Klasa 1 SP Gimnastyka korekcyjna

nauczyciel: Dagmara Janicka

Forma lekcji: Praca zdalna z wykorzystaniem Internetu

**Data: 1.06.2020**

**Temat** : Joga dla dzieci. Relaksacja . Zdrowie.

Wprowadzenie

Dzisiaj dalszy ciąg naszych jogowych opowieści. 3 część Bajki o Królu. Dowiecie się co dalej działo się w królestwie Króla Groźnego. Zapraszam do wspólnego przeżywania, oraz ćwiczeń nad prawidłową postawą ciała.

.

<https://www.youtube.com/watch?v=SD1OyS_0x_w>

**Data: 5.06.2020**

Temat : Joga dla dzieci Zdrowy kręgosłup.

Wprowadzenie

Dzisiaj pozycje stojące, które przygotują cię do dalszej praktyki jogi. Dają siłę i zdrowie nóg, bioder, kolan, kostek i stóp. Korygują i wzmacniają kręgosłup. Na rozgrzewke wykonaj ćwiczenia znajdujące się w załączonym linku nr.1

1

<https://www.youtube.com/watch?v=M2drKZqe-cQ>

W dalszej części przejdziemy do ćwiczeń rozciągających i rozluźniających klatkę piersiową, oraz wzmacniających górną część pleców. Link nr.2

2

<https://www.youtube.com/watch?v=gNHjlp0gv5k>