**Witam was kochane dzieci i oczywiście waszych rodziców**. Nastał trudny dla nas czas, ale nie poddajemy się. Jak wiadomo ćwiczenia podnoszą naszą odporność, dlatego nie rozstajemy się nawet teraz. Jak zawsze zwracajcie uwagę na jakość wykonywanych ćwiczeń, bo to przecież gimnastyka korekcyjna. Dziś zachęcam wam do ćwiczeń wyprostnych, elongacyjnych – mają bezpośredni wpływ na korekcję postawy i utrwalają nawyk prawidłowej postawy.

Przybory: skarpetka, maskotki, pasek lub sznurek.

Strój: wygodny, nie krępujący ruchów.

Wywietrzone pomieszczenie.

ZACZYNAMY! ☺

1. Pozycja wyjściowa (PW): stanie przodem do lustra (lub przodem do innej osoby)

Ruch (R): przyjęcie poprawnej postawy, „żołnierz” -> Stopy złączone lub lekko rozstawione. Pięta, zewnętrzna krawędź stopy i nasady paluchów na podłodze. Brzuch lekko wciągnięty, „mały chudzielec”. Klatka uwypuklona , „na medale”. Ręce ciągną w dół, „silne”. Czubek głowy do sufitu.

1. PW: samodzielnie lub z pomocą innej osoby połóż skarpetkę na czubku głowy

R: utrzymaj poprawną postawę, możesz liczyć lub mówić wierszyk

1. PW: jak wyżej

R: próba przejścia po pokoju bez zrzucenia przedmiotu z głowy ☺

1. PW: j. w.

R: wspięcie na palce i przejście po pokoju, próba przykucnięcia lub siadu na podłodze bez zrzucenia przedmiotu z głowy

1. PW: siad skrzyżny (chyba, że są przeciwwskazania to siad prosty lub inny zalecany przez lekarza)

R: Obie ręce w przód, zaplatamy paluszki w koszyczek i podnosimy ręce do góry. Ramiona trzymamy nad czubkiem głowy (wyprostowane). Wytrzymaj, to jest daszek od karmnika, pozwól aby ptaszki się najadły. Opuść ramiona. Zmień splot nóg w siadzie skrzyżnym. Powtórz wznos rąk jeszcze raz.

1. PW: jak w ćwiczeniu 5

R: Prawa ręka w górę, lewa w bok. Lewa ręka na prawą łopatkę, prawą rękę zginamy od góry. **Próba złapania się za dłonie za plecami.** Wytrzymaj pozycję. Zmiana rąk.Jeśli jest to niemożliwe „księżniczka może spuścić z wieży pomoc”, czyli górna ręka może podać dolnej pasek/sznurek. Pamiętaj aby się nie garbić w trakcie ćwiczenia, „czubek głowy do sufitu”.

1. PW: klęk podparty (na czworaka), dłonie pod barkami, na szerokość barków, kolana pod biodrami, kolana i stopy połącz

R: Pozostawiając dłonie nieruchomo na dywanie, usiądź pośladkami na piętach. Teraz przesuwaj dłonie do przodu ale nie opadaj głową. Gdy dłoni już dalej nie przesuniesz połóż głowę na dywanie, „**ukłon japoński**”. Pozostań, nie odrywaj pośladków . Policz powoli do 10. Wyjdź z pozycji, powtórz jeszcze raz, starając się dalej przesunąć dłonie.

1. PW: siad skrzyżny, lub inny dostosowany do Ciebie

R: Połóż skarpetkę na czubku głowy, może Ci ktoś pomóc. Wyciągnij czubek głowy do sufitu i spróbuj wstać. Postaraj się aby przedmiot nie spadł. Maszeruj po pokoju unosząc wysoko nogi (może Ci ktoś poukładać na podłodze maskotki, a Ty przechodź nad nimi).

BRAWO TO WSZYSTKO NA DZIŚ!!

Przesyłam pozdrowienia i uściski. ☺

P.S. Spróbuj w kolejnych dniach zmieniać przedmiot z którym ćwiczysz. Zacznij od skarpetki, przez woreczek (jeśli masz), aż po książkę.