**SZANOWNI RODZICE,**

**Przedstawiamy Państwu propozycje zestawu ćwiczeń ogólnorozwojowych do wykonywania w warunkach domowych wraz ze swoimi dziećmi. Zestaw ćwiczeń został przygotowany w ramach programów edukacyjnych realizowanych w naszej szkole.**

„ *Ruch jest w stanie zastąpić każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte, nie zastąpią ruchu”*

W. Oczko

ZESTAW ĆWICZEŃ OGÓLNOROZWOJOWYCH DO WYKONYWANIA W WARUNKACH DOMOWYCH

Ćwicz systematycznie a zaobserwujesz w Twoim organizmie korzystne zmiany widoczne gołym okiem. Są to zazwyczaj : prosta, szczupła sylwetka, energiczny sprężysty chód, brak objawów zmęczenia przy pracy fizycznej, lepsze samopoczucie, wyższa odporność na stres. Korzystne zmiany zachodzą w organizmie także w wewnętrznych narządach i tkankach. Ćwiczenia wpływają korzystnie na wzrastanie kości, zapobiegają i korygują wady postawy ciała.

***WYKONUJ TE ĆWICZENIA SYSTEMATYCZNIE W DOMU I ZACHĘCAJ DO ĆWICZEŃ TAKŻE DOMOWNIKÓW.***

***NIE MA ZNACZENIA ILE MASZ LAT.***

Uwaga :

1. Przed ćwiczeniami należy dokładnie przeczytać ten zestaw.
2. Ćwiczenie wykonuje dziecko zdrowe w obecności rodziców.
3. Pomieszczenie do ćwiczeń powinno być przewietrzone o temp. ok. 20o C.
4. Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po posiłku.
5. Ubiór do ćwiczeń – luźny strój sportowy.

**Objaśnienie skrótów :**

RR – ramiona,

NN – nogi,

Pw – pozycja wyjściowa,

leżenie przodem – leżenie na brzuchu,

leżenie tyłem – leżenie na plecach

klęk podparty – klęk na kolanach, ramiona wyprostowane oparte o podłoże, kąt prosty między ramionami i tułowiem oraz między tułowiem i nogami.

T – tułów

Uwaga : Przy ćwiczeniach oddechowych wdech należy wykonywać nosem, a wydech ustami. Faza wydechu powinna być dłuższa dwukrotnie od wdechu.

**Zestaw ćwiczeń**

1. Pw – leżenie tyłem. NN ugięte, stopy oparte na podłożu. RR w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Ruch – wdech nosem, a następnie wydech ustami. Oddziaływanie – wzmacnianie mięśni oddechowych. Powtórz 15 razy
2. Pw – w staniu RR z przodu na wysokości bioder. Ruch wysokie na przemienne unoszenie kolan w górę – dotykamy dłoni. Oddziaływanie – wzmocnienie mięśni nóg. Powtórz 20 razy
3. Pw – w staniu łopatki ściągnięte, RR z tyłu, dłonie na wysokości pośladków. Ruch – bieg w miejscu, uderzanie piętami o dłonie. Oddziaływanie – wzmacnianie mięśni nóg. Powtórz 20 razy
4. Pw – siad skrzyżny z piłką w RR. Ruch – skręt tułowia ( T ), pozostawienie piłki za plecami, powrót do Pw, skręt T w przeciwnym kierunku, zebranie piłki. Oddziaływanie – wzmacnianie mięśni skośnych brzucha, mięśni klatki piersiowej i grzbietu. Powtórz po 10 razy w prawą i lewą stronę.
5. Pw – siad klęczny, RR z długim wdechem unosimy w górę. Ruch – opad T z wydechem w pozycji „ ukłonu japońskiego”. Oddziaływanie – wzmocnienie mięśni grzbietu i mięśni oddechowych. Powtórz 10 razy.
6. Pw – leżenie tyłem, NN ugięte w kolanach, podpieramy się na łokciach. Ruch – unosimy prawa nogę maksymalnie wysoko, utrzymujemy ją 5 sekund i opuszczamy. Unosimy lewą i powtarzamy 10 razy. Oddziaływanie – wzmacnianie mięśni brzucha.
7. Pw – siad skrzyżny, RR wyprostowane, wyciągnięte w górę. Ruch – maksymalne wyciągnięcie raz prawej, raz lewej ręki w górę. Oddziaływanie – elongacje kręgosłupa ( wyciągnięcie w osi długiej ). Powtórz 20 razy.
8. Pw – klęk podparty. Ruch – unieś do poziomu prawą rękę i lewą nogę ( wytrzymaj 5 sek. ), następnie unieś lewą rękę i prawa nogę ( wytrzymaj 5 sek. ) Pamiętaj aby nogę wyciągać jak najdalej w tył a ręką sięgaj jak najdalej do przodu. Oddziaływanie – wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo – goleniowych. Powtórz 15 razy.
9. Pw – w staniu zakładamy dłonie na szyję, łokcie odwiedzione w bok. Ruch – unosimy prawą nogę do góry i staramy się dotknąć lewego łokcia. Następnie zmiana nogi. Lewą nogą do góry i staramy się dotknąć prawego łokcia. Ćwiczenie wykonuj dynamicznie, robiąc energiczny skręt. Oddziaływanie – wzmacnianie skośnych mięśni brzucha. Powtórz 20 razy.
10. Pw – siad prosty, miedzy stopami piłka, dłonie oparte na podłodze z tyłu. Ruch uniesienie wyprostowanych nóg z piłką do siadu równoważnego. Oddziaływanie wzmacnianie mięśni brzucha, mięśni wysklepiających stopy. Powtórz 10 razy.
11. Pw – stanie na czworakach, nogi wyprostowane, dłonie oparte na podłodze. Ruch – marsz na czworakach bez uginania nóg ( NN proste w kolanach ) tzw. „wielbłąd”. Oddziaływanie rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi. Wykonaj 20 kroków.
12. Pw – leżenie tyłem , NN ugięte, stopy oparte na podłodze, ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Ruch – uniesienie NN z próbą położenia kolan na podłodze przy głowie. Oddziaływanie – rozciągnięcie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego, wzmocnienie mięśni brzucha. Powtórz 5 razy.
13. Pw – stojąc połóż książkę na głowie. Ruch – maszeruj z książką, uważaj aby nie upadła. Wyciągnij głowę w górę, RR w dół. Oddziaływanie – intensyfikacja pracy mięśni szyi i dolnych partii brzucha. Powtórz 20 kroków.
14. Pw – leżenie przodem, RR wzdłuż T, NN wyprostowane. Ruch – unieś do góry prawa wyprostowana nogę 10 razy, po czym zrób to samo lewą nogą. Oddziaływanie – wzmacniania mięsni pośladkowych.
15. Pw – siad prosty, dłonie oparte na podłodze z tyłu. Obok nóg na podłodze leży piłka. Ruch – uniesienie wyprostowanych i złączonych NN i przeniesienie ich nad piłką do położenia na podłodze po drugiej stronie piłki. Oddziaływanie – wzmocnienie mięśni brzucha. Powtórz 15 razy.
16. Pw – stanie. Palce stóp podwinięte dotykają podłogi. Ciężar ciała przeniesiony na zewnętrzne krawędzie stóp. Ruch – marsz z utrzymaniem podwiniętych palców. Oddziaływanie – wzmocnienie mięśni wysklepiających stopę. Wykonaj od 20 do 30 kroków.
17. Pw – leżenie przodem. NN wyprostowane i złączone. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę ( nie zadzieraj głowy do góry ). RR w pozycji „skrzydełek”. Ruch – naśladuj pływanie „żabką”. Oddziaływanie – wzmocnienie mięśni ściągających łopatki, wzmocnienie mięśni karku. Powtórz w serii 5 x 5.
18. Pw – leżenie tyłem. RR splecione na karku. Ruch – Unieś NN ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, naśladując jazdę na rowerze. Oddziaływanie – wzmacnianie mięśni nóg i brzucha. Powtórz 30 razy.
19. Pw – siad skulny. RR obejmują NN na wysokości kolan, czoło dotyka kolan. Ruch – przetaczaj się na plecach do leżenia i do siadu.. Oddziaływanie – wzmacnianie mięśni brzucha. Powtórz 15 razy.
20. Pw – klęk podparty. Ruch – wykonaj wdech nosem z uwypukleniem brzucha, a następnie wydech ustami z wciągnięciem brzucha. Oddziaływanie – wzmocnienie mięśni oddechowych. Powtórz 10 razy.