

4 SP

16.06.2020 r.

Temat: Ćwiczenia ruchowe z balonem.

Dzień dobry dzieciaki dzisiaj do lekcji przygotujcie sobie i nadmuchajcie balon, który będzie nam potrzebny do zajęć, życzę powodzenia, pozdrawiam –Maria Olejniczak

<https://www.youtube.com/watch?v=O9FlhGaJFdk>



17.06.2020 r.

Temat: Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchowo-wzrokową z piłką.

Dzień dobry, witam, dzisiaj do ćwiczeń przygotujcie sobie piłkę i niewielką przestrzeń, powodzenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=vPchQOfveS8>



18.06.2020 r.

Temat: Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy ciała.

Na temat prawidłowej postawy ciała wiecie już bardzo dużo, ponieważ prawie na każdej lekcji powtarzam do Was: „ściągnij łopatki”, „plecy proste” itp., dzisiaj w ramach przypomnienia kilka prostych ćwiczeń, powodzenia- Maria Olejniczak

Codziennie zabawy ruchowe nie tylko przyniosą Wam wiele radości, ale także rozciągną i wzmocnią mięśnie grzbietu i brzucha, tak ważne w zachowaniu prostych pleców.

- **Rowerek**

Dobrze znane nam ćwiczenie może być świetną zabawą, a dodatkowo wzmocni jego mięśnie brzucha i lędźwi rozluźniając przy tym stawy miednicy i kolan. Ćwiczenie zostanie wykonane prawidłowo, gdy plecy i miednica będą równo przylegać do podłoża, a palce stóp pozostaną ściągnięte

- **Kołyska**

Kładziemy się na brzuchu, podnosimy tułów oraz nogi, a następnie próbujemy złapać rękoma za kostki tworząc z naszego ciała kształt kołyski.

- **Kocie zabawy**

Przyjmujemy pozycję na czworaka i wypychając mocno plecy do góry tworzymy tak zwany koci grzbiet. Pozostając w tej pozycji urządzamy sobie kocie wyścigi.

- **Zabawy z woreczkiem**

Woreczek wypełniony grochem bądź piaskiem to doskonały sprzymierzeniec w walce o prostą postawę ciała. Można go wykorzystać na przykład podczas zabawy w zbieranie grzybów – kładziemy woreczek na głowie i próbujemy zebrać z podłogi „grzybki” tak, by woreczek nie spadł nam z głów.

- **Marsz pająka**

Zrób ćwiczenie, jak na obrazku poniżej, powodzenia

