**Zestaw ćwiczeń gimnastycznych**

**Marsz po obwodzie koła lub w miejscu:**

* dzieci poruszają się wysoko na palcach stopy,
* wymachy rękoma ze skrętem tułowia
* skłony głowy w przód i w tył,
* wymachy nogą ( na zmianę: prawa-lewa) –
* wdechy i wydechy –ćwiczenia oddechowe.

**Ćwiczenia z mocowaniem i doskonalenie zaufaniem:**

* dziecko i dorosły trzymają się za ręce; jedno z nich jest osiołkiem, który stawia opór,
* **„Przepychanie”** – dziecko i dorosły siedzą plecami do siebie, odpychając się nogami od podłogi próbują przepchnąć partnera, zamiana ról,
* **Kołyska** – dorosły siada za dzieckiem i je obejmuje, po czym delikatnie kołysze, zamiana ról,
* **„Gwiazda”** – dziecko leży na podłodze na plecach w pozycji gwiazdy, (rozciągnięte ramiona, rozszerzone nogi), druga osoba chodzi wokół, przekraczając ponad ramionami i nogami partnera, zamiana ról.

**Ćwiczenia stóp:**

* **„Palce – pięta”** - zabawa przy muzyce z wykorzystaniem krzesełek, dzieci i partner siedzą na krzesełkach i do rytmicznej melodii dotyka podłogi: palce, pięta – naprzemiennie x3, zmiana miejsca, jeżeli w zabawie uczestniczy więcej osób, poruszamy się w prawą stronę,
* dzieci stawiają stopę na woreczku gimnastycznym (lub bawełnianej chustce, lub kulce ze zgniecionej gazety), na sygnał podnoszą woreczek palcami stopy, ćwiczenie wykonują raz jedną, raz drugą stopą;
* dziecko siada na podłodze z wyprostowanymi nogami, podpierając się rękoma, woreczek lub chustka leży przy lewej stopie; dzieci chwytają ją palcami prawej stopy i przekładają ją kilka razy przez lewą nogę, następnie ćwiczenie wykonują drugą.

**Ćwiczenia w parach z wykorzystaniem małych piłeczek** (pingpongowych –lub innych lub zgniecionych gazet):

* dziecko i osoba dorosła siedzą na dywanie z rozłożonymi nogami i toczą piłkę w swoim kierunku,
* dmuchanie piłeczki do osoby współćwiczącej,
* rzucanie piłeczki w parach.

**Relaks** – leżenie na podłodze i przy spokojnej muzyce wykonywanie głębokich wdechów nosem oraz wydechów ustami.