



Czy wiesz, czym są **endorfiny**?

To właśnie one powodują, że czujesz się szczęśliwy po wysiłku fizycznym.

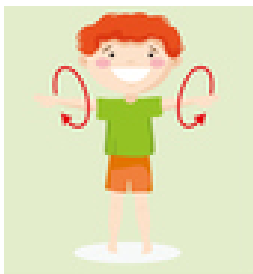
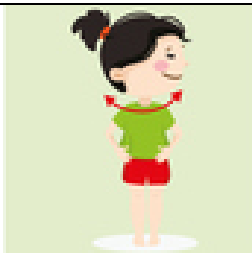
Endorfiny - inaczej „**hormony szczęścia**”, są wydzielane podczas aktywności fizycznej i powodują poprawę naszego samopoczucia. 😊

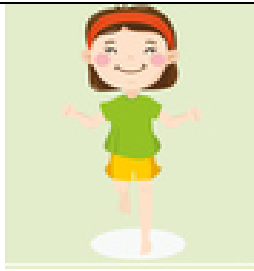
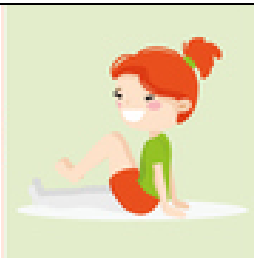
Bieganie, jazda na rowerze, pływanie – to jedne z tych czynności, które wydzielają ich najwięcej.



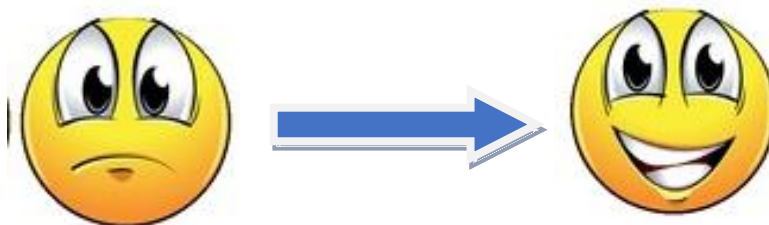
Można zatem powiedzieć, że sport to szczęście w czystej postaci?!

Czy jesteście gotowi na rozgrzewkę i małą dawkę szczęścia?!

	Ręce wyciągnięte na boki, kręcenie kółek (od małych do coraz większych).
Obracanie głowy w lewo/w prawo.	

	Rozkrok, skręt tułowia i dotknięcie ściany za plecami dłońmi.
Podskoki w miejscu z jednoczesnym kręceniem dłońmi w nadgarstkach („skakanka widmo”).	
	Klęk podparty, głowa uniesiona, grzbiet opuszczony, następnie grzbiet uniesiony, a głowa schowana między ramionami („koci grzbiet”).
Siad prosty, ręce proste w łokciach, przyciąganie nóg do klatki piersiowej i powrót do pozycji wyjściowej.	

Pamiętaj, że dziś naszym celem jest... poprawa humoru ☺



PRZYGOTUJ DO DZISIEJSZYCH ĆWICZEŃ:
DWIE ROLKI PO RĘCZNIKU PAPIEROWYM.

1. **„KALEJDOSKOP”** – połóż się na brzuchu, wyprostowane ramiona trzymaj przed sobą, w dłoniach przytrzymaj rolki. Podnieś ramiona nad podłogę, obróć kalejdoskop w dłoniach, ugnij ramiona, przyłóż je do oczu. Następnie wróć do leżenia. Wyciągnij ramiona.

2. **„PATRZYMY PRZEZ LUNETY”** – usiądź w siadzie skrzyżnym, przyłóż rolki do oczu i wykonaj **płynne skrety głowy** w prawą i lewą stronę, a następnie skłony w przód i tył.
3. **„SKOK, OBRÓT, SKOK”** – stań prosto, złącz stopy. Połóż rolki przed sobą, **poziomo**. **Wykonaj przeskok obunóż przez rolki**. Przed każdym skokiem odwróć się, ustawiając się przodem do przyboru, jeśli chcesz utrudnić nieco ćwiczenie, wykonaj skoki obunóż w przód i w tył.
4. **„WAŁEK DO CIASTA”** – usiądź w siadzie skulnym, podpartym z tyłu na ramionach, stopy oprzyj delikatnie na rolkach. **Turlaj stopami rolki** jak najdalej w przód i z powrotem. Utrudnienie: Wykonaj turlanie rolek po skosie, w lewą i w prawą stronę.
5. **„WALEC”** – usiądź w siadzie prostym, połóż rolkę na głowie i **turlaj** ją dłońmi skierowanymi w górę, po twarzy, klatce piersiowej, brzuchu, do stóp i z powrotem. Na wysokości klatki piersiowej, palce skieruj w dół. Możesz również spróbować przeturlać rolkę poczynawszy od palców u jednej dłoni, po przedramieniu, ramieniu, do czubka głowy. Zmień ręce i przeturlaj ją na drugą stronę, od czubka głowy, po ramieniu do końca dłoni.



PRACA PLASTYCZNA

SPRÓBUJ ZILUSTROWAĆ SWOJĄ ULUBIONĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ.

Zastanów się co powoduje, że czujesz się szczęśliwy/a!

Czy jest to pływanie, jazda na rowerze, gra w piłkę,

taniec...a może zupełnie coś innego... 😊