Dzień dobry Dzieci i Rodzice,

Zapraszamy do spotkania z gimnastyką !

Potrzebny będzie woreczek z grochem lub nadmuchana torebka plastikowa albo mała miękka zabawka; kijek(może być kręgiel, wałek do ciasta-zależy od wyobraźni) , jasiek.

Ćwiczenie mięśni grzbietu:

Siad skrzyżny, ręce na kolanach, woreczek włożony pod brodę i mocno trzymany. Skłon tułowia w przód (plecy proste jak deseczka), puszczenie woreczka na podłogę i wyprost tułowia. Głowa ustawiona prosto. Podniesienie woreczka prawą (lewą) ręką i włożenie pod brodę

''Przewracanie naleśników''

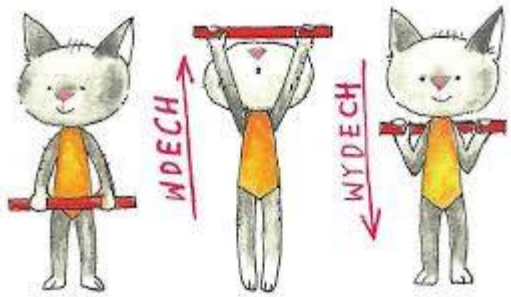
(Potrzebny będzie jasiek)

Siad skulny podparty. Dzieci próbują stopami chwytać jasiek (jak potrafią) i przewrócić go na drugą stronę.

Ćwiczenia z kijkiem

Dziecko stoi(lub siedzi na podłodze, macie) Przed nim rodzic(brat lub siostra)pokazuje ćwiczenie. Trzymamy kijek w rękach opuszczony na dół. Wznos kijka do góry-wdech nosem-patrzymy na kijek, ramiona wyprostowane. Zginamy ręce w łokciach i przenosimy kijek na plecy-wydech ustami.

Następnie podnosimy kijek w górę –wdech-patrzymy na kijek. Opuszczamy z przodu-wydech. Powtarzamy kilka razy.



Życzymy sukcesów i radości z ćwiczeń!