



21.04.2023, 14:20

Uczniowie stają w niewielkim rozkroku z głową wyciągniętą do góry i wzrokiem skierowanym przed siebie.

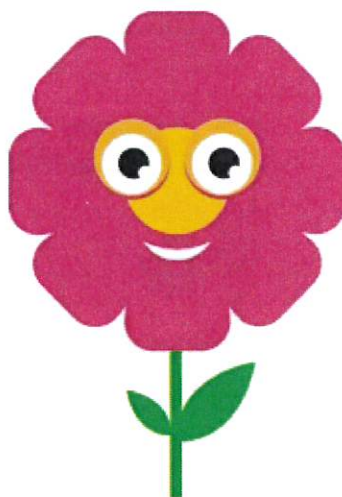
Wyprostowane ręce unoszą w górę. Na hasło nauczyciela: „Wróbelki piją wodę” wykonują skłon tułowia (tułów tworzy z nogami kąt prosty), a następnie wracają do pozycji wyjściowej. Ważne, by podczas ćwiczenia dzieci nie miały

zaokrąglonych pleców. Ręce powinny stanowić przedłużenie tułowia.



Korzyści: Wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku, wzmacnianie mięśni

ROZWIJAJĄCY SIĘ KWIATEK



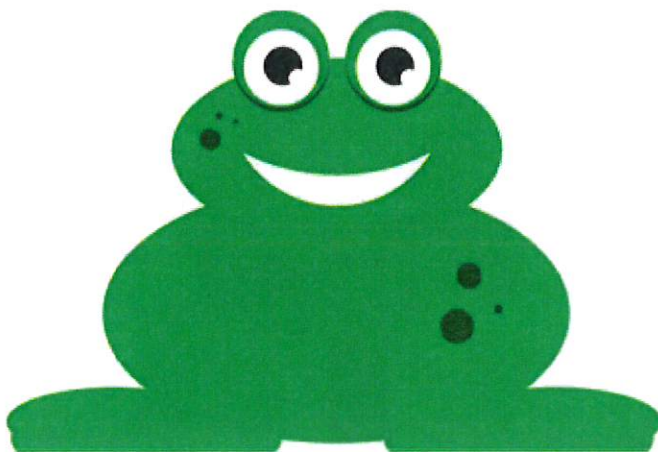
Dzieci przyjmują taką samą pozycję wyjściową, jak w ćwiczeniu wyżej. Gdy nauczyciel wypowiada słowa: „Kwiatek się zamyka”, maluchy wykonują skłon tułowia, próbując dotknąć palcami podłogi, a przy tym rozluźniając mięśnie grzbietu. Na słowa: „Kwiatek się rozwija” uczniowie powoli rolują swoje ciało, wracając do pozycji wyjściowej.

Korzyści: Rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mięśni czworobocznych lędźwi.

ELASTYCZNA ŻABKA

Uczniowie kucają, dotykając palcami fragmentu podłogi przed sobą (siadają jak żabki). Stopniowo rozprostowują nogi, uważając, by czubki ich dłoni przez cały czas stykały się z posadzką.

Korzyści: Rozciągnięcie mięśni nóg i pleców, praca nad elastycznością ciała.



NA LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

ŻUK ANTONI



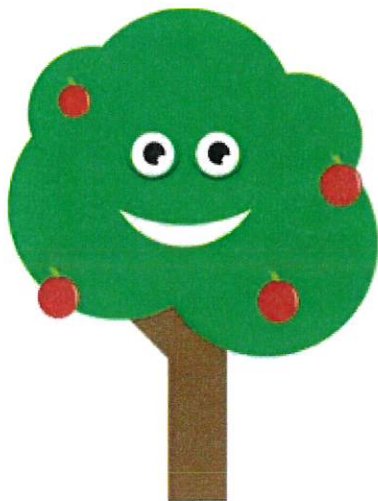
Dzieci kładą się na plecach z wyprostowanymi nogami. Wyprostowane ręce kładą na podłodze przy głowie. Następnie starają się maksymalnie wyciągnąć ciało, sięgając rękoma jak najdalej za głowę, a nogami – w przeciwną stronę. W kolejnej formie ćwiczenia uczniowie – nadal leżąc na plecach – wyciągają ręce i uda pionowo do góry, zginając nogi w kolanach tak, by łydki były ułożone

równoległe do podłogi. Delikatnie wciągają brzuchy i w takiej pozycji naprzemiennie poruszają nogami i rękoma w przód i w tył – niczym żuczki leżące na grzbietach.

Korzyści: Rozciąganie kręgosłupa, rozluźnienie spiętych mięśni.

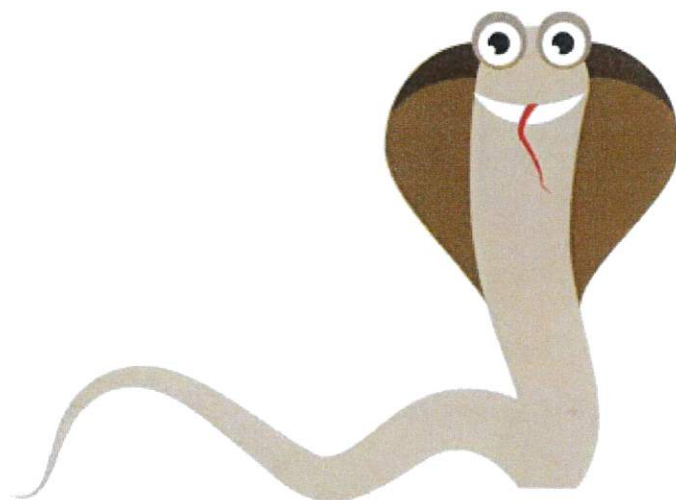
DRZEWO

Uczniowie dobierają się w pary i stają do siebie tyłem, mocno stykając się plecami. Na znak nauczyciela stopniowo przesuwają stopy do przodu, obniżając sylwetkę aż do siadu na podłodze. Cały czas przyciskają kręgosłup do pleców kolegi. By utrzymać równowagę, mogą pomóc sobie dłońmi. Ważne, by podczas ćwiczenia dzieci nie miały zaokrąglonych pleców. Ręce powinny stanowić przedłużenie tułowia.



Korzyści: Kształtowanie nawyku postawy skorygowanej, praca nad odpowiednim napięciem mięśni.

KOBRA

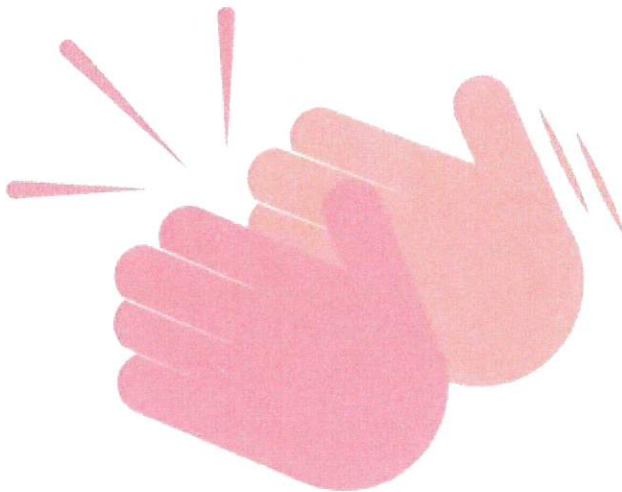


Dzieci kładą się na brzuchu z wyprostowanymi nogami, ręce uginają w łokciach pod kątem prostym. Głowę wyciągają do przodu, kierując wzrok w podłogę. Na sygnał: „Sycząca kobra!” unoszą ręce i głowę. Jeśli szkoła dysponuje odpowiednią liczbą małych piłek (np. tenisowych), uczniowie mogą je toczyć przed głową z ręki do ręki. Ważne, by podczas ćwiczenia klatka

piersiowa przylegała do podłogi, a ręce były cały czas uniesione.

Korzyści: Rozciąganie mięśni piersiowych, wzmacnianie mięśni ściągających łopatki oraz mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

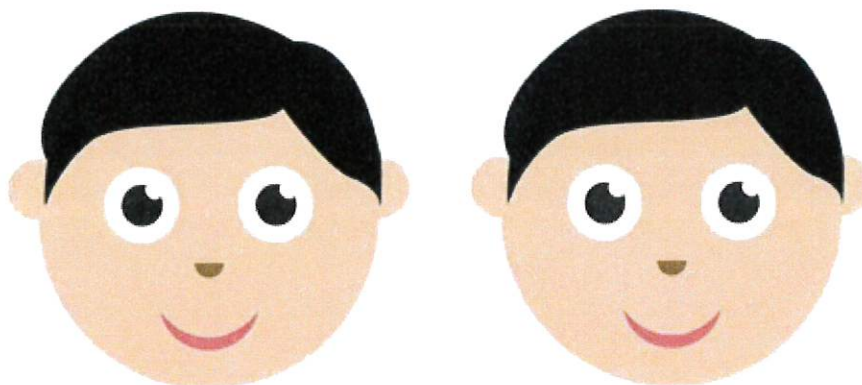
Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu, dzieci leżą na brzuchu z wyprostowanymi i złączonymi nogami. Ręce kładą wzdłuż ciała, unoszą głowę i wyciągają ją w przód, wzrok kierują w podłogę. Na znak nauczyciela unoszą ręce i łączą je w oklasku jak najwyżej nad biodrami. W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a głowa – pozostać uniesiona.



Korzyści: Wzmacnianie mięśni ściągających łopatki oraz mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

BLIŹNIAKI

Dzieci dobierają się w pary. Siadają tyłem do siebie (siad ugięty) w odległości około 50 cm. Jedno z nich trzyma w dłoniach piłkę. Pamiętając o tym, żeby nie pochylać tułowia w tył, uczniowie unoszą ręce w górę, przekazując sobie piłkę nad głowami.



Korzyści: Rozciąganie mięśni piersiowych, wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.

