**6. Przysieki Gimnastyka Korekcyjna**

 **klasa II, III**

Dziękuję wam za przesłanie waszych przepięknie udekorowanych i smacznie wyglądających sałatek.

Przesyłam kolejny zestaw ćwiczeń z dużymi piłkami gimnastycznymi, i hantelkami . Jeśli ktoś nie posiada dużej piłki to może wykonywać bez niej wystarczy kocyk lub dywan
a zamiast hantelek wystarczą wam butelki półlitrowe lub wasze zabawki.

**Rozgrzewka z piłkami gimnastycznymi lub bez piłki**

1. Siadamy na piłce i wykonujemy podskoki na niej 20 – 30 razy
2. To samo jak wyżej z unoszeniem ramion go góry 20 razy
3. Podpieramy się dłońmi o piłkę i wykonujemy bieg w miejscu przy piłce 20- 30 razy
4. Siadamy na piłce podpieramy się dłońmi z tyłu piłki i unosimy kolana do góry na zmianę 20 – 30 razy
5. W leżeniu na plecach na piłce – nogi szeroko ułożone -dłonie na karku – unosimy tułów lekko do góry (wspięcia brzucha) 2 serie po 10- 15 razy
6. W leżeniu przodem na piłce nogi szeroko oparte o podłogę ręce za głowę unosimy tułów lekko do góry ( ćwiczenia mm grzbietu ) 2 serie p 10 -15 razy

Ćwiczenia z ciężarkami i piłkami lub bez piłki i z półlitrowymi butelkami

1. Siedzimy na piłce – plecy proste -ciężarki w dłoniach nadgarstki proste – ćw. unoszeniem ramion z ciężarkami w górę – 2 serie po 10 razy.

2. Tak samo jak wyżej - unosimy ramiona bokiem z prostymi nadgarstkami i opuszczamy powoli – 2 serie po 10 razy

3. Tak samo ja wyżej tylko ramiona proste unosimy do przodu - 2-serie po 10 razy

4 . Leżenie tyłem na piłce kolana na zewnątrz stopy oparte o podłoże w dłoniach ciężarki ręce wyprostowane nad sobą - ruch - ręce ugięte lekko w łokciach rozkładamy do boku
 i składamy ( rozpiętki czyli ćwiczenia na klatę) 3 serie po 10 razy

**Ćwiczeni nóg z piłką lub bez piłki**

1. Leżenie na plecach , nogi na piłce lekko ugięte – ćwiczenie unosimy biodra do góry i opuszczamy powoli w dół - 2serie po 10- 15 razy.
2. To samo jak wyżej – biodra uniesione w górę i na zmianę próbujemy wyprostować nogi powtarzamy po 10 razy na każdą nogę.
3. W podporze przodem – nogi na piłce przyciągamy piłkę do siebie i oddalamy 3 serie po 10 razy
4. Leżenie na piłce podpór przodem za piłką na zmianę unosimy nogi do góry 3 serie po 10 razy na każdą nogę.

Pamiętajcie o bezpieczeństwie jeśli posiadacie hantelki to ciężar max do 1, kg, możecie ćwiczenia wykonywać ze starszym rodzeństwem lub z rodzicami.