

## Ćwiczenia gimnastyczne dla dzieci młodszych

1. **Murarz** - siad skrzyżny , plecy proste i pokazujemy rękoma gest układania cegieł. Na końcu nad głową z rąk tworzymy trójkąt i staramy się wyciągnąć jak najwyżej.
2. **Gąsieniczka** - pupa siedzi na piętach, ręce wyciągamy do przodu chodem gąsieniczki. Głowa schowana w ramiona .
3. **Kotek zlizuje mleczko** - jesteśmy na czworakach. Uginamy ręce w łokciach i pokazujemy jak kotek zlizuje mleczko. Ważne aby zachować ruch do przodu i do tyłu.
4. **Leżenie na plecach** - ręce za głową, nogi zgięte - pupa dziecka idzie do góry, stopy na podłodze. Można powtórzyć 10 razy.
5. **Stary niedźwiedź** - nogi szeroko, kolana szeroko, pupa do góry i misie maszerują. Można przy tym ćwiczeniu odtworzyć muzykę z piosenką „ Stary niedźwiedź”

## Ćwiczenia gimnastyczne dla dzieci starszych

1. **Koło zamachowe** - nogi złączone, patrzymy na kolana - ruch nóg w kolejności : przód, dół, brzuch.
2. **Bańka wstańka** - pozycja wyjściowa leżenie na plecach i na hasło „ banka wstańka”, dziecko wykonuje siad skrzyżny, plecy proste i ręce wyciągnięte w świecznik (żeby uatrakcyjnić to ćwiczenie dzieci podczas wykonania świecznika mogą kwakać jak kaczuszki).
3. **Dzięcioł** - leżenie na brzuchu, nogi szeroko, palce u stop podwinięte, ręce wzdłuż ciała. Czołem wykonujemy ruch stukania dzięcioła w drzewo „ Stuku - Puku” . Ważne - kolana powinny wis ciec w powietrzu.
4. **Kłęk** - ręce do przodu, pupa do góry i staramy się usiąść pupą na boczek i znów wstajemy i siadamy. Ręce cały czas wyprostowane.
5. **Taniec bioderek** - leżymy na plecach, kolana wysoko i szeroko. Podnosimy pupę do góry, ręce pod głowę i staramy się energicznie kręcić raz w prawa stronę a raz w lewą stronę.

☺ **Życzę milej i owocnej gimnastyki** ☺