

Do zadania 5

Drodzy Rodzice

Ćwiczenia które Wam przesyłam proszę, aby dzieci wykonały między pracą domową.

1. Wychowanie fizyczne.

Ćwiczenia mięśni stóp i ćwiczenia oddechowe (każde ćwiczenie powtórzyć 3,4 razy).

- Wspięcie na palcach – wdech, opad – wydech.

- Marsz po obwodzie koła we wspięciu na palcach, na piętach, na zewnętrznych krawędziach stóp.

- W siadzie podpartym z tyłu wykonaj obszerne krążenia stóp.

- W leżeniu tyłem wciągaj powietrze nosem – ramiona w bok.