



**Na dobry początek dnia... mała rozgrzewka! ☺**

1. Lekki rozkrok, ręce wyprostowane w łokciach, wymachy do przodu i do tyłu.
2. Rozkrok, ręce wzdłuż ciała, skłony boczne z jednoczesnym dotknięciem kolana.
3. Ruch głową do przodu i do tyłu („tik-tak”)
4. „Pajacyki” w parach – poprośmy do zabawy mamę/tatę/brata/siostrę ;) Pamiętajmy o złączonych dłoniach.
5. Klęk podparty, naprzemienne unoszenie ręki i nogi.
6. Leżenie tyłem, unoszenie wyprostowanych nóg, ruchy poziome/pionowe („nożyce”).

**Świetnie! Rozgrzewka za nami ☺**

**a teraz kilka kolejnych propozycji zabaw ruchowych....**

1. **„Wysoko, nisko”** – maszerujemy po pokoju, na hasło: „wysoko”, zatrzymujemy się i wznosimy ramiona w górę, na hasło: „nisko”, poruszamy się w pozycji na czworakach.
2. **„Stokrotki i słoneczniki”** – nadal maszerujemy po pokoju, na hasło: „Stokrotki”, dzieci wykonują przysiad podparty, a na hasło „Słoneczniki”, we wspięciu na palcach, wyciągają ramiona jak najwyżej w górę.
3. **„Ptaszki na drutach”** – do tego zadania przyda nam się *taśma malarska/sznurek/wstążka lub po prostu brzeg dywanu*. Spacerujemy przy dźwiękach muzyki, dowolnej relaksacyjnej, kiedy muzyka milknie, ustawiamy się na brzegu dywanu. Im więcej zaangażujemy w tą zabawę osób będzie ciekawiej. Chodzi o utrzymanie równowagi, orientację w przestrzeni i szybką reakcję.
4. **„Latawce”** – ta zabawa świetnie sprawdzi się gdy będziecie na dworze, a jeśli nie ma takiej możliwości może odbyć się w domu. Potrzebne nam będą *paski z bibuły lub kartki*, może to być również *apaszka/chusta*, ważne aby powiewały. Spacerujemy i machamy nad głową latawcami, kiedy padnie hasło: wiatr uciął – latawce opadają na ziemię, a my szybcutko siadamy w siadzie skrzyżnym.
5. **„Skoki zwierzątek”** – wyznaczamy dziecku start i metę, jego zadaniem będzie wykonywanie skoków jak „Żabki” i „Zajaczki”.
  - „Żabka” – dziecko z przysiadu podpartego, prostuje nogi z wyskokiem w górę i z przemieszczeniem się w przód, do przysiadu podpartego.
  - „Zajaczek” – dziecko z przysiadu podpartego, przenosi ramiona w przód do podporu, unosi biodra przez odbicie nóg od podłoża (ciężar ciała spoczywa na dłoniach) i powracają do przysiadu.
6. **„Ćwiczenia oddechowe”** – aby wyregulować oddech i nieco się odprężyć... dziecko kładzie się na plecach i przetacza się trzykrotnie z leżenia tyłem do leżenia przodem. Po wykonaniu obrotów, leżąc tyłem, ramiona trzymają wzdłuż tułowia. Następnie przenoszą ramiona za głowę i wykonują wdech, a gdy ramiona wracają do pozycji wyjściowej, dziecko wykonuje wydech.