**Wychowanie fizyczne 15.05. 2020 Klasa VII**

Temat 25: Dlaczego warto się rano gimnastykować?

**Przeprowadza ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu.**

Zachęcam Was do codziennej gimnastyki porannej. Do tego celu możecie wykorzystać propozycje podane poniżej, bądź wymyślić własne zestawy ćwiczeń. Ważne jest, żeby ćwiczenia w nich zawarte były proste i niezbyt trudne. Powinno się je wykonywać powoli i przy otwartym oknie. Zalety gimnastyki porannej: Pobudzenie organizmu,

• Pozbycie się senności,

• Zastrzyk energii na cały dzień,

• Poprawa nastroju,

• Lepsza koncentrację,

• Przyspieszenie przemiany materii,

• Wypływa pozytywnie na układ mięśniowo – kostny, zmniejszając ryzyko urazów

Przykładowy zestaw ćwiczeń porannych: Każdy ruch, czy ćwiczenie wykonujemy od 10 do kilkunastu razy.

1. Marsz w miejscu z wysokim podnoszeniem kolan, zaczynamy bardzo wolno, stopniowo zwiększając tempo, ale bez przesady.

2. Stajemy na jednej nodze, drugą lekko unosimy i krążymy stopą, najpierw w jedną potem w drugą stronę, następnie zmiana nogi (dla zachowania równowagi można oprzeć się ręką o ścianę),

3. Stajemy w lekkim rozkroku dłonie opierając o kolana i wykonujemy krążenia kolanami na zewnątrz i do wewnątrz,

4. Stojąc w lekkim rozkroku z ramionami na biodrach krążymy biodrami, najpierw w jedną, następnie w drugą stronę,

5. Z pozycji stojącej w lekkim rozkroku z ramionami wzdłuż tułowia na przemian uginamy lekko kolana uginając jednocześnie ramiona w łokciach i prostujemy,

6. Z pozycji stojącej z ramionami wzdłuż tułowia wykonujemy wymach ramionami w górę połączony z wdechem i wspięciem na palce, następnie powrót do pozycji wyjściowej z jednoczesnym wydechem.

7. Stojąc w lekkim rozkroku wykonujemy krążenia najpierw prawego ramienia w przód potem w tył, następnie to samo drugie ramię,

8. Stojąc w lekkim rozkroku wykonujemy skłony głowy w przód i w tył,

9. Stojąc w lekkim rozkroku z rękoma na biodrach wykonujemy skłony tułowia w bok, na przemian raz w prawą, raz w lewą stronę,

10.Stojąc w lekkim rozkroku z ramionami zgiętymi w łokciach na wysokości klatki piersiowej, wykonujemy naprzemiennie skręt tułowia w prawo z jednoczesnym wyprostem prawego ramienia, a następnie to samo w drugą stronę,

11.Z pozycji klęku podpartego, unosimy do góry prawe ramię i lewą nogę, wytrzymujemy 5 sekund, opuszczamy i podnosimy drugie ramię i drugą nogę również przytrzymując je w górze przez 5 sekund,

12.Z pozycji leżenia tyłem z ugiętymi nogami i ramionami wzdłuż tułowia, odrywamy głowę od podłogi, napinając mięśnie brzucha i wytrzymujemy w tej pozycji przez 5 sekund.

13.Z pozycji leżenia tyłem z nogami ugiętymi i ramionami wzdłuż tułowia, unosimy biodra w górę i opuszczamy.

14. Przyjmujemy postawę stojącą i rozluźniamy mięśnie ramion i nóg, potrząsając nimi na przemian.

Podaję link z propozycją ćwiczeń https://www.youtube.com/watch?v=NOp-2KeuqN8