**Środa 13.04.2021 Ćwiczenia gimnastyczne „Sprintem do maratonu”**

**Zestaw sześciu ćwiczeń – propozycja gimnastyki**

**Kilka ważnych zasad:**

1. Ćwiczenia należy dostosować do warunków panujących w domu i wieku dziecka
2. Należy pamiętać o zachowaniu odpowiedniej ilości miejsca dla każdej osoby
3. Gimnastyka powinna sprawiać przyjemność.
4. Każde ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy.
5. W przypadku tych ćwiczeń, w których angażowana jest jedna strona, ruchy powinny być wykonywane na zmianę, angażując raz prawą, raz lewą stronę ciała.

|  |  |
| --- | --- |
| 🤸‍1. Lekki rozkrok, krzyżowanie wyciągniętych przed siebie rąk, następnie wymach i łączenie rąk za plecami. |  |
| 🤸2. Kręcenie kółek głową w lewo/w prawo |  |
| 🤸‍3. Unoszenie prawego kolana do lewego łokcia i zmiana stron |  |
| 🤸‍4. Unoszenie kolan (skip A). |  |
| 🤸‍5. Leżenie przodem, ręce wyciągnięte przed siebie, jednoczesne unoszenie rąk i nóg. |  |
| 🤸‍6. „Rowerek” w parach (złączone stopy). |  |

**Link do ćwiczeń** **online**: <https://www.youtube.com/watch?v=-pmG45LdGKw>

**Link do pobrania materiałów:** [**https://1drv.ms/u/s!ArrwJLSLz7L2gsN9G9WjTYCM10CkUA?e=VzPbTf**](https://1drv.ms/u/s!ArrwJLSLz7L2gsN9G9WjTYCM10CkUA?e=VzPbTf)

Rodzicu poświęć przynajmniej 30 minut każdego dnia na dowolną aktywność fizyczną z dzieckiem, a zapewnisz mu:

🏆 dobrą zabawę

🏆 poczucie pewności siebie

🏆 odporność psychiczną i fizyczną

🏆 sprawny umysł

🏆 mocne mięśnie, stawy i kości

🏆 umiejętność przestrzegania reguł

**Udanej zabawy!**

**Pani Monika**