***"Krzesełka" - zestaw zabaw ruchowo - gimnastycznych****(potrzebne będą krzesełka, woreczki, piórka)*

*Zapraszam do zabaw ruchowych całą rodzinę
- razem zawsze jest weselej:)*

 **"Dotknij krzesełka"** - ostrożnie biegamy między rozstawionymi w różnych miejscach pomieszczenia krzesełkami (jeśli zabawę przeprowadzamy na podwórku - wykorzystujemy inne rekwizyty). Na hasło: ***Uwaga!*** zatrzymujemy się przy wybranym krześle, a prowadzący zabawę określa, jakimi częściami ciała mamy je dotknąć np.: nogą i ręką, obiema nogami, łokciem i kolanami - zabawę powtarzamy kilka razy.

**"Ślimak chowa się pod liściem"** - czołgamy się między krzesełkami. Na hasło: ***Ślimak chowa się pod liściem*** - wpełzamy pod krzesełko i kładziemy się na brzuchu z rękoma pod brodą.

**"Powódź"** - we wspięciu na palcach maszerujemy między krzesełkami. Na hasło: ***Powódź!*** stajemy obunóż na najbliższym krzesełku.

**"Zdmuchnij piórko"** - na krzesełku kładziemy piórko. Na hasło: ***Zdmuchnij piórko***, siedząc w siadzie klęcznym, z rękoma splecionymi za plecami, pochylamy się
i zdmuchujemy piórko z krzesełka - zabawę powtarzamy kilka razy.

**"Połóż i zdejmij woreczek"** - zabawy stóp. Kładziemy na krzesełku woreczek (lub chusteczkę). Na hasło: ***Połóż i zdejmij woreczek*** jedną stopą zdejmujemy woreczek
z krzesełka, natomiast drugą odkładamy go tam z powrotem - zabawę powtarzamy kilka razy.

**"Slalom z woreczkiem"** - rzucamy przed siebie woreczek (lub inny przedmiot np.: małego pluszaka), idziemy po niego na czworakach przechodząc miedzy rozstawionymi krzesełkami.

**"Pływamy żabką"** - kładziemy się przodem na krzesełku, tak aby nogi i ręce wystawały poza nie. Na hasło: ***Pływamy żabką***wykonujemy nożyce pionowe nogami, naśladując ruchy jak przy pływaniu - powtarzamy kilka razy.

**"Usiądź na krzesełku"** - maszerujemy we wspięciu na palcach między rozstawionymi krzesełkami. Na hasło: ***Usiądź na krzesełku*** siadamy na najbliższym krzesełku. Przy każdym powtórzeniu zabawy odkładamy jedno krzesełko. Osoba dla której zabraknie krzesełka odpada z zabawy. Zabawa kończy się gdy ostatnia osoba usiądzie na ostatni krzesełku.