

## ZESTAW ĆWICZEŃ

### 1. Ćw. Oddechowe

Dziecko stoi z rękoma wzdłuż tułowia. Wykonuje głęboki wdech nosem z równoczesnym uniesieniem rąk w górę i wspięciem na palce. Powolny wydech przez usta z opuszczeniem rąk i opadem na całe stopy.

### 2. „ Kwiatek rośnie”

Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze.

Na hasło: KWIATEK ROŚNIE- dziecko powoli prostuje tułów.

Na hasło : KWIATEK WYCIĄGA SIĘ DO SŁOŃCA- wyciąga ręce w górę, jak najwyżej.

Na hasło: KWIATEK WIĘDNIE- dziecko powoli wraca do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

### 3. „Budowanie domu”

Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym z dłońmi na kolanach. Plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę.

Na hasło: BUDUJEMY DOM- dziecko przenosi ręce w „skrzydełka”

Na hasło : BUDUJEMY PARTER- dziecko przenosi prawą rękę w górę i ustawia dłoń równolegle do podłoża nad głową

Na hasło: BUDUJEMY PIERWSZE PIĘTRO- dziecko tak samo ustawia lewą rękę ale z dłonią nad dłonią prawą.

Na hasło : BUDUJEMY DRUGIE PIĘTRO- przenoszą prawą dłoń nad lewą itd.

„Budujemy” tyle pięter aż dziecko maksymalnie wyciągnie ręce w górę. Wówczas prowadzący podaje hasło- BUDUJEMY DACH. Dziecko wyciąga dłonie w górę i łączy palce prawej i lewej dłoni tworząc „dach” nad zbudowanym „domem”

### 4. „ Samolot- rakieta- odrzutowiec”

Dziecko leży na podłodze na brzuchu z nogami wyprostowanymi i złączonymi, twarzą do prowadzącego.

Na hasło : SAMOLOT- dziecko przenosi wyprostowane ręce w bok.

Na hasło: RAKIETA- przenoszą ręce w przód

Na hasło: ODRZUTOWIEC- przenoszą ręce skośnie w tył.

Przez cały czas ręce są uniesione nad podłogą. Prowadzący wymienia hasła w dowolnej kolejności 10-15 razy co 2-3 s.

### 5. „ Klepanie piłki’

Dziecko leży na podłodze na brzuchu z nogami wyprostowanymi i złączonymi, twarzą do prowadzącego. Dłonie trzyma na piłce leżącej na podłodze przed głową. Na sygnał dziecko unosi ręce w górę i klepie dłońmi w piłkę. Ręce w trakcie trwania zabawy mogą być ugięte w łokciach, ale łokcie muszą być uniesione nad podłogę.