**Kształtowanie prawidłowej postawy ciała**

Prawidłowa postawa ciała zapewnia estetyczny wygląd sylwetki ,stabilność ruchów i wpływa na właściwe funkcjonowanie narządów wewnętrznych.

**ZABAWY RUCHOWE POMOCNE W UTRZYMANIU PRAWIDŁOWEJ POSTAWY**

* Rowerek  
  Ćwiczenie zostanie wykonane prawidłowo, gdy plecy i miednica będą równo przylegać do podłoża, a palce stóp pozostaną ściągnięte
* Kołyska  
  Kładziemy się na brzuchu, podnosimy tułów oraz nogi, a następnie próbujemy złapać rękoma za kostki tworząc z naszego ciała kształt kołyski.
* Koci grzbiet  
  Przyjmujemy pozycję na czworaka i wypychając mocno plecy do góry tworzymy tak zwany koci grzbiet.
* Zabawy z woreczkiem  
  Kładziemy na głowie woreczek wypełniony grochem to doskonały sprzymierzeniec w walce o prostą postawę ciała. Można go wykorzystać na przykład podczas zabawy w zbieranie grzybów – kładziemy woreczek na głowie i próbujemy zebrać z podłogi „grzybki” tak, by woreczek nie spadł nam z głowy.
* Gazeta

Stajemy w pozycji skorygowanej, bez skarpetek. Każdy dostaje po kilka stron gazet, które kładzie na podłodze obok swoich stóp. Staramy się podrzeć gazetę na kawałki samymi palcami stóp (nie stajemy na gazecie). Następnie zbieramy wszystkie swoje kawałki gazety za pomocą stóp: podnosimy jeden kawałek palcami prawej stopy i podajemy do lewej ręki, kolejny kawałek podnosimy palcami lewej stopy do prawej ręki.

* Żuczki

Przyjmujemy pozycję klęku podpartego. Zaczynamy „marsz żuczków” – chodzimy na czworakach u”, z zostawianiem wyprostowanej nogi z tyłu. Następnie kładziemy się na plecach i naśladujemy rękami i nogami ruchy żuczka przewróconego na grzbiet. Staramy się nie odrywać barków od podłogi.

A na koniec oglądnijcie sobie film odnośnie prawidłowej postawy ciała

https://www.youtube.com/watch?v=rZxieZRab2U  
 