Zaj.rewa./ Gimnastyka korekcyjna

**Ćwiczenia korekcyjne - oddechowe**
**Ćwiczenie 1.**
P.w. - Leżenie na plecach, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Stopy oparte o podłoże, ręce wzdłuż tułowia.
R. - Wdech przez nos, powolnych wydech przez usta.

**Ćwiczenie 2.**
P.w. - Jak wyżej.
R. - Wdech przez nos, z równoczesnym przeniesieniem ramion w górę, powolny wydech
przez usta.

**Ćwiczenie 3.**
P.w. - Siad na krześle, ramiona wzdłuż tułowia.
R. - Głęboki wdech przez nos z uniesieniem ramion przodem w górę, wydech przez usta z równoczesnym skłonem tułowia w przód.

**Ćwiczenie 4.**
P.w. - Stanie tyłem przy ścianie, ramiona wzdłuż tułowia.
R. - Wdech przez nos wydech, wydech przez usta, z syczeniem i wciąganiem brzucha.

**Ćwiczenia 5**.
P.w. - Leżenie na plecach, ramiona splecione na szyi, łokcie przyklejone do podłoża nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy dotykają podłoża.
R. - Głęboki wdech przez nos, łokcie przylegają do podłoża, wydech przez usta z syczeniem i jednoczesnym unoszeniem łokci w górę.

**Ćwiczenie 6.**
P.w. - Siad skrzyżny ramiona na udach, plecy proste.
R. - Wdech z uniesieniem klatki piersiowej, wydech z opuszczeniem klatki piersiowej i rozluźnieniem mięśni obręczy barkowej.

**Ćwiczenie 7.**
P.w. - Siad skrzyżny, ręce oparte na kolanach, tułów w lekkim skłonie.
R. - Wdech z wznosem ramion przodem w górę i wyprostem tułowia, wydech z opuszczeniem ramion do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia należy powtórzyć 5 - 10 razy.

*Objaśnienie skrótów;*P.w. - pozycja wyjściowa
R. - ruch