Dzień dobry. Moi drodzy przesyłam wam kilka ćwiczeńdo wykonania każdegdnia do końca tygodnia. Są to ćwiczenia relaksacyjne, które wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz pomagają walczyć z nadmiernym napięciem fizycznym. Ćwiczenia te można wykonywać pomiędzy zadaniami jakie będziecie realizować podczas nauki zdalnej.
Ć wiczenia do wykonania kazdego dnia do końca tygodnia:

1. Zpozycji leżącej unosimy wolno wyprostowane ręce nad głowę utrzymujemy je 5 sekund, następnie powracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.
2. Zpozycji skulonej wykonaj powolne wstawanie do pozycji pionowej, lekki skłon w tył z wymachem rąk wyprostowanych za głowę, a następnie powrót do pozycji skulonej. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.
3. W siadzie skrzyżnym, ręce luźno, wdech- unosimy ręce bokiem do góry, wydech- opuszczamy ręce bokiem w dół. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy
4. Wpozycji stojącej z opuszczonymi rękami, zaciśnij pięści, wdech nosem i napnij barki, po 5 sekundach strząśnij ramiona w dół i wypuść powietrze ustami. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy.

Pozdrawiam Anna Warda