

## I ZESTAW ĆWICZEŃ KOREKCYJNYCH DLA KLAS I-III

1. Leżenie przodem ( na brzuchu), nogi proste i złączone, ręce wzdłuż tułowia na podłodze  
- unoszenie tułowia ( dolne żebra muszą być na podłodze, broda przyciągnięta do tułowia)10x
2. Leżenie przodem, nogi proste, ramiona proste i wyciągnięte w przód, głowa nisko nad podłogą, broda przyciągnięta do tułowia  
- unoszenie nisko nad podłogą prawej ręki ( z jednoczesnym wyciąganiem do przodu) i lewej nogi , lewej ręki i prawej nogi, 10x
3. Siad skrzyżny, ręce opuszczone przy biodrach, plecy proste  
- wdech nosem i ręce bokiem w górę na skos, wydech ustami i ręce w dół , 6x
4. Leżenie tyłem ( na plecach), ręce wzdłuż tułowia, nogi proste na podłodze  
- uniesienie do pionu prawej nogi, dołączenie drugiej i kolejno opuszczanie ( później rozpocząć lewą nogą) ,10x
5. Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia, kolana ugięte, stopy w małym rozkroku  
- unoszenie bioder w górę i napięcie mięśni pośladkowych, 10x
6. Leżenie tyłem, kolana ugięte, ręce na podłodze wzdłuż tułowia  
- wdech nosem z przeniesieniem rąk w górę za głowę, wydech ustami z opuszczeniem rąk
7. Siad na podłodze z nogami prostymi w kolanach, dłonie z tyłu oparte o podłogę  
- naprzemienne zginanie grzbietowe ( palce przybliżyć do tułowia) stóp, 16x
8. Siad na krześle  
- podnoszenie z podłogi palcami stóp drobnych przedmiotów ( klocki, kredki, skarpety)

### Warto wiedzieć:

- tempo ćwiczeń powinno być wolne
- przy ćw. oddechowych należy zwracać uwagę na wydech, który powinien być pełny i przedłużony
- nie trzeba specjalnie podkreślać głębokiego wdechu
- podczas ćw. nie należy wstrzymywać oddechu
- ćw. oddechowe poprawiają ruchomość klatki piersiowej, zwiększają pojemność życiową płuc i usprawniają ich wentylację.