

## Informacje ogólne

Zestaw jest odpowiedni dla każdej grupy wiekowej, różnice są w ilościach powtórzeń dla poszczególnych grup.

Zestawy ćwiczeń, które będą Państwu przygotowywać mogą zająć nie więcej niż 15 minut, dlatego zachęcam do wykonywania ich codziennie.

Dzieci młodsze (grupy I, II) szybko się nudzą i mogą nie chcieć współpracować podczas całego cyklu ćwiczeń. Jeśli spotkają się Państwo z taką reakcją dziecka, warto rozbić ćwiczenia na cały dzień, np. co 2-3 godziny robić 2 ćwiczenia w jednej pozycji wyjściowej.

Dzieci starsze zachęcajmy do tego, aby jednorazowo wykonać cały zestaw ćwiczeń.

Warto ustalić sobie konkretną porę dnia, np. rano po śniadaniu lub przed kolacją i starać się codziennie zachęcać dziecko do kilku ćwiczeń. Dla dzieci w każdym wieku ważna jest regularność i stały plan dnia. Pokazywanie im tego, że każdego dnia powinno się znaleźć chwilę na wysiłek fizyczny może nauczyć ich samodyscypliny, a także pomoże rozładować emocje. Aktywność fizyczna jest świetną formą radzenia sobie ze złością i stresem.

## Zestaw ćwiczeń domowych- tydzień I

1. Zamieniamy się w samoloty:

Hasło: "samolot startuje"- biegaj z rozstawionymi szeroko ramionami;

Hasło: "samolot ląduje" - ustaw się w siadzie kucznym;

*powtórz obie komendy 5 razy*

2. Jesteś drzewem: wiatr wieje w gałęzie drzew- przenoś ręce z lewej strony na prawą:  
nad głową,

na wysokości klatki piersiowej,

nisko na wysokości kolan (kolana prosto);

*około 6 x na każdą pozycję*

3. Skacz obunóż w miejscu;

Grupy I, II- skacz w miejscu

Grupy III-V- skacz w miejscu, co 3 skok unieś wysoko kolana podczas skoku;

*około 12 x*

4. Skacz obunóż przez: np. fugi na płytkach, z płytki na płytkę lub zwinięte w rulon ręczniki, ścierki (można na podłodze ułożyć z ręczników drabinkę- dziecko skacze przez szczeble drabinki);

*3 serie po kilka skoków*

5. Leżenie tyłem (na plecach)- nogi zgięte złączone w stawach kolanowych, stopy oparte na podłodze- skręć nogi w lewo, potem w prawo- staraj się dotknąć kolanami do podłogi;

*Grupy I, II- 2 serie po 6 x na każdą stronę*

*Grupy III-V- 3 serie po 10x na każdą stronę*

6. Leżenie tyłem- nogi zgięte w stawach kolanowych, stopy oparte na podłodze, wyprostuj nogi w kolanach- przybij "piątkę" stopami z rękami rodzica, rodzeństwa i odstaw stopy na podłogę;

*Grupy I,II- 10 x*

*Grupy III-V- 2, 3 serie po 10x*

7. Siad klęczny (siad na piętach), ręce uniesione w górę- wyciągnij lewą rękę mocniej w górę, następnie prawą rękę mocniej w górę;

*6x na każdą stronę*

8. Siad klęczny, wyciągnij ręce po podłodze w przód, wróć do siadu (ukłon japoński);

*4 x*