

**Witajcie Fabianie i Hubercie !**

W sytuacji dalszego nauczania zdalnego, będziecie musieli popracować nad swoją postawa w domu dalej samodzielnie. Kolejność ćwiczeń jest dowolna. Pamiętajcie również o tym, aby do każdych ćwiczeń odpowiednio się przygotować i w trakcie przerw między ćwiczeniami pić wodę, odpowiednio się nawadniając. Ubierzcie się w odpowiedni strój do ćwiczeń, trampki i wykonajcie krótką rozgrzewkę przed zadaniami. Najważniejsze jest to, aby w ramach zajęć terapii ruchowej poćwiczyć przynajmniej 45 minut.

P. S. Jak pojawią się jakieś pytania lub niejasności proszę o kontakt. tel. 602837785. Pozdrawiam – Dariusz C.

**Zestaw ćwiczeń w tym tygodniu:**

1. 6 skłonów tułowia w przód i 6 skłonów tułowia w tył,
2. wykonaj 4 skłonów tułowia w bok w prawą i lewą stronę,
3. wykonaj 5 skłonów głową w przód i 5 skłonów głową w tył,
4. zrób 10 przysiadów,
5. połóż się na plecach i przez 1 minutę wykonaj „rowerek”,
6. wykonaj 20 podrzutów i chwytów woreczka oburącz stojąc w miejscu i 20 w marszu,
7. wykonaj 15 przysiadów z wysokim unoszeniem pięt, ręce wsparte o ścianę lub podane rodzicowi,
8. zrób kulkę z papieru i w staniu chwyć ją palcami stopy i wrzuć ją do określonego celu, np. pudełka po 10 razy prawą i 10 razy lewą nogą,
9. w siadzie klęcznym z woreczkiem na głowie – powolny wyprost do klęku-wdech, powrót do siadu klęcznego –wydech wykonaj 10 powtórzeń,
10. 10 x w staniu tyłem do ściany z woreczkiem na głowie – wypychanie woreczka w górę,
11. W staniu na prawej nodze układanie woreczka na kolanie nogi lewej wzniesionej i zgiętej w kolanie z wytrzymaniem 15 sekund– powtarzając taki cykl 3 razy na każdą nogę,
12. w siadzie skrzyżnym ręce na kolanach z oparciem pleców o ścianę – wznos ramion przodem w górę – wdech, powrót ramion na kolana – powolny wydech 20 razy,
13. w leżeniu przodem przekładanie woreczka z ręki do ręki przodu i z tyłu(ruch rytmiczny ciągły, o prostych ramionach) w lewo i w prawo - 10 powtórzeń,
14. w leżeniu tyłem ręce wzdłuż tułowia, nogi skulone, woreczek na piersiach- głęboki wdech liczymy 1,2,3,4 i wydech(woreczek wznosi się w górę i opada w dół) - powtórz 15 razy,
15. wykonaj 3 razy marsz we wspięciu na palcach z woreczkiem na głowie z pokoju do kuchni i z powrotem, dłonie splecione z tyłu tułowia,
16. 2 razy chody w podporze tyłem( w pozycji „kraba”) , trzymając na biodrach woreczek z pokoju do kuchni i z powrotem,
17. w leżeniu na plecach, chwyć dłońmi za kanapę i podnieś 8 razy obydwie nogi z poduszką trzymaną między kostkami – wykonaj 2 takie serie,
18. w leżeniu tyłem włóż stopy pod kanapę i wykonaj 8 „brzuszków” przenosząc poduszeczkę trzymaną oburącz nad głową do kanapy,
19. 5 w lewą i 5 razy w prawą stronę, przetocz się wzdłuż długiej osi ciała ”naleśnik” po dywanie,
20. w leżeniu tyłem, poleż 3 minuty w bezruchu – odpocznij…

**TRZYMAM ZA WAS KCIUKI – POWODZENIA ŻYCZĘ….**

 