**ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH Z SZARFĄ I PIŁKĄ**

**1.Zabawa orientacyjno – porządkowa – Do domu! Do pracy!**

Dziecko układa przed sobą z szarfy kształt koła (miejsce pracy) i przykuca w nim. Na hasło: Do domu! – biegnie do rodzica. Hasło : Do pracy! jest sygnałem do ponownego przykucnięcia w środku szarfy.

**2.Ćwiczenia tułowia- Rozgrzewka piłkarska.**

Dziecko w siadzie klęcznym, trzyma w obu dłoniach piłkę. Podnosi ją w górę, wykonuje skłon w przód (nie unosząc pięt), stara się sięgnąć jak najdalej, a następnie ponownie przechodzi do siadu.

**3.Ćwiczenia mięśni brzucha – Sięgamy po piłkę.**

Dziecko leży na brzuchu i próbuje, unosząc lekko tułów, dosięgnąć piłki, która leży w pewnym oddaleniu.

**4.Ćwiczenia nóg – Turlanie piłki.**

Dziecko, leżąc na plecach, opiera stopę (nogi ugięte w kolanach, jedna noga na podłodze) na piłce. Przechodzi do delikatnego turlania piłki w przód i w tył. Następnie zmienia stopę, którą turla piłkę.

**5.Zabawa ruchowa z elementem równowagi – Przejście z piłką.**

Dziecko trzyma dwie małe piłki w dłoniach i próbuje przejść prosto po wyznaczonej linii, z rękami ułożonymi po bokach.

**6.Zabawa bieżna – Gol.**

Dziecko ustawia piłkę naprzeciwko prowizorycznej bramki i z rozbiegu stara się wcelować piłkę w światło bramki.

**7.Skrętoskłony – Patrzę na piłkę.**

Dziecko trzyma piłkę w wyprostowanych rękach, a następnie wykonuje skrętoskłony w różnych kierunkach.

**8. Rzuty do celu.**

Dziecko próbuje trafić piłką do pojemnika.

**9.Ćwiczenia stóp.**

Dziecko, używając raz jednej, raz drugiej stopy, zgina i prostuje palce stóp.

**10.Ćwiczenie wyprostne.**

Dziecko maszeruje po pokoju na palcach, a następnie na piętach.

**11.Ćwiczenie uspokajające.**

Dziecko maszeruje dookoła pokoju w rytmie wyklaskiwanym przez rodzica.