***Zestaw zabaw gimnastycznych****- zachęcam do zabaw całą rodzinę ;)* ***Potrzebujemy:*** *laskę (kij, miotła, itp),   
tamburyn (możemy zastąpić np. pokrywką od garnka   
i drewnianą łyżkę)*

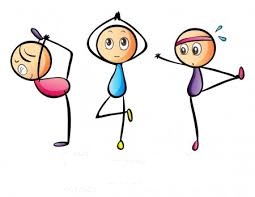
*Ręce w dole, ręce w górze,  
Rysujemy koło duże,  
Skok do góry, ręce w bok,  
Teraz w przód zrób jeden krok,  
Skok do tyłu, skok na jednej nodze,  
Teraz usiądź na podłodze.*

"Rozłóż parasol" - stopy złączone, plecy wyprostowane, ręce ułożone wzdłuż tułowia.   
 Maszerujemy w rytm uderzeń tamburynu, trzymając w reku opuszczoną laskę (parasol). Na hasło: Pada deszcz, rozłóż parasol! - unosimy laskę w górę i maszerujemy na palcach. Na hasło: Przestało padać! - opuszczamy parasol i maszerujemy na całych stopach.

"Tęcza" - siedzimy w siadzie skrzyżnym ("po turecku"), laskę trzymamy nad głową   
 w wyprostowanych rękach, wykonujemy skłony tułowia w bok, kreśląc kształt tęczy. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

"Unieś laskę" - w leżeniu przodem trzymamy rękoma końce laski.   
 Na hasło: Unieś laskę nad podłogę! - unosimy laskę i staramy się wytrzymać w tej pozycji kilka sekund.   
 Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

"Rower" - siedzimy na dywanie (trawie), nogi ugięte i oparte na podłodze, laska jest naszą kierownicą. Trzymamy "kierownicę" w wyprostowanych rękach.   
 Na hasło: Jedziemy na rowerze! - unosimy nogi i naśladujemy pedałowanie.

"Marsz" - trzymamy laskę rękoma (szeroko) i przenosimy ją nad głową na plecy, na wysokości łopatek. Maszerujemy w rytm tamburyna i miarowo oddychamy.