

Środa 03.06.2020

**Temat: Przygotowanie i pokonywanie domowego toru przeszkód.**

Dzisiaj proponuję ci zbudowanie domowego toru przeszkód. W tym zadaniu poproś o pomoc kogoś z rodziców.

Domowy tor przeszkód może zawierać następujące elementy (kolejność zadań dowolna):

- przejście na czworakach pod stołem
- przejście stopa za stopą po sznurku rozłożonym na podłodze
- toczenie piłki głową na czworakach z miejsca na miejsce
- skakanie na jednej nodze z pokoju do pokoju
- czołganina na brzuchu pod krzesłami
- przeskakiwanie lub przechodzenie nad poduszkami leżącymi na podłodze
- wejście na krzesło i zeskok na podłogę
- przejście prosto z książką na głowie
- wykonanie kilku przysiadów na 2 -3 położonych na sobie poduszkach
- rzucanie do celu np. wrzucanie maskotek lub klocków do stojącej na podłodze miski lub wiaderka

Na początek możesz zbudować prosty tor składający się tylko z 3 - 4 elementów. Później będziesz go mógł rozbudowywać o kolejne zadania. Każdy zbudowany przez siebie tor przeszkód pokonaj przynajmniej 3 razy.

**Przyjemnej zabawy!**

Piątek 05.06.2020

Temat: **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ściągające łopatki.**

Dzisiejsze ćwiczenia wykonaj na dywanie lub kocu rozłożonym na podłodze.

1. Usiądź w siadzie skrzyżnym, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. Ugnij ręce i połóż dłonie na barkach. Wykonaj obszerne krążenia łokci w tył - 10 kółek. Odpocznij i powtórz jeszcze raz.
2. Usiądź w siadzie skrzyżnym, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. Spleć palce dłoni i oprzyj z tyłu na głowie, łokcie trzymaj szeroko. Próbuj spychać delikatnie rękoma głowę w przód, a jednocześnie trzymaj głowę w miejscu tak, aby stawiała opór dłoniom. Wytrzymaj chwilę licząc powoli do 3. Rozluźnij i powtórz 4 razy.
3. Usiądź w siadzie skrzyżnym, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. Przenieś jedną rękę nad barkiem, a drugą pod pachą na plecy i spróbuj połączyć dłonie za plecami w tzw. „agrafkę”. Jeżeli nie uda ci się złączyć dłoni, ściągnij łopatki, przytrzymaj ręce przez chwilę na plecach i wróć do pozycji wyjściowej. Następnie wykonaj ćwiczenie na drugą stronę. Powtórz po 3 razy w obie strony.
4. Połóż się na brzuchu, nogi wyprostowane i złączone. Głowa oparta czołem na podłodze. Ugnij ręce, spleć palce dłoni i połóż z tyłu na głowie. Unieś łokcie w górę, ściągnij mocno łopatki, wytrzymaj chwilę i opuść. Powtórz 8 razy.
5. Połóż się na brzuchu, nogi wyprostowane i złączone. Głowa oparta czołem na podłodze. Przenieś wyprostowane ręce za plecy i spleć palce dłoni na wysokości pośladków. Ściągnij łopatki, podnieś wyprostowane i złączone ręce w górę, w kierunku sufitu. Wytrzymaj chwilę i opuść. Powtórz 8 razy.