

## Wychowanie fizyczne



*Przed rozpoczęciem ćwiczeń przygotuj proszę strój gimnastyczny ( spodenki, koszulkę , obuwie sportowe).Pamiętaj potrzebna będzie Ci butelka z wodą.*

*Dziś ćwiczymy na bosy!!!*

**Teraz włóż strój gimnastyczny i zaczynamy - 3. 2. 1. START!!!**

### **Ćwiczenia równoważne- Pobaw się ze mną mamo!!!**

1.Stanie na jednej nodze –

Stań prosto, wzrok skieruj przed siebie. Ugnij jedną nogę i unieś kolano do wysokości bioder. Ramiona możesz rozłożyć na boki. Wytrzymaj w tej pozycji 10 sekund.



## 2. Chodzenie po linii –

Trzymając rodzica za rękę, ustaw się na początku liny z koca i przejdź po zwiniętym w rulonie. Powtórz to ćwiczenie 8 razy.



## 3. Huśtawka-

Usiądź wygodnie na podłodze, następnie kołysz się na boki, po obwodzie koła, w tył - przód. Każdy pełny ruch powtórz 5 razy.



## 4. Hamak-

Do tego ćwiczenia potrzebujesz pomocy dwóch osób, które trzymając koc za końce będą huśtać Cię na boki. Powtórz to ćwiczenie 5 razy.



## 5. Podskoki na piłce –

Usiądź na dużej piłce i podskakuj odbijając się od ziemi nogami. Jeśli taką piłkę w domu masz!!!!



#### 6. Przysiady na palcach -

Złącz stopy. Wyprostuj plecy, wciągnij brzuch, napnij pośladki i obniż lekko kość ogonową – tak, jakbyś chciał wyciągnąć kręgosłup. Rozłóż ręce na boki, stań na palcach najwyżej jak się da i z tej pozycji zrób głęboki przysiad. Wykonaj to ćwiczenie 6 razy.



#### 7. Wykrok na jednej nodze –

Stań prosto ze złączonymi nogami, ręce rozłóż na boki. Unieś prawą nogę do góry (stopa powinna znajdować się ok. 30 cm nad ziemią). Tą samą nogą zrób krok do przodu stawiając stopę po skosie w lewo. Ten sam ruch wykonaj lewą nogą. Powtórz 5 razy na każdą nogę.



**Milej zabawy!!!!**