

Poniedziałek 22.06.2020

Temat: **Sportowy alfabet.**

Dzisiaj proponuję ci ćwiczenia w formie zabawy, czyli „Sportowy alfabet”.

Do każdej litery alfabetu dopasowane jest odpowiednie ćwiczenie ruchowe. Twoim zadaniem jest wykonanie ćwiczeń na podstawie wszystkich liter swojego imienia i nazwiska. Do dzieła!

- **A, Ą** - atleta - weź w obie ręce jakiś ciężar np. butelkę wody lub 1 kg cukru i podnieś 10 razy w górę w kierunku sufitu,
- **B** - brzuszki - wykonaj 10 brzuszków z leżenia na plecach,
- **C, Ć** - ćwiczenie wg twojego pomysłu - wykonaj swoje ulubione ćwiczenie 10 razy,
- **D** - deska - z leżenia na brzuchu podnieś ciało do góry, tak aby opierało się tylko na dłoniach i palcach stóp - wytrzymaj 15 sekund,
- **E, Ę** - elastyczność - usiądź na podłodze, wykonaj skłon w przód próbując dotknąć palców stóp, zwróć uwagę aby nogi były wyprostowane w kolanach,
- **F** - fikołek, czyli przewrót - spróbuj wykonać przewrót w przód i w tył,
- **G** - gwiazda - połóż się na plecach, rozłóż szeroko ręce i nogi na boki jak gwiazda, starając się zająć jak najwięcej miejsca na podłodze,
- **H** - hop hop hop - wykonaj 10 podskoków na prawej i 10 na lewej nodze,
- **I** - intensywny wysiłek - wykonaj bieg w miejscu przez 1 minutę,
- **J** - jazda na rowerze - wykonaj rowerek w leżeniu na plecach przez 15 sekund,
- **K** - krążenia - wykonaj krążenia ramion oburącz w przód 10 razy i w tył 10 razy,
- **L** - lot samolotu - w leżeniu na brzuchu wyprostuj ręce w bok i unieś je jak najwyżej, unosząc jednocześnie głowę - wytrzymaj 10 sekund,
- **Ł** - łopatki - wykonaj ćwiczenie wzmacniające mięśnie łopatek, spróbuj połączyć dłonie za plecami w tzw. „agrafkę”, następnie wykonaj ćwiczenie na drugą stronę,
- **M** - mięśnie nóg - wykonaj 10 przysiadów,
- **N, Ń** - nożyce - w leżeniu na plecach podnieś wyprostowane nogi do góry i przenoś na zmianę nogę nad nogą w poziomie 10 razy,
- **O, Ó** - odbicia - odbijaj piłkę od podłoża przez 30 sekund (kozłowanie),
- **P** - pajacyki - wykonaj 10 pajacyków,
- **R** - rzut - rzuć piłkę nad głowę i postaraj się ją złapać - powtórz 10 razy,

- **S** - skłony - w staniu w rozkroku wykonaj skłony tułowia do prawej i lewej nogi na zmianę po 10 razy,
- **Ś** - śmieszny taniec - wykonaj śmieszny taniec według własnego pomysłu przez 15 sekund,
- **T** - trucht - wykonaj trucht w miejscu z klaskaniem pod kolanami przez 15 sekund,
- **U** - uginanie ramion, czyli pompki - wykonaj 5 pompek (może być w klęku podpartym),
- **W** - wyskok - zrób przysiad i podskocz w górę najwyżej jak potrafisz 5 razy,
- **Z** - zając - stań na czworakach i skacz do przodu jak zając (najpierw przesuwaj ręce, a potem nogi) - wykonaj 6 skoków,
- **Ż** - żarówka - stojąc wyciągnij ręce w górę i udawaj, że wkręcasz żarówkę przez 10 sekund.

Jeżeli masz ochotę poćwiczyć więcej, wykonaj zadania odpowiadające wszystkim literom słowa WAKACJE.

Możesz także wymyślać swoje własne hasła.

Przyjemnej zabawy!

Środa 24.06.2020

Temat: **Bezpieczeństwo podczas wakacji - zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą.**

Przed tobą wakacje, okres sprzyjający spędzaniu wolnego czasu nad wodą. Odpoczynek nad jeziorem, morzem czy na basenie to wspaniała rzecz. Jednak łatwo zapomnieć, że woda, nawet ta z pozoru bezpieczna i spokojna, jest groźnym żywiołem.

Obejrzyj teraz film [Bezpieczeństwo dzieci nad wodą](#), który podpowie ci jak zadbać o swoje bezpieczeństwo.

Pamiętaj o podstawowych zasadach bezpieczeństwa nad wodą:

- Kąp się zawsze pod opieką dorosłych.
- Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam gdzie jest ratownik WOPR.
- Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz.
- Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
- Nie pływaj bezpośrednio po posiłku.
- Po długim przebywaniu na słońcu wchodź do wody powoli, stopniowo ochładzając ciało.
- Nigdy nie skacz do wody w miejscach nieznanach, w których nie znasz dna. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki na głowę!
- Nie zakłócaj wypoczynku i kąpieli innych osób.
- Nie baw się w przytapienie oraz spychanie innych osób z pomostów i materacy do wody.
- Nie wypływaj na dmuchanym materacu na głęboką wodę.
- Pływając łódką, kajakiem czy rowerem wodnym miej na sobie kamizelkę ratunkową.
- Dbaj o czystość plaży i wody.
- Na plaży chroń głowę i oczy przed słońcem.
- Przebywając na słońcu nasmaruj się olejkiem od opalania z odpowiednim filtrem.
- Nigdy nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu lub środków odurzających.
- Zapamiętaj numer alarmowy **Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego - 601 100 100.**

Podczas wakacji nie zapominaj też o aktywności fizycznej!

Możesz chodzić na spacer, maszerować z kijkami „nordic walking” albo biegać. Proponuję ci także jazdę na rowerze, na rolkach lub na hulajnodze. Poza tym możesz tańczyć, bawić się na placu zabaw, grać w piłkę lub wykonywać inne swoje ulubione aktywności.

Życzę ci radosnych i bezpiecznych wakacji!!!

Do zobaczenia!!!