

Witam Was! Tak jak obiecałam przesyłam kolejny zestaw ćwiczeń do wykonania w warunkach domowych. Nie są trudne, a pozwolą Wam utrzymać sprawność fizyczną . Starajcie się ćwiczyć codziennie i pamiętajcie ZOSTAŃCIE W DOMU.

Zestaw # 2

1. Klęk podparty, wykonujemy ruch do tyłu, opierając pośladki o stopy, równocześnie chowamy głowę między ramiona. Powracamy do klęku podpartego. (+/- 10 ruchów)
2. Małe żabki: skaczemy do przodu obunóż z głębokiego przysiadu (10 żabich skoków).
3. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych "Kto silniejszy". Siadamy naprzeciwko dziecka: siad skrzyżny. Podajemy sobie ręce. Kolana dotykają. Przeciągamy się raz w jedną, raz w drugą stronę.
4. Mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub balonik: podrzucamy i chwytamy, ale po każdym podrzucie robimy obrót: raz w lewo, raz w prawo
5. Siadamy. Na ustalony znak jak najszybciej podrywamy się z podłogi i klaszczemy.

Ćwiczenie uspokajające

Maszerowanie przy ulubionej piosence.