**Zestaw zadań ruchowych**

**Zabawa ruchowa**: Wyścig żółwi - Na mecie ustawia się jedno lub więcej dzieci w pozycji na czworaka (mama czy tata również mogą). Każdy zawodnik na plecach ma balast w postaci woreczka (maskotki).Każdy porusza się na czworaka najszybciej jak potrafi. Gdy woreczek (maskotka) spadnie zaznaczamy miejsce dokąd żółw dotarł. Dzieciaki lubią poprawiać swój rekord i próbować dojść za każdym razem dalej.

**Rzucamy do celu:** Na podłodze stawiacie miskę lub wiaderko i wrzucacie do niego piłki, balony lub zmięte w kulki gazety. Oczywiście wygrywa ten, kto wykona najwięcej celnych rzutów z linii mety.

**Dziecko leży na plecach**, za głową stawiamy miskę lub wiaderko, podajemy dziecku między stopy maskotkę, dziecko ma ją przenieść (unosząc nogi w górę) do miski stojącej za głową. Około 8 pluszaków.

**Spacer niedźwiadka** – dziecko chodzi po pokoju udając niedźwiedzia : chodzi na stopach i dłoniach, pupa uniesiona wysoko ( w miarę możliwości dziecka).

**Ćwiczenia wzmacniające**:

- leżenie na plecach i wykonywanie „rowerka” (20 sekund)

- leżenie na plecach, nogi zgięte w kolanach, ręce leżą wzdłuż tułowia i unoszenie pupy do góry (10 powtórzeń)

- leżenie na plecach, kolana zgięte, między kolana wkładamy dziecku piłkę i polecamy mocno ścisnąć ją kolanami (8 powtórzeń)

- leżenie na brzuchu i turlanie piłki do rodzica z przed klatki piersiowej (8 powtórzeń)

**Ćwiczenie oddechowe**: dziecko stoi, robi mocny wdech nosem unosząc ręce w górę i wypuszcza powietrze ustami opuszczając ręce w dół (3 wdechy)