**• „Dbamy o zdrowie”** – ćwiczenia gimnastyczne.

Pomoce - obręcz (hulaj -hop)

* Dziecko maszeruje po obwodzie koła z obręczą.
* **Dzieci do domu** - zabawa orientacyjno - porządkowa

Dziecko układa obręcz na podłodze. Wchodzi do środka i siada skrzyżnie. Dłonie układa na kolanach, prostuje plecy, siedzi w domu. Na sygnał, dziecko wychodzi na podwórko, swobodnie podskakuje. Na inny sygnał - wraca do swojego domu i przyjmuje pozycję jak na początku.

* **Budujemy dom** - ćwiczenie dużych grup mięśniowych.

Obręcz leży na podłodze, dziecko siada przy obręczy. Dziecko jest budowniczym, który przenoszą cegły na budowie. Na sygnał, dziecko wykonuje przysiad, chwyta obręcz oburącz, podnosi w górę powoli opuszcza z góry na dół. Następnie kładzie obręcz na podłodze i wraca do pozycji wyjściowej.

* **Wspólne zabawy** - ćwiczenie z elementem toczenia.

Dziecko stoi naprzeciwko rodzica, w niewielkiej odległości. Dziecko trzyma w ręce obręcz opartą o podłogę. Na sygnał, toczy ja do rodzica. Rodzic - łapie obręcz oburącz i toczy ją z powrotem do dziecka.

* **Sąsiedzi**  - zabawa ruchowa z elementem skoku i podskoku.

Obręcz leży na podłodze. Dziecko stoi w środku obręczy. Dziecko na zmianę z rodzicem : wskakują do obręczy i wyskakują z niej obunóż. Sąsiedzi odwiedzają się - dziecko wskakuje do obręczy, gdy rodzic z niej wyskoczy.

* **Ćwiczenie stóp.**

Dziecko z rodzicem, zwrócone twarzami do siebie, siedzą w siadzie skulnym podpartym po przeciwnych stronach obręczy. Na sygnał, stawiamy stopy na obręczy i mocno naciskamy na nią palcami stóp, przesuwamy ją w kierunku partnera.

* **Ćwiczenie uspakajające.**

Obręcz leży na podłodze między partnerami. Siadamy skrzyżnie po przeciwnych stronach obręczy. Na sygnał, jednocześnie podnosimy obręcz do góry, wykonujemy wdech nosem, i opuszczając, robimy wydech ustami. Ćwiczenie wykonujemy w wolnym tempie.

* **Zakończenie.**

Maszerujemy spokojnie i odkładamy obręcz.