**Ćwiczenia gimnastyczne** - dzisiaj proponuję zabawy z szarfami (zamiast szarf można wykorzystać sznurek lub tasiemkę, które związujemy w pętlę).

Szarfy gimnastyczne (związana wstążka), tamburyn (dowolny instrument), pojemnik.
-Zabawa orientacyjno - porządkowa *Wskocz do pętli.*
Rodzic gra na dowolnym instrumencie, szarfy znajdują się na dywanie, dzieci biegają
w różnych kierunkach po pokoju. Na przerwę wskakują do szarfy (pętli).
- Ćwiczenie równowagi.
Dzieci przechodzą stopa za stopą po szarfach (można wykorzystać: sznurek, linę, taśmę malarską) ułożonych na podłodze w jednej linii.
- Ćwiczenia mięśni nóg.
Dzieci leżą na plecach z ugiętymi nogami, między stopami mają zaczepione szarfy. Dzieci podnoszą nogi i zataczają stopami koła, tak aby szarfy im nie spadły.
- Ćwiczenie tułowia.
Dzieci rozkładają przed sobą szarfy, tworząc z nich koła. Wchodzą do środka kół stopami
i przekładają szarfy od dołu do góry (od stóp do głowy), a następnie kładą je na podłodze
i powtarzają ćwiczenie.
- Ćwiczenia z elementem podskoku.
Dzieci wskakują do kół ułożonych z szarf i wyskakują z nich, starając się nie dotykać szarf stopami.
- Ćwiczenie stóp.
Dzieci siedzą na podłodze, w siadzie podpartym, podnoszą szarfy palcami stóp do góry: raz jedną stopą, raz drugą stopą.
- Ćwiczenie tułowia.
Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym (plecy proste), trzymają w jednej dłoni szarfę, którą przekładają z jednej ręki do drugiej, a następnie – za plecami.
Dzieci siedzą na podłodze z wyprostowanymi nogami, wykonują skręt ciała – kładą szarfy za plecami, na podłodze, następnie wykonują skręt w drugą stronę i zabierają szarfy z podłogi drugą ręką.
- Ćwiczenie z elementem wspięcia na palce.
Dzieci maszerują po obwodzie koła, trzymając szarfy przed sobą. Na polecenie Rodzica unoszą szarfy do góry z jednoczesnym wspięciem na palce, a następnie opuszczają je, idąc na całych stopach.
- Ćwiczenia mięśni brzucha.
Dzieci leżą na brzuchu z wyprostowanymi rękami, w których trzymają szarfy.
Na klaśnięcie Rodzica unoszą szarfy nad podłogę, pozostając chwilę w tej pozycji,
a następnie odpoczywają. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.
- Ćwiczenie zapobiegające płaskostopiu.
Dzieci siedzą, podpierając się rękami, palcami stóp chwytają szarfy, unoszą je w górę
i puszczają na podłogę. Zmieniają nogę i wykonują ćwiczenie kilka razy.
- Ćwiczenie z elementem celowania.
Dzieci zwijają szarfę w rulon, a następnie z wyznaczonego miejsca wrzucają je do pojemnika.