**"Dbamy o zdrowie"** - zestaw II ćwiczeń gimnastycznych.

**”Biegnij do mnie"** - zabawa orientacyjno - porządkowa. Dziecko biega swobodnie po pomieszczeniu (jeśli pozwoli na to pogoda na świeżym powietrzu). Na hasło rodzica: *"Stój"*, zatrzymuje się
i odwraca tyłem do rodzica. W tym czasie rodzic zmienia miejsce. Na hasło: *"Biegnij do mnie"* dziecko biegnie w stronę rodzica. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

*Do wykonania kolejnych ćwiczeń zapraszamy całą rodzinę, gwarantuję doskonałą zabawę.*

**"Przekazywanie piłki między nogami i nad głową"** - ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Ustawiamy się w rozkroku jeden za drugim, pierwsza osoba z rzędu pochyla się do przodu i bez zginania nóg w kolanach podaje piłkę między nogami następnej osobie, a następnie odwraca się w drugą stronę. Wszyscy postępują tak samo, a kiedy piłka dojdzie do ostatniej osoby, ta odwraca się i podaje piłkę z powrotem, tym razem podajemy ją górą nad głowami.

**"Przekazywanie piłki stopami w siadzie ugiętym"** - ćwiczenie mięśni brzucha i stóp. Siadamy w jednym rzędzie, w siadzie ugiętym, z rękoma opartymi z tyłu o podłogę.

Na hasło: *"Start!"* rozpoczynamy ćwiczenie. Pierwsza osoba w rzędzie chwyta piłkę stopami i odwraca się w stronę osoby siedzącej za nim. Kolejna osoba w taki sam sposób podaje piłkę dalej. Kiedy piłka dojdzie do ostatniej osoby, w ten sam sposób wraca na początek rzędu.

**"Taśmociąg" -** ćwiczenie mięśni brzucha i stóp. Siadamy
w jednym rzędzie, w siadzie ugiętym, z rękoma opartymi z tyłu
o podłogę. Przed pierwszą osobą układamy kilka maskotek (np. 5). Pierwsza osoba chwyta stopami pierwszą maskotkę, obraca się wokół własnej osi i kładzie maskotkę przed kolejną osoba
w rzędzie, tak postępuje ze wszystkimi maskotkami. Tak postępują wszyscy uczestnicy zabawy. Przekładając kolejne maskotki tworzą "taśmociąg". Osoba, która przełoży wszystkie maskotki odwraca się w drugą stronę. W ten sam sposób "taśmociąg" pracuje przekładając maskotki z powrotem. Zabawa kończy się, gdy wszystkie maskotki trafią do pierwszej osoby.

**"Przekazywanie laski nad głową"** - ćwiczenie mięśni grzbietu. Siadamy w jednym rzędzie w siadzie ugiętym
Na hasło: "Start!" pierwsza osoba w rzędzie trzyma za końce laskę (np. kij od miotły itp.) i przekazuje ją do tyłu nie zginając rąk. Po oddaniu laski odwraca sie w przeciwna stronę. Gdy laska dojdzie do ostatniej osoby, w ten sam sposób wraca na początek rzędu.

**"Czołganie między nogami"** - ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Stajemy w jednym rzędzie, wszystkie osoby
z wyjątkiem pierwszej, ustawiają się bokiem, a dłonie opierają
o podłogę tworząc tunel . Pierwsza osoba z rzędu kładzie sie na podłodze i czołga się przez tunel. Na końcu wstaje i robi skłon stając się ogniwem tunelu, a kolejna osoba rozpoczyna ćwiczenie. Ćwiczenie dobiega końca, kiedy osoba rozpoczynająca ćwiczenie powróci na swoje miejsce.

Pozdrawiam
i życzę wspaniałej zabawy
JGP