

## **Zapraszam Cię do ćwiczeń gimnastycznych (przygotuj małą poduszkę)**

1. Maszeruj w miejscu i przekładaj poduszkę na różne sposoby z przodu, nad głową, nisko, wysoko.
2. „Rowerek” – leżenie na plecach, poduszka w dłoniach – to kierownica – naśladuj jazdę na rowerze – odpoczynek – powtórz ćwiczenie 10 razy.
3. „Żonglerka” – ćwiczenia stóp – w siadzie podpartym poduszkę obejmij stopami, unieś ją tak, aby nie spadła, policz do 5 i połóż poduszkę, ćwiczenie powtórz 10 razy.
4. „Ukłon z poduszką” - siad klęczny, podnieś poduszkę w górę, wykonaj skłon w przód sięgając jak najdalej, a następnie przejdź do siadu – 10 razy.
5. Spaceruj z poduszką na głowie, zachowuj prawidłową postawę ciała, a teraz spróbuj wykonać 5 przysiadów z poduszką na głowie, przejdź do marszu, teraz spróbuj usiąść w siadzie skrzyżnym, poduszka nadal jest na głowie, wykonaj ćwiczenie 5 razy.
6. Poduszka leżą na podłodze na czworakach obchodź dookoła swoją poduszkę wokół raz w jedną stronę, raz w drugą stronę – odpoczynek – wstań i unieś poduszkę wysoko w górę, powtórz ćwiczenie 10 razy.
7. Stań w małym rozkroku – wykonaj skłon dotykając poduszką lewej stopy, wyprost, poduszkę unieś wysoko w górę, skłon do prawej stopy i wyprost – poduszka uniesiona wysoko – wykonaj serię po 10 razy do każdej stopy.
8. Poduszka na podłodze – przeskakuj obunóż poduszkę w przód i w tył. (Zwróć uwagę na bezpieczne wykonanie ćwiczenia) – odpoczynek – powtórz ćwiczenie 5 razy.
9. Ćwiczenia uspokajające – Marsz na palcach po kole z poduszką na głowie.