**Ćwiczenia gimnastyczne – zestaw z szarfami.**

* Marsz po obwodzie koła, dłonie oparte na biodrach – kciuk znajduje się z przodu, a pozostałe palce z tyłu. (Należy zwrócić uwagę na wyprostowane plecy, wciągnięty brzuch, wysokie podnoszenie kolan).
* Swobodny bieg po pokoju, na hasło : Wichura – dziecko podbiega do ściany i przylega do niej plecami, ramiona ułożone w skrzydełka, brzuch wciągnięty.
* Marsz po pokoju, szarfa leży na głowie, złożona na pół, odliczenie sześciu kroków, wspięcie się na palce, uniesienie ramion w górę, wdech nosem, opuszczenie ramion, wydech ustami.
* Leżenie na brzuchu, ramiona wyprostowane (są przedłużeniem tułowia), na sygnał podniesienie głowy i rąk z szarfą nisko nad podłogą, wytrzymanie około 5 sekund, opuszczanie głowy i rąk.
* Siad podparty z tyłu, rozłożona szarfa leży na podłodze – zwijanie szarfy jedną nogą, zgiętą w kolanie, przesuwając ją palcami stopy. Potem zmiana nóg.
* Pozycja stojąca, trzymanie szarfy za plecami jedną ręką, opuszczoną, zgiętą w łokciu, przeciąganie szarfy rękami, naśladowanie wycierania się ręcznikiem. Potem zmiana rąk.
* Ćwiczenia w parach: siad prosty w rozkroku naprzeciw siebie, oparcie stóp o stopy rodzica, trzymanie dwóch szarf wyciągniętymi do przodu rękami (jak do przeciągania liny), naprzemienne pociąganie za szarfy przez ćwiczących, odchylanie się i pochylanie partnera.
* Dziecko biega po pokoju na którym rozłożona jest szarfa (gniazdo). Na hasło: Ptaszki do gniazd – dziecko wchodzi do szarfy, układa ręce w skrzydełka.
* Siad klęczny, trzymanie dłońmi szarfy za końce, oparcie dłoni o podłogę blisko kolan, odsunięcie szarfy jak najdalej (zwrócenie uwagi, aby pośladki pozostawały oparte na piętach), głowa pochylona, znajduje się pomiędzy ramionami – kwiat się rozwija. Powolne przesuwanie szarfy do kolan, uniesienie ramion z szarfą do góry, pogłębienie odchylenia – kwiat jest rozwinięty.
* Marsz po obwodzie koła, ramiona z szarfą uniesione do góry.