***Jeden, dwa, trzy, to co ja - rób i ty! - zabawy ruchowe.***

Ustawiamy się na przeciw dziecka/dzieci [wskazane zabawy całą rodziną :) ], stopy złączone, plecy wyprostowane, ręce ułożone wzdłuż tułowia.

1. **"W rzędzie, w szeregu, w kole" - zabawa orientacyjno - porządkowa.**
	* Poruszamy się po pomieszczeniu w rytm klaskania,
	na hasło ***Ustawcie się w rzędzie!*** - ustawiamy się jedno za drugim.
	* Na hasło ***Ustawcie się w szeregu!*** - ustawiamy się jedno obok drugiego.
	* Na hasło ***Ustawcie się w kole!*** - robimy koło do kolejnych ćwiczeń.
2. **"Jeden, dwa, trzy, to co ja - zrób i ty!** *(jedna osoba w kole pokazuje)*
* ***"Jeden, dwa, trzy, to co ja - zrób i ty! -*** stanie na jednej nodze, ręce rozłożone na bok, w tej pozycji utrzymujemy równowagę, zadanie wykonujemy stojąc raz na prawej, raz na lewej nodze.
* ***"Jeden, dwa, trzy, to co ja - zrób i ty! -*** kreślenie palcami stóp kółek na podłodze. Stojąc kreślimy kółka raz prawą, raz lewą nogą.
* ***"Jeden, dwa, trzy, to co ja - zrób i ty! -*** nożyce pionowe w siadzie prostym. W siadzie prostym, z rękoma opartymi z tyłu o podłogę, unosimy nogi nad podłogę i wykonujemy nożyce pionowe.
* ***"Jeden, dwa, trzy, to co ja - zrób i ty! - kołyska.*** W siadzie skulnym, obejmując rękoma kolana, przetaczamy się na plecy, a następnie powracamy do siadu skulnego.
* ***"Jeden, dwa, trzy, to co ja - zrób i ty! -*** odrzuty rąk w tył w siadzie skrzyżnym, ręce proste, wyciągnięte w bok wykonują odrzuty w tył.
* ***"Jeden, dwa, trzy, to co ja - zrób i ty! -*** w klęku podpartym wykonujemy wymachy prostą nogą, na zmianę kilka razy prawą i lewą.
1. **"Ćwiczenia oddechowe"** - w siadzie klęcznym wykonujemy głęboki wdech nosem, z jednoczesnym unoszeniem rąk i przejściem do klęku prostego - pupa w górę :), następnie wykonujemy wydech ustami z jednoczesnym powrotem do pozycji wyjściowej/początkowej.



Powodzenia :)