

Dzień dobry - poniżej propozycje na obecny tydzień.

### 1. Uczymy się od najlepszych- piękne chwile polskiego sportu

Nic tak nie motywuje do pracy jak sukces. Poniżej kilka przykładów świadczących że warto uprawiać sport a w życiu codziennym dążyć do jak najlepszych wyników -również w nauce !

<https://www.youtube.com/watch?v=29oIktPG6e4> - bieg polskiej sztafety po złoty medal HME w Belgradzie

<https://www.youtube.com/watch?v=1SYghyf7md8> - ten mecz piłki ręcznej przejdzie do historii (1 Wenta )

<https://www.youtube.com/watch?v=lmhz2ZFSrz8> -nasza sztafeta ze złotem i rekordem świata!

<https://www.youtube.com/watch?v=cT1L39ldWf4> – piękne chwile polskiego sportu w różnych dyscyplinach

### 2. Stosujemy zasady kształtujące prawidłową sylwetkę

Każdy z nas powinien mieć prawidłową sylwetkę. Aby to osiągnąć musimy od najmłodszych lat wyrabiać nawyki które pozwolą nam uzyskać najlepsze efekty dla zdrowia i wyglądu.

Oto kilka zasad które postarajcie się stosować nie tylko w obecnym tygodniu ale w każdy dzień.

1. Staraj się siedzieć prosto
2. Zamień siedzenie przy komputerze na spacer na świeżym powietrzu
3. Zwracaj uwagę na prawidłowe odżywianie się
4. Unikaj noszenia ciężkich przedmiotów w jednej ręce – noś je naprzemiennie prawą i lewą ręką

Zasady te stosowane systematycznie pozwolą Ci osiągnąć sukces !

### 3. Gimnastyka korekcyjna -ćwiczmy nawyk przyjmowania prawidłowej postawy ciała

Zadanie to jest bezpieczne. Stań przy ścianie tyłem, tak aby pięty, pośladki, całe plecy i głowa do niej przylegały. Nogi są wyprostowane i złączone, łopatki ściągnięte, ręce wzdłuż tułowia. Wykonaj kilka kroków do przodu po czym wróć do ściany ponownie przybierając prawidłową postawę. Innym ćwiczeniem kształtującym ten nawyk jest chodzenie z książką na głowie. Możesz spróbować -ale pamiętaj o bezpieczeństwie. Ćwiczenia te możesz wykonać kilka razy w ciągu dnia aby wykształcić nawyk przyjmowania prawidłowej postawy.

#### 4. Gimnastyka korekcyjna – zapobiegamy płaskostopiu

Dla utrzymania prawidłowej postawy ciała ważnym elementem są dobrze wykształcone stopy. Oto kilka propozycji ćwiczeń dla wzmocnienia mięśni stóp.

1. W pozycji stojącej trzymając ręce wzdłuż ciała wykonaj wspięcie na palce i opad na całe stopy.
2. Przygotuj ok 50 cm wstążki i połóż ją przed stopami. W pozycji stojącej trzymając ręce wzdłuż ciała chwyć wstążkę palcami prawej stopy, podnieś nogę i przenieś ją ok 20 cm w prawo. Następnie wróć z wstążką do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz lewą nogą przenosząc wstążkę w lewą stronę. Wykonaj kilka powtórzeń na prawą i lewą stopę
3. Siad prosty, ręce oparte z tyłu na podłodze, przed stopami wstążka. Ugnij prawą nogę spróbuj chwycić wstążkę palcami stopy. Przenieś ją nad kolaniem lewej nogi, dotknij podłogi a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz lewą nogą. Wykonaj kilka powtórzeń prawą i lewą nogą.
4. Siad ugięty , ręce oparte z tyłu, przed stopami leży wstążka. Chwyć wstążkę palcami stóp za końce, unieś lekko nogi i rozciągnij wstążkę w powietrzu. Powróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz kilka razy.

ZAWSZE PAMIĘTAJ O ZACHOWANIU BEZPIECZEŃSTWA !