Otwock 23.04.2020r.

***Dzień dobry Dziewczynki!***

Dzisiaj chcę Wam pokazać kilka ćwiczeń, które pomogą Wam w łatwy i przyjemny sposób zrelaksować się a przede wszystkim ułatwić myślenie aby nauka była dla Was lżejsza.

Te ćwiczenia

 to:

***GIMNASTYKA MÓZGU***

Chcę Wam przedstawić naszego dzisiejszego bohatera. Jak go chcecie nazwać – może być MACIEK?

*Maciek pokazuje nam na tym obrazku pierwsze ćwiczenie*

*- trzy punkty:*

- jedna ręka masuje dwa miejsca pod obojczykiem – jednocześnie kciukiem i palcem wskazującym

- drugą ręką trzymamy punkt na pępku



 

Kolejne ćwiczenie – to ustawienie ciała w kształt ósemki. Usiądźcie przez minutę w takiej pozycji jak Maciek przedstawia obrazku:

- nogi skrzyżowane

- ręce również skrzyżowane a palce splecione

-oczy zamknięte

- język dotyka podniebienia

- głęboko oddychasz

Trzecie ćwiczenie. Przez minutę siedzimy:

- nóg nie krzyżujemy

- dłonie stykają się czubkami palców

- oczy zamknięte

- język dotyka podniebienia

- głęboko oddychasz.



 ***I już jesteście gotowe do nauki!***

Jak się czujecie? Prawda, że to bardzo proste.

Jak spotkamy się w grupie to razem poćwiczymy.

Do zobaczenia

Ola Kapel