

Ćwiczenia oddechowe

Proszę tylko zwrócić uwagę, żeby wdech wykonywany był nosem, wydech natomiast ustami. W ramach zwiększenia trudności można wszystkie wydechy w ćwiczeniach wykonać przez słomkę. Jeżeli będziemy chcieli przemyścić trochę rywalizacji to dodajemy czas wykonania ćwiczenia, liczymy trafienia, lub gramy w kółko i krzyżyk. Takie formy zawsze dodatkowo motywują nasze maluchy, na pewno nie będą chciały przegrać ;)

1. Dmuchiwanie piórka – utrzymujemy jak najdłużej piórko w powietrzu
2. Strzał do bramki – poprzez wydech staramy się trafić piłeczką ping pongową do stworzonej przez nas bramki.
3. Gra na dwie bramki – wprowadzamy element rywalizacji z naszymi pociechami grając na trafienia do wyznaczonych bramek. Możemy stworzyć bandy z rąk, pomagać sobie rękami jak piłeczki są poza światłem wyznaczonych bramek.
4. Wyścig (nie ma na filmiku) – tworzymy trasę wyścigu (np. bandy z klocków) i ruszamy do wyścigu. Dmuchiemy na nasze piłeczki przez słomkę, mierząc czas pokonania trasy.
5. Kropki na biedronce, lub gra w kółko i krzyżyk – na przygotowanej kartce realizujemy zadanie. Słomką zasysamy przygotowane kropki, a następnie przekładamy je na pole zabawy.
6. Dmuchiwanie świeczki – zabawa polega na równomiernym, delikatnym wydechu przez słomkę, tak aby nie zgasić płomienia świeczki, a spowodować aby był jak najmniejszy.

Ćwiczenia oddechowe ścisłe – trzy ćwiczenia po maksymalnie 10 powtórzeń:

1. W leżeniu tyłem jedną rękę układamy pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa, druga dłoń położona na brzuchu. Wdech powietrza nosem i maksymalne napełnienie brzucha, wydech powietrza z próbą dotknięcia kręgosłupa przez pępek ;)
2. W siadzie klęcznym - wykonujemy wdech powietrza nosem jednocześnie unosząc ramiona przodem w górę i przechodząc do klęku – powrót do pozycji wyjściowej z wydechem ustami i opuszczeniem ramion bokiem w dół.
3. Stojąc w rozkroku – ręce szeroko na wysokości barków – wdech powietrza: obracamy dłonie częścią grzbietową do podłoża i ściągając łopatki, otwieramy klatkę piersiową. Wydech powietrza ustami i odkręcamy dłonie częścią chwytną do podłoża, rozluźniamy barki.

Zabawy wyciszające – uzupełnienie:

1. Zahaczanie kończyn niewidzialną nitką i sterowanie nimi. Inwencja twórcza własna
2. Zabawa z muchą (dźwięk muchy na YouTube) dotykamy miejsca, w którym usiadła mucha i prosimy aby dziecko ją z siebie zgoniło poprzez poruszenie kończyną.

Ćwiczenia wzmacniające z laską

W ćwiczeniach we współpracy z Państwem proszę o dostosowanie siły do możliwości uczniów, ja natomiast przy ćwiczeniu opiszę właściwą postawę ciała – proszę ją korygować.

1. W leżeniu tyłem, z nogami zgiętymi w stawach kolanowych, laskę trzymamy w prostych ramionach – wykonujemy ruch przodem w górę / laska od kolan wędruje za ucznia w prostych ramionach do momentu, aż dotknie podłogi i wraca (10 powtórzeń w wolnym tempie)
2. W siadzie klęcznym, na piętach, laskę trzymamy w prostych ramionach na kolanach – wykonujemy ruch przodem w górę, jednocześnie przechodząc do klęku – laska w prostych ramionach nad sobą – powrót do pozycji wyjściowej (10 powtórzeń w wolnym tempie)
3. W siadzie skrzyżnym laskę trzymamy w prostych ramionach – ruch nad siebie i wykonanie skrzydełek poprzez ściągnięcie łokci do żeber, a łopatek do siebie (laska za głową). Powrót do pozycji wyjściowej poprzez wyprostowanie ramion i opuszczenie ich do kolan (10 powtórzeń w wolnym tempie)
4. W siadzie rozkrocznym, nogi proste w kolanach, laska utrzymana pionowo w prostych ramionach nad sobą (dwie proste ręce trzymają laskę za sobą – 30% laski jest przedłużeniem ramion, 70% laski jest poniżej dłoni wzdłuż kręgosłupa). Wykonujemy skłon tułowia pomiędzy nogi, tak, aby końcówka laski dotknęła podłogi i wracamy do pełnego wyprost (10 powtórzeń w wolnym tempie) – pozycja dzięcioła
5. W przysiadzie podpartym, laska trzymana w rękach leży na stopach. Nie zabierając laski ze stóp przechodzimy do skłonu tułowia. W trakcie trwania ćwiczenia laska cały czas pozostaje na stopach. W takim ułożeniu wykonujemy 10 przysiadów góra / dół w wolnym tempie.
6. W leżeniu przodem, uczeń utrzymuje w prostych ramionach, na szerokości barków laskę przed sobą nad podłogą. Do nas należą, lekkie uderzenia w środek laski tak, żeby utrzymać napięcie mięśni ćwiczącego. (3 razy w ciągu 10 sekund – puknięcie laski / 5 powtórzeń)
7. W leżeniu przodem, uczeń utrzymuje w prostych ramionach, na szerokości barków laskę przed sobą nad podłogą. Do nas należy utrzymanie laski, a do ucznia podciągnięcie się do momentu, w którym laska znajdzie się przy klatce piersiowej – ślizg po podłodze (5 powtórzeń)
8. W leżeniu tyłem, uczeń utrzymuje w zgiętych ramionach laskę na wysokości klatki piersiowej (przechodzi przez linię sutków tak, jakbyśmy się do niej przyciągnęli). Do nas należy podniesienie przyklejonego, w wyżej opisanej pozycji, dziecka do góry (20 cm od podłogi) tak żeby tułów był utrzymany prosto, stabilnie (prosta linia od pięt do głowy, bez zapadniętych bioder – pozycja podporu, styku z podłogą tylko w miejscu pięt) (5X po około 5 sekund)
9. W siadzie skrzyżnym uczeń utrzymuje laskę w pozycji skrzydełka / świecznik, plecy proste w odcinku lędźwiowym. Do nas należy próba lekkiego wyciągnięcia laski w górę – uczeń nie może wyprostować ramion, jak również nie może oderwać pośladków od podłoża (dobieramy odpowiednio naszą siłę) (5X po około 5 sekund)
10. Siadamy z dziećmi naprzeciwko siebie w siadach równoważnych, podpartych (nogi zgięte w stawach kolanowych). Na środku, pomiędzy nami układamy laski. Zabawa polega na przeciąganiu w swoją stronę laski poprzez zahaczenie jej palcami u stóp. Podczas ćwiczenia nie odrywamy pośladków od podłoża. (5 powtórzeń)
11. W dowolnym siadzie uczeń utrzymuje laskę w prostych ramionach przed sobą. Do nas należy ustawienie się za dzieckiem i zrobienie z własnych dłoni wieszaka. Dziecko ma za zadanie odłożenie laski na wieszak prostymi ramionami, z utrzymanie prostego kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. Jest to ćwiczenie elongacyjne, więc zwiększamy wysokość punktu odłożenia, poprzez minimalne podwyższanie punktu naszych rąk. (5 powtórzeń)