**Zestaw ćwiczeń gimnastycznych**

* **Wirujący bączek** – dzieci ślizgają się w kółko na brzuchu, a następnie na plecach.
* **Chowamy się** – w siadzie, przyciągają kolana do głowy, chowają głowy, rozprostowują się do pozycji leżącej.
* **Gorąca podłoga** – biegają z wysokim unoszeniem kolan.
* **Na szczudłach** – chodzą na sztywnych nogach.
* **Ugniatamy podłogę** – w leżeniu na plecach, wciskają wszystkie części ciała w podłogę. Zdobywanie pewności siebie i poczucia bezpieczeństwa w otoczeniu.
* **Przez tunel** – dzieci ustawiają się jedno za drugim w rozkroku, tworzą tunel między nogami. Ostatnie dziecko przemieszcza się na czworakach pomiędzy nogami dzieci, do przodu, i staje jako pierwsze, następnie robi to drugie dziecko itd.
* **Pogoń na kolanach** – dzieci dobierają się parami, jedno ucieka na kolanach, a drugie go goni. Przy powtórzeniu zabawy następuje zmiana ról.
* **Przesuwamy partnera** – jedno dziecko z pary leży przodem, drugie – poprzez chwycenie go za nadgarstki – stara się je przesunąć; potem zmieniają się miejscami.

Dzieci w leżeniu tyłem, jedno dziecko z pary chwyta partnera za kostki nóg i stara się go przesunąć; potem zamieniają się miejscami.

* **Prowadzimy niewidomego** – jedno dziecko zamyka oczy, drugie staje zwrócone twarzą do niego i podaje mu ręce; prowadzi dziecko z zamkniętymi oczami w różnych kierunkach, a ono się temu poddaje. Potem zamieniają się rolami.
* **Przekładamy naleśnik** – jedno dziecko w leżeniu na brzuchu, przylega do podłoża; partner próbuje przewrócić je na drugą stronę; potem zamieniają się miejscami.
* **Wstajemy razem** – dzieci siedzą tyłem do siebie, złączone plecami; próbują razem wstać, nie odrywając się od siebie.
* **Ćwiczymy razem** – dzieci w parach trzymają się za ręce; przykucają, a potem podnoszą się do wsparcia na palce i wracają do pozycji wyjściowej. Dzieci siedzą w parach w siadzie prostym, rozkrocznym ,trzymając się za ręce – jednocześnie podnoszą ręce do góry, a następnie wykonują skłon i wracają do pozycji wyjściowej.

**Ćwiczenia kreatywne.**

Ilustrujemy muzykę ruchem- dzieci improwizują ruchowo przy muzyce o zmiennym tempie.