**Temat: Gimnastyka korekcyjna – wzmocnienie mięśni kręgosłupa z wykorzystaniem przyboru.**

**Ważne: przygotujcie bezpieczne miejsce do ćwiczeń. Ćwiczenia wykonujcie pod opieką osoby dorosłej.**

**Przygotuj: gazetę, woreczek foliowy, ręcznik**

1. **Ćwiczenia ogólnorozwojowe:**
* marsz w miejscu 1 min
* krążenie głowy po 5x
* krążenia ramion w tył 10x
* krążenia bioder po 5x
* przysiady (na całych stopach) 10x
* pajacyki 10x
* skłony (prawa ręka dotyka lewej stopy) po 5x
* w marszu wdech ustami i wydech nosem 5x

**Zadanie główne:**

***Ćwiczenie 1***

 W siadzie skrzyżnym: chwytamy gazetę – wstajemy, ręce wyciągnięte z gazetą ku górze (mocno wyciągamy się w górę, prostujemy plecy)

***Ćwiczenie 2***

Gazeta na wysokości pasa, plecy proste: dotykamy raz prawym, raz lewym kolanem do gazety.

***Ćwiczenie 3***

skłon w przód – wydech, podnosimy gazetę, ręce w górę, wydech (pamiętamy aby plecy były proste)

**Ćwiczenie 4**

 Przeskoki przez gazetę

**Ćwiczenie 5**

W podporze przodem (przejście na czworaka, pamiętamy aby dłonie były otwarte)

**Ćwiczenie 6**

 Koci grzbiet (zaokrąglamy plecy, wdych nosem, opuszczamy plecy, wydech ustami)

**Ćwiczenie 7**

W leżeniu tyłem mocno wyciągamy ręce ku górze.

**Każde ćwiczenie powtórz 5x**

**A teraz stań prosto i uśmiechnij się do mnie!!!**