

## ĆWICZENIA ODDECHOWE

1. Wdech nosem, wydech ustami.
2. Wdech z uniesieniem ramion, wydech z opuszczeniem ramion  
(ćw. w pozycji siedzącej lub stojącej).
3. Wdech w pozycji wyprostowanej, wydech przy skłonie w przód  
(ćw. w pozycji siedzącej lub stojącej).
4. Na przemian wdech i wydech; przy wdechu – dzieci stają na palcach i unoszą ręce; przy wydechu - opadają na całe stopy i opuszczają ręce.
5. Wdech oczy otwarte, wydech z zamknięciem oczu i rozluźnieniem mięśni  
(ćw. w pozycji siedzącej lub stojącej).
6. Wdech – ręce na biodrach , skłon w bok, wydech w pozycji wyprostnej  
(ćw. w pozycji stojącej).
7. Wdech z odchyleniem rąk do tyłu i uwypukleniem klatki piersiowej, wydech z opuszczeniem rąk (ćw. w pozycji stojącej).
8. Dmuchiwanie małych kuleczek z papieru leżących na ławce. Zdmuchiwanie papierowych kulek z ławki  
lub  
Dwoje dzieci w staje po obu stronach ławki i dmuchając próbuje przesunąć papierową kulkę na stronę przeciwnika.
9. Zatrzymywanie oddechu na 2-3 minuty

## ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE Z WYKORZYSTANIEM KRZESEŁ (ĆWICZENIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ)

1. Ręce na kolanach. Podczas wydechu, powolne opuszczanie tułowia z rękami na poziomie kolan, tułów zwisa swobodnie. Następnie, w miarę możliwości, położyć dłonie na podłodze nadal obniżając tułów. Utrzymanie pozycji ok. minuty głęboki oddech. Swobodnie wisząca głowa wyciąga szyję i kręgosłup. Następnie, wdech, podnoszenie tułowia, głowa podnosi się ostatnia, dłonie wracają na kolana.
2. Prawa ręka za lewym uchem, chwytą podstawę czaszki. Podczas wydechu, delikatne

przyciąganie głowy do prawego ramienia, zatrzymanie pozycji na 15s. Ćwiczenie powtarzane na drugą stronę.

3. Podczas wdechu prostowanie kręgosłupa. Podczas wydechu, prowadzenie prawej dłoni do lewego kolana, skręt tułowia lewo. Przytrzymanie pozycji, głęboki wdech i wydech. Ćwiczenie powtarzane na drugą stronę.

4. Lewa kostka u nogi na prawym kolanie. Wydech, opuszczenie tułowia do przodu, głowa wisi swobodnie w dół. Utrzymać pozycję ok. 15 s. Następnie podnoszenie tułowia, głowa ostatnia. Ćwiczenie powtarzane na drugą stronę.

#### Zestaw I

Siedząc w ławce uczeń wykonuje:

1 - skłon głowy w przód,

2 - wyprost,

3 - skłon głowy w tył,

4 - wyprost,

5 - skręt głowy w lewą stronę,

6 - wyprost,

7 - skręt głowy w prawą stronę.

Postawa zasadnicza:

1 - wznos RR w bokiem w górę, dłonie na zewnątrz,

2 - skurcz poziomy RR,

3 - wyprost RR w bok, dłonie w dół,

4 - skurcz poziomy RR.

Postawa zasadnicza, RR w górze,

1 - skłon tułowia w przód,

2 - 3 - rytmiczne pogłębianie skłonu,

4 - powrót do pozycji wyjściowej.

Postawa, dłonie oparte o blat stolika,

1 - przysiad,

2 - postawa,

3 - przysiad,

4 - postawa.

Postawa, RR wzdłuż tułowia,

1 - wdech - wspięcie na palce wznos RR bokiem w górę,

2 - wydech - opust RR bokiem w dół.

Zestaw II

Postawa zasadnicza, RR na biodrach,

- krążenie głowy w prawą i lewą stronę.

Postawa zasadnicza, RR w przód, ugięte w stawie łokciowym pod kątem prostym,

1 - 2 - wyrzut RR w tył,

3 - 4 - powrót do pozycji wyjściowej.

Postawa NN w rozkroku, RR ugięte w stawie łokciowym - ćwiczący trzyma książkę,

1 - skręt T w prawą stronę,

2 - powrót do pozycji wyjściowej,

3 - skręt T w lewą stronę,

4 - powrót do pozycji wyjściowej.

Postawa zasadnicza, zwrot w kierunku krzesła,

1 - postaw prawą N na krzesło,

2 - powrót do pozycji wyjściowej,

3 - postaw lewą N na krzesło,

4 - powrót do pozycji wyjściowej.

Postawa, NN w lekkim rozkroku, RR swobodnie,

1 - wdech - wspięcie na palce wznos RR przodem w górę,

2 - wydech - skłon w przód - syczymy.

### Zestaw III

Pozycja siedząca dłonie na pulpicie,

1 - skłon w przód dotknięcie brodą pulpitu ławki,

2 - powrót do pozycji wyjściowej,

3 - skłon w przód z jednoczesnym skrętem głowy dotknięciem pulpitu prawym policzkiem,

4 - powrót do pozycji wyjściowej,

5 - skłon w przód z jednoczesnym skrętem głowy i dotknięciem pulpitu lewym policzkiem,

6 - powrót do pozycji wyjściowej.

Postawa zasadnicza, dłonie na barkach,

1 - 2 - 3 - 4 - naprzemianstronne krążenia RR w przód,

1 - 2 - 3 - 4 - naprzemianstronne krążenia RR w tył,

1 - 2 - 3 - 4 - obustronne krążenia RR w przód z jednoczesnym ugięciem NN w stawach kolanowych,

1 - 2 - 3 - 4 - obustronne krążenia RR w tył z jednoczesnym ugięciem NN w stawach kolanowych.

Postawa NN w rozkroku, dłonie na biodrach,

1 - 2 - 3 - 4 - krążenia bioder w prawą stronę,

1 - 2 - 3 - 4 - krążenia bioder w lewą stronę.

Postawa NN w lekkim rozkroku,

1 - wznos N lewej ugiętej w stawie kolanowym do poziomu, dotknięcie prawym łokciem lewego kolana,

2 - powrót do pozycji wyjściowej,

3 - wznos N prawej ugiętej w stawie kolanowym do poziomu, dotknięcie lewym łokciem prawego kolana,

4 - powrót do pozycji wyjściowej.

Postawa NN lekkim rozkroku, RR wzdłuż T

1 - wdech - dłonie na zewnątrz ze ściąganiem łopatek,

2 - wydech - powrót do pozycji wyjściowej.

Objaśnienia do ćwiczeń śródlekcyjnych:

NN - nogi,

RR - ramiona,

N - noga,

R - ramię,

T - tułów.