

## Klasa IV

### 15.04

**WF w domu1** - propozycja ćwiczeń znajduje się w poniższym linku

<https://www.youtube.com/watch?v=VNtWgtAf8Pc>

#### **Propozycja ćwiczeń na koniec dnia**

Po całym męczącym, pełnym ekscytacji dniu warto wykonać kilka ćwiczeń, które pozwolą wyciszyć się i przygotować do snu. Do takich aktywności należą np. „Opadające liście”. W pozycji stojącej chwytemy stopą leżącą na podłodze chustę, podzuczając ją do góry i obserwujemy jej ruch podczas opadania, po czym odtwarzamy ten ruch własnym ciałem. Warto powtórzyć tę czynność kilka razy.

Wieczornym ćwiczeniem oddechowym, które również relaksuje jest tzw. „Śweczka”. Dmuchamy na wystawiony palec – raz prawej, raz lewej ręki. Można powtórzyć kilka razy. Warto też naśladować odgłosy np: wiatru – www..., szumu liści – szszsz..., warkotu silnika – wrr....., lokomotywy – puf, puf – ogólnie wszystkiego co wam podpowie wyobraźnia.

### 16.04

**WF w domu 2** - propozycja ćwiczeń znajduje się w linkach poniżej

1. <https://www.youtube.com/watch?v=PAUmNKJNPsA&t=99s>

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

### 17.04

**Trzymaj się prosto - ćwiczenia korekcyjne-wzmacnianie mięśni posturalnych**

Zachęcamy do ćwiczeń kształtujących poprawną sylwetkę, link poniżej

<https://youtu.be/eiHGj8Tuo-l>