

Poniedziałek 08.06.2020

Temat: **Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy.**

Spróbuj wykonać dzisiaj następujące ćwiczenia:

1. Stań przed lustrem. Postaraj się przyjąć prawidłową postawę ciała:
  - wyciągnij głowę w górę i trzymaj ją prosto (wzrok skieruj przed siebie, brodę przyciągnij lekko do mostka),
  - opuść barki i ustaw je na jednym poziomie,
  - unieś klatkę piersiową,
  - ściągnij łopatki,
  - wciągnij brzuch.
  - napnij lekko pośladki,
  - wyprostuj nogi i ustaw je równolegle,
  - ramiona trzymaj swobodnie wzdłuż tułowia.

Wytrzymaj chwilę licząc powoli do 5, nie zapominaj o oddychaniu. Następnie rozluźnij pozycję i odpocznij. Powtórz ćwiczenie 5 razy.

2. Stań bokiem do lustra. Postaraj się przyjąć prawidłową postawę ciała pamiętając o podanych wyżej zasadach. Skręć głowę w stronę lustra i skontroluj wzrokiem poprawność swojej postawy.
3. Maszeruj swobodnie po mieszkaniu. Co parę kroków zatrzymaj się i przyjmij prawidłową postawę ciała. Wytrzymaj chwilę i maszeruj dalej.
4. Stań tyłem do ściany, tak aby pięty, biodra, całe plecy i głowa przylegały do ściany. Wciągnij brzuch, ramiona trzymaj swobodnie wzdłuż tułowia. Następnie zrób krok do przodu i postaraj się utrzymać skorygowaną postawę.
5. Połóż sobie na głowie zeszyt lub małą książkę. Przyjmij prawidłową postawę (z wyprostowanymi plecami, cofniętymi barkami, uwypukloną klatką piersiową i wyprostowaną głową). Maszeruj po mieszkaniu przez około 1 minutę, starając się utrzymać książkę na głowie. Zatrzymaj się, odpocznij chwilę i powtórz ćwiczenie jeszcze raz.

Środa 10.06.2020

Temat: **Joga dla dzieci - ćwiczenia rozciągające i relaksacyjne.**

Dzisiaj kolejna lekcja jogi. Przebierz się w wygodny strój i przygotuj sobie miejsce do ćwiczeń np. na dywanie. Na pewno jesteś ciekawy, jak zakończyły się przygody kotka.

Aby się tego dowiedzieć włącz film [Bajka o kotku - część 2](#) i postaraj się wykonać ćwiczenia razem z prowadzącą.

Następnie sprawdź, czy potrafisz wykonać asany, czyli pozycje jogi, które były pokazane na filmie. Spróbuj wykonać poniższe ćwiczenia. W każdej pozycji wytrzymaj kilka sekund. Nie zapomnij o oddychaniu!



PIES Z GŁOWĄ W DOLE



PIES Z GŁOWĄ W GÓRZE



SKŁON W BOK W SIADZIE  
SKRZYŻNYM (w dwie strony)



MOTYL



KRUK