Temat: Kształtowanie mięśni brzucha, grzbietu, rozciąganie kręgosłupa.

Przygotowanie:
-ćwiczymy pod opieką rodzica lub opiekuna(zachęcając do wspólnego ćwiczenia)
-wybieramy bezpieczne miejsce do ćwiczeń
-włączamy ulubioną muzykę
-ćwiczymy w lekkim stroju gimnastycznym

1. Pozycja w leżeniu na boku, podpieramy się na przedramieniu(ręka zgięta łokciu, dłonią oparta o podłogę, druga ręka oparta dłonią na biodrze. Całe ciało wyprostowane(w jednej linii)
   Ruch: wymach wyprostowanej nogi w kolanie,lekko napiętej, w górę i powrót(rytmiczne ruchy) Wykonujemy 10 razy. Zmiana nogi(leżenie na drugim boku)

2. Leżenie na plecach, unosimy plecy podpierając się na przedramionach-ręce zgięte w łokciach Unosimy nogi ku górze, lekko napięte(usztywnione), i wykonujemy nożyce pionowe(góra-dół) napinając przy tym pośladki. Wykonujemy licząc do 10-20 sekund, w zależności od swoich możliwości

3. Leżenie tyłem(na plecach)nogi ugięte w kolanach, oparte stopami o podłogę, w lekkim rozkroku. Wykonujemy brzuszki(ręce na klatce piersiowej lub wyrzut ich w przód przy wykonywaniu brzuszków. 10-20..razy, w zależności od swoich możliwości.

4. W leżeniu na plecach, unosimy obie nogi wyprostowane i napięte w górę. Ręce wzdłuż tułowia, dłonie oparte o podłogę. Głowa lekko uniesiona w górę i wyprostowana.
   Ruchy nóg w górę 5-10 razy

5. Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach stopami oparte o podłogę.
   Ruchy nóg, rąk, pleców wykonujemy jednocześnie robiąc tzw. „scyzoryk”(kolana i tułów przyciągamy jednocześnie) Jest to trudne ćwiczenie, dla chętnych. Może uda się.

6. „Brzuszki skośne”-z leżenia na plecach o nogach ugiętych, podpartych stopami o podłogę Ręce napięte ugięte w łokciach na wysokości szyi- skłon tułowia na bok, raz na lewą raz na prawą stronę dotykając łokciami do kolan. Wykonujemy 5-10...razy

7. Pozycja w siadzie na podłodze, nogi lekko ugięte w kolanach, oparte stopami o podłogę, tułów lekko odchylony do tylu, ręce ugięte w łokciach(utrzymywane w powietrzu) dłonie splecione razem przed sobą
   Ruchy rąk raz w lewą raz w prawa stronę. 5-10...razy

8. W siadzie na podłodze nogi ugięte w kolanach, ręce ugięte w łokciach, dłonie przy uszach Ruch: skręty tułowia boczne-jednocześnie pracują nogi i ręce(łokieć prawy dotyka lewe kolano odwrotnie: łokieć lewy dotyka prawe kolano. Ćwiczenie wykonujemy w tempie, rytmicznie. 5-10...razy

9. Klęk podparty(dłonie oparte o podłogę) „koci grzbiet”-wypychanie pleców w górę i powrót Ćwiczenie to wykonujemy bardzo powoli. 5-10 razy

10. Leżenie przodem(na brzuchu) ręce z boku na wysokości twarzy, oparte dłońmi o podłogę i zgięte w łokciach.
    Ruch: wznosy tułowia do tyłu z jednoczesnym wyprostem rąk w łokciach (nie odrywając dłoni od podłogi). Powrót. 5-10...razy