powinny tworzyć z tułowiem kąt rozwarty, wytrzymanie ok 3-5 sekund i opuszczenie w dół**

**– „Skocznia”- dziecko siedzi z nogami prostymi, oparte na dłoniach za tułowiem, unosi biodra w górę i napina pośladki, wytrzymuje w napięciu ok. 5 sekund i opuszcza biodra**

**– „Kołyska na plecach do przodu i do tyłu”- dziecko trzyma nóżki rękami pod kolankami, głowa blisko kolan- kołysanie się w przód i w tył  
Wszystkie ćwiczenia powinno powtarzać się 10 razy w co najmniej 2 seriach.**

**Ćwiczenia oddechowe( Technika prawidłowego oddychania: wdech wykonujemy nosem a wydech ustami. Wydech powinien być dwa razy dłuższy niż wdech. Ćwiczenia oddechowe rozpoczynamy od głębokiego wydechu ustami po czym wykonujemy wdech nosem).**

**Dmuchanie w rozłożoną gazetę**

**Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn dolnych i stóp W STANIU:  
– Podskoki dookoła rozłożonej gazety na paluszkach- „piłeczki”**

**– Podskoki z gazetą trzymaną między kolankami**

**– Przysiady na całych stopach, stópki złączone, kolanka na zewnątrz  
W POZYCJI SIEDZĄCEJ:**

**- Próba rozłożenia i złożenia gazety stopami  
– Próba zgniecenia gazety w kulkę  
– Podrzucanie stopami kulki wykonanej z gazety  
– Próba podarcia gazety paluszkami stóp  
– Pozbieranie paluszkami stóp kawałeczków gazety i wrzucenie do pojemnika.**

**Ćwiczenia oddechowe Pamiętajcie o technice prawidłowego oddychania.  
– W staniu- wspięcie na paluszki i uniesienie rąk w górę – Wdech nosem - „wąchamy kwiatuszka” opuszczenie rąk, zejście na całe stopy bądź do przysiadu - wydech ustami - „dmuchamy na świeczkę na torcie”**

**Ćwiczenia rozciągające mięśnie obręczy barkowej i klatki piersiowej oraz wzmacniające mięśnie grzbietu  
  
W STANIU (dziecko stoi wyprostowane, nóżki ma złączone):  
– Naprzemienne krążenia wyprostowanych ramion w przód i w tył – ” wiatraki”  
– Nożyce poziome rękami- ręce wykonują ruch na poziomie barków  
– „Huśtawka”- naprzemienne wymachy prostymi rękami w górę i w dół**

**W POZYCJI LEŻENIA PRZODEM ( NA BRZUCHU)- dziecko leży na brzuchu, nogi ma wyprostowane i złączone, pięty razem, dłonie splecione w koszyczek pod brodą, pod brzuszkiem wałek z koca lub ręcznika:  
– „Pływanie żabką”- pracują same ręce nad podłożem,**

**– „Wkręcanie żarówek”- ręce wyprostowane nad podłożem wykonują ruchy rotacyjne,  
– „Foka”- uniesienie tułowia poprzez wyprost rąk(brzuszek zostaje na podłodze)  
  
Wszystkie ćwiczenia powinno powtarzać się 10 razy w co najmniej 2 seriach.**

**Życzę miłej zabawy !**