**Ćwiczenia gimnastyczne**

Będziemy potrzebować: bębenek i obręcze.

**• Zabawa orientacyjno-porządkowa *Czujne skrzaty.***Dzieci maszerują w szybkim tempie po obwodzie koła do rytmu wystukiwanego na bębenku przez Rodzica. Gdy instrument milknie, zatrzymują się i wykonują polecenia:  
*Skrzaty nasłuchują –* dzieci przykładają palce dłoni do uszu i wykonują skłony tułowia w bok,  
*Skrzaty obserwują* – dzieci tworzą z dłoni lornetkę, przykładają ją do oczu i wykonują skręty tułowia w prawą i w lewą stronę,  
*Skrzaty zobaczyły nadchodzących ludzi i chowają się w wysokiej trawie* – dzieci siadają w dowolnej pozycji, pochylają głowy i wznoszą proste ramiona w górę. Dźwięk bębenka oznajmia, że niebezpieczeństwo minęło i można wędrować dalej. Dzieci maszerują po obwodzie koła w przeciwnym kierunku.  
**• Zabawa bieżna *Płonące obręcze*.**  
Dzieci przebiegają z jednej strony pomieszczenia na drugą. Rodzic trzyma w dłoniach *płonące* obręcze, które opiera o podłogę. Zadaniem dzieci jest przejście przez wybraną  
obręcz tak, by nie dotknąć jej żadną częścią ciała. Utrudnienie: Rodzic trzyma obręcze nad podłogą na różnych wysokościach.  
**• Zabawa na palcach – *Sięgnij po.***Dzieci, we wspięciu na palcach, sięgają dłonią wysoko w górę, starają się zdjąć zabawkę z najwyższej półki, na zmianę – prawą ręką, lewą ręką.  
**• Zabawa ruchowa z elementem czworakowania – *Do góry brzuchem*.**  
Dzieci chodzą po pomieszczeniu na czworakach. Na hasło: *Do góry brzuchem* bezpiecznie przetaczają się do leżenia tyłem, trzymając w górze ugięte nogi i ramiona. Utrudnienie: w leżeniu tyłem, trzymają ramiona wzdłuż tułowia, nogi mają ugięte, stopy oparte o podłogę – unoszą biodra do góry.  
**• Ćwiczenie rozwijające szybkość, z elementem skoku.**  
Dzieci biegną po obwodzie koła. Na sygnał – klaśnięcie w dłonie – wykonują wyskok w górę, odbijając się obunóż od podłogi, po czym biegną dalej. Utrudnienie: na sygnał podskokiem wykonują półobrót i biegną w przeciwnym kierunku.  
**• Ćwiczenia głowy i szyi – *Kto potrafi?***Dzieci w siadzie skrzyżnym, dłonie mają oparte na kolanach. Rodzic zadaje pytania, a dzieci wykonują odpowiednie ruchy.  
*Kto potrafi dotknąć uchem ramienia? –* wykonują skłony w prawą i w lewą stronę.  
*Kto potrafi dotknąć brodą klatki piersiowej? –* wykonują skłon w przód.  
*Kto potrafi dotknąć głową pleców?* – wykonują skłon w tył.  
**• Ćwiczenie oddechowe *Łapiemy powietrze*.**  
Dzieci w siadzie skrzyżnym, wykonują wdech, dmuchają w otwarte dłonie i szybko je złączają, łapiąc powietrze.