**Wychowanie fizyczne - kl. 3b**

**19.06.2020r.**

### Cel lekcji – Metoda Dennisona – ćwiczenia energetyzujące

*Ćwiczenia energetyzujące* - rozluźniają układ nerwowy, dostarczają dziecku więcej energii, poprzez dotlenienie i umiejętność właściwego oddychania wpływają na mowę i czytanie.

Wykonaj poniższe ćwiczenia..

* Robimy długi wdech nosem, a wydechy krótkie i powolne – przez zaciśnięte wargi.
* Kładziemy ręce na brzuchu, na wdechu unosimy ręce, a na wydechu opuszczamy je.
* Robimy wdech licząc do 3 sekund, potem przerwę na 3 sekundy i na koniec wydech, który również trwa 3 sekundy. Ponownie przerwa i powtórka oddechu.

POWODZENIA ☺