**Witam na kolejnych zajęciach gimnastyki korekcyjnej ☺**

Dzisiaj wykonamy kilka ćwiczeń wzmacniających mięśnie całego ciała w parach. Na początek proponuję Wam wykonać rozgrzewkę z linku poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=hg_Um_g6Rpc>

A teraz wykonajcie dokładnie poniższe ćwiczenia:

1. **Gwiazda**

Jedna osoba z pary leży na podłodze na plecach w pozycji gwiazdy (rozciągnięte ramiona, rozszerzone nogi). Druga osoba chodzi wokół, przekraczając ponad ramionami i nogami partnera. Wykonaj po 4 przejścia w lewą i w prawą stronę. Staraj się wysoko unosić kolana i utrzymywać równowagę. Ramiona utrzymuj w pozycji skrzydełek – kontroluj postawę ciała.

1. **Most**

Jedna osoba w pozycji na czworaka, druga - przechodzi pod nim, przepełza, chodzi na około również na czworaka, lub możecie wymyślić inną formę poruszania się np. skacze na jednej nodze. Wykonaj wszystkie przejścia przez, pod i wokół mostu. Staraj się w pozycji czworaczej ustawić dokładnie kolana pod biodrami i dłonie pod barkami. Zamiana ról.

1. **Głaz**

Jedna osoba skulona przywiera do podłogi, druga próbuje różnymi sposobami przepchnąć partnera. Zamiana ról.

1. **Winda**

Partnerzy stoją, opierając się o siebie plecami. Trzymając się pod ręce, próbują najpierw usiąść, a następnie wstać.

1. **Przepychanie**

Ćwiczący siedzą plecami do siebie, odpychając się nogami od podłogi próbują przepchnąć partnera. Zamiana ról.

1. **Tandem**

Ćwiczący siedzą na wprost siebie w siadzie ugiętym, ramiona oparte z tyłu, opierają stopy o siebie, unoszą nogi w górę i starają się naśladować ruchy jazdy na rowerze – nie odklejając stóp od siebie.

1. **Piramida**

Ćwiczący leżą na brzuchu na wprost siebie, dłonie ułożone w skrzydełka leżą na podłodze, na sygnał obie osoby unoszą głowę, ręce i klatkę piersiową w górę i starają się przybić piątku obiema rękami partnerowi, po czym wracają do pozycji wyjściowej. Powtarzamy 10 razy.

1. **Masaż relaksacyjny**

Siedzimy w siadzie skrzyżnym jedna osoba za drugą i wykonujemy masaż według poniższego wiersza – można na swój sposób interpretować wiersz !

*”Odkurzacz”*

*Szuru szu, szuru szu, (przesuwamy dłoń swobodnym ruchem po ciele dziecka)*

*pan odkurzacz poszedł w ruch.*

*Jeździ w koło po podłodze,*

*warczy przy tym bardzo srodze.*

*Szuru szu, szuru szu,*

*wjeżdża wszędzie w zakamarki, (wsuwamy dłoń pod pachę, za kołnierz, we włosy itp.)*

*czyści też najmniejsze szparki.*

*Wszystkie brudy migiem wciąga (naśladujemy palcami zbieranie okruszków)*

*i dokładnie pokój sprząta.*

*Kiedy skończy, zobaczycie,*

*cały pokój zacznie lśnić, (głaszczemy dziecko po całym ciele)*

*a odkurzacz w ciemnym kącie*

*o sprzątaniu będzie śnić. (głaszczemy dziecko po głowie, przytulamy się do niego)*

**Na samym końcu spróbujcie pobawić się w zabawę znajdującą się pod linkiem:**

<https://www.youtube.com/watch?v=BfEayVmGfXY>

**Powodzenia !!!**