**Zestaw ćwiczeń międzylekcyjnych kl. IV- VI**

**Otwieramy okno, przygotowujemy bezpieczne miejsce do ćwiczeń.**

1.**Pozycja wyjściowa**: stajemy w rozkroku, plecy proste.

Ramiona na biodrach.

**Ruch:** skłony głową w przód i w tył ( podłoga –sufit)7x, skręty głową w lewo 3x, wyprost, i w prawo 3x, wyprost. Skręty powtórzyć 2x.

**2. Pozycja wyjściowa:** stajemy w rozkroku, ramiona proste, wyciągnięte przed sobą.

**Ruch:** krążenia nadgarstkami w prawo i w lewo, następnie krążenia ramion w stawach łokciowych i przechodzimy do krążenia w stawach ramiennych. Wszystkie krążenia w jedną i drugą stronę.

**3. Pozycja wyjściowa**: rozkrok, plecy proste.

**Ruch**: przekładamy książkę nad głową unosząc ramiona, następnie opuszczamy ramiona, przenosimy książkę za plecy i przekładamy w drugą rękę. 10 x nad głową i 10 x za plecami.

**4.Pozycja wyjściowa**: rozkrok, plecy proste. **Pomoce**: książka.

**Ruch**: kładziemy książkę na głowę, unosimy wyprostowane ramiona w górę nad głowę, zginamy jedną nogę w kolanie i unosimy w górę, na wysokość bioder, łapiemy równowagę, można zamknąć oczy i wytrzymujemy 10 sekund. Następnie zmiana nogi. Również wytrzymujemy 10 sekund.

**5.Pozycja wyjściowa**: siad prosty na krześle , plecy wyprostowane. **Pomoce**: książka.

**Ruch**: kładziemy książkę na głowę, ramiona wzdłuż tułowia. Siadamy i wstajemy z książką na głowie. Pamiętamy głowa i plecy wyprostowane. 10x. wstać i 10x usiąść

6.**.Pozycja wyjściowa:** siad prosty na krześle przed biurkiem , plecy wyprostowane. **Pomoce**: książka.

**Ruch:** ramiona wyprostowane z książką unosimy nad głowę- wdech, następnie skłon w przód, kładziemy książkę na biurko- wydech. 10x