** ĆWICZĘ W DOMU **

* **ĆWICZENIA ODDECHOWE**

Jesteście zmęczeni siedzeniem w domu. To zrozumiałe!

Wszyscy tęsknimy za zabawą na dworze, kolegami, ruchem na świeżym powietrzu. Nie marnujcie jednak czasu na narzekanie. Ćwiczcie w domu, niech Wasze ciało będzie sprawne i gotowe do wielu wyzwań. Zaplanujcie już teraz co będziecie robić po zniesieniu ograniczeń: rower, rolki, piłka, skakanki…Najważniejsze, że jesteście teraz bezpieczni.

My proponujemy ćwiczenia oddechowe,  pomagają one w rozluźnieniu mięśni całego organizmu i wypoczynku. Uczą prawidłowego gospodarowania oddechem. Pamiętajcie wprowadzając ćwiczenia oddechowe zaczynamy od pozycji leżącej, gdyż jest ona najbezpieczniejsza dla naszego kręgosłupa.

**1. Zabawa w bajki**

Leżymy na plecach na podłodze, nogi proste, stopy lekko rozchylone, ręce rozluźnione, wyciągnięte wzdłuż ciała, dłonie stroną wewnętrzną skierowane ku górze, oczy zamknięte. Naszym zadaniem jest wymyślanie lub wyobrażenie sobie jakiejś bajki oraz zamknięcie buzi i oddychanie tylko nosem.

**2. Ćwiczenia oddechu przeponowego**

W pozycji leżącej na plecach, rozluźnione mięśnie, nogi ugięte w kolanach, stopy przylegają do podłogi. Nabieramy powietrze, tak, aby było widoczne wyraźne unoszenie brzucha. Powietrze nabieramy nosem a wydychamy buzią.

**3. Rozpędzanie chmurek**

Pozycja taka sama jak przy poprzednich ćwiczeniach. Wciągamy  powietrze nosem, płynnym ruchem kolistym unosząc ręce „rozpędzając chmurki” i kładąc je na podłodze za głowę, wydychamy powietrze buzią. Ponieważ ręce nie „rozpędziły chmurek” teraz przy powrocie rąk do pozycji wyjściowej pomagamy sobie dmuchaniem (wdychając powietrze nosem i wydychamy buzią).

**4. Zatrzymaj piłeczkę**

Siedząc przy stoliku, nogi swobodnie oparte całymi stopami o podłogę, dłonie leżą na udach, tułów wyprostowany. Na stoliku kładziemy lekką piłeczkę, np. pingpongową. Naszym zadaniem jest dmuchanie w piłeczkę tak, aby była cały czas w ruchu i nie spadł.

* **GŁOWA, RAMIONA, KOLANA, PIĘTY…**

Mamy nadzieję, że opanowaliście ćwiczenia oddechowe. Czas zatem na małe szaleństwo! Pamiętacie naszą ulubioną piosenkę, która rozruszała zawsze  wszystkie mięśnie, oto słowa i załączona muzyka ( my pierwszą zwrotkę często pomijaliśmy):

A gimnastyka dobra sprawa  
Dla nas wszystkich to zabawa  
Ręce w górę i w przód i w bok  
Skok do przodu, w górę skok.  
  
**Głowa, ramiona, kolana pięty  
Kolana, pięty, kolana, pięty  
Głowa, ramiona, kolana, pięty  
Oczy, uszy, usta, nos.  
  
Głowa, ramiona, kolana pięty  
Kolana, pięty, kolana, pięty  
Głowa, ramiona, kolana, pięty  
Oczy, uszy, usta, nos.**

<https://www.google.com/search?gs_ssp=eJzj4tVP1zc0zDDNjs8tKsk1YPQSTT_alF-eqFCUmJuZn5eokJ2fk5iXCAD5ng2I&q=g%C5%82owa+ramiona+kolana&oq=g%C5%82owa+ramiona+&aqs=chrome.1.69i59j46j69i57j0l3j46j0.9518j0j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

* Jeżeli energia Was nadal rozpiera proponujemy dwa tańce. Do zabawy zaproście rodziców i rodzeństwo.

**TANIEC ZYGZAKIEM**

<https://www.youtube.com/watch?v=xm93WFJ7bNs>

**ZUMBA DLA DZIECI**

<https://pl.pinterest.com/pin/729512839628592678/>

Ćwiczcie, nabierajcie siły. Miłej zabawy.