

## Gimnastyka korekcyjna / wzmacnianie mięśni posturalnych



*Przed rozpoczęciem zajęć przygotuj proszę strój gimnastyczny ( spodenki, koszulkę , obuwie sportowe) oraz dwa koce ( duży i mały). Dziś będziemy ćwiczyć na bosy. Najpierw krótka rozgrzewka w formie zabawy z Gumisiem.*

**Teraz włóż strój gimnastyczny i zaczynamy !!!!**

**3. 2. 1. START!!!!!!!!!!**

*Otwórz poniższy link na kanale Youtube i wykonuj ruchy takie same jak miś.*

<https://www.youtube.com/watch?v=oGJg1RSOof4>

**Teraz moi drodzy przejdziemy do ćwiczeń.**

**Ćwiczenie 1 :** Wykrok w przód , pochylenie tułowia. Ręce w ułożone w „skrzydełka”

*Ruch- Pogłębienie wypadu ciężarem ciała.*



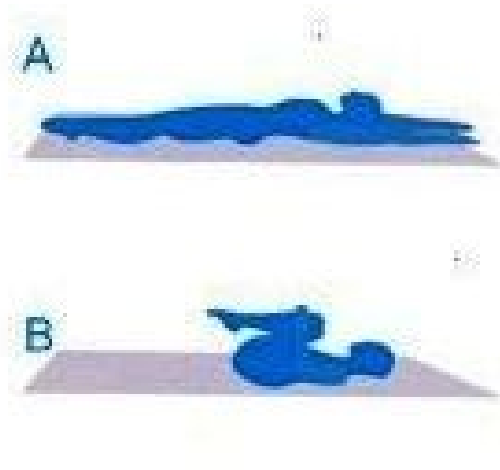
**Ćwiczenie 2 :** Leżenie przodem ,nogi wyprostowane, złączone. Ręce wyprostowane wyciągnięte w bok. Głowa uniesiona w górę , pod brzuchem zrolowany kocyk.

*Ruch- wymach rękoma w górę z jednoczesnym uniesieniem nóg.*



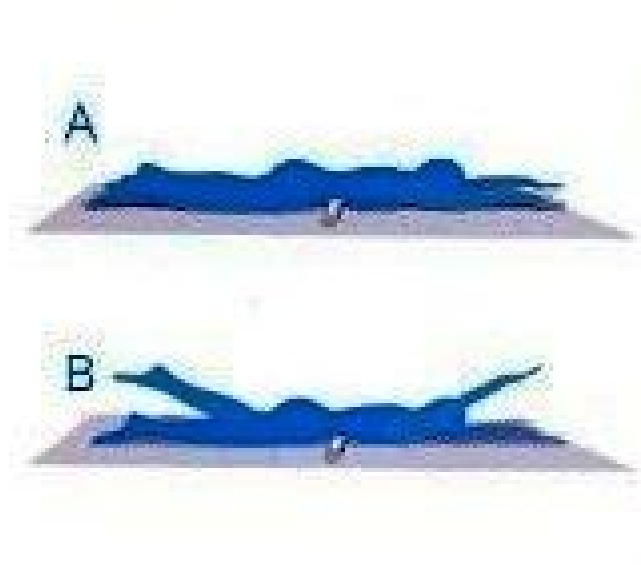
**Ćwiczenie 3** :*Leżenie tyłem , nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy głowie.*

*Ruch – wdech nosem , wydech ustami z jednoczesnym przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej i chwytem dłońmi za kolana.*



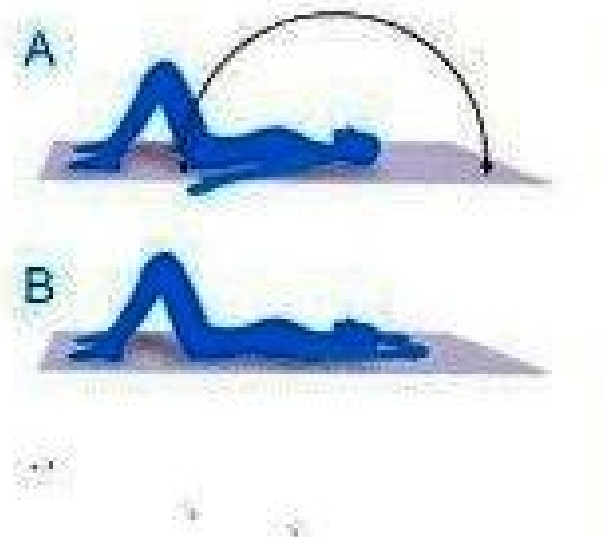
**Ćwiczenie 4** :*Leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone. Ręce wyciągnięte jak najdalej w przód. Głowa uniesiona, pod brzuchem zrolowany kocyk.*

*Ruch – równoczesne uniesienie jednej ręki i przeciwnej nogi.*



**Ćwiczenie 5** : *Leżenie tyłem , nogi ugięte stopy oparte o podłogę. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy biodrach.*

*Ruch –wdech nosem z przeniesieniem rąk za głowę, a następnie wydech ustami z jednoczesnym przeniesieniem rąk do bioder.*



Opracowała  
Lena Staszczyszyn