

## Ćwiczenia gimnastyczne dla dzieci młodszych

1. **"Słonko świeci, deszcz pada"** - na zapowiedź "słonko świeci" dziecko biega po pokoju, na zapowiedź "deszcz pada" dziecko przykleja się całym ciałem do ściany - chowa pod okapem dachu.
2. **"Dziad i żołnierz"** - dziecko porusza się po pokoju - na zapowiedź "dziad" dziecko pochyla się i garbi, na zapowiedź "żołnierz" dziecko przybiera postawę prawidłową tj wyprostowaną - ręce wzdłuż tułowia.
3. **"Szczekanie psa"** - siad klęczny podparty, broda, łopatki ściągnięte, naśladowanie szczekania psa.
4. **"Obserwacja przez lornetkę"** - leżenie przodem, uniesienie tułowia ponad podłogę, ułożenie dłoni w formie lornetek, uniesienie. Dziecko powinno wytrzymać (obserwować), liczyć do 5. położyć się i rozluźnić. Całość powtórzyć 3-4 razy.
5. **"Pokłony krasnoludków"** - w staniu, ramiona w bok, skłony.

## Ćwiczenia gimnastyczne dla dzieci starszych

1. **„Pływanie żabką”**- leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone. Na sygnał dziecko unosi ręce i głowę nad podłogę, wykonuje rękoma ruchy jak przy pływaniu żabką: energicznie wyciągają ręce jak najdalej w przód, następnie przenosi w bok i uginając ręce ściąga je w „skrzydełka”.
2. **„Bicie brawa stopami”** – siad na podłodze, kolana skrócone na zewnątrz, podeszwy stóp skierowane jedna do drugiej. Na hasło dziecko unosi stopy nad podłogę uderzając jedna o drugą. Na hasło „stopy odpoczywają” – dziecko wraca do pozycji wyjściowej.
3. **„Baletnica”** – dziecko siedzi na krzeselku, czubki palców dotykają podłogi, pięty uniesione. Na sygnał „baletnica” dziecko przestawia kolejno stopy do przodu, do tyłu i w bok – imitując kroki baletnicy chodzącej na palcach.
4. **„Skarpetka”** – dziecko siedzi na krzeselku. Na sygnał dziecko za pomocą palców stopy przeciwnej stara się zdjąć skarpetkę z jednej nogi, a następnie z drugiej nogi.
5. **"Drzewa na wietrze"** - siad skrzyżny - silny wiatr przechyla gałęzie drzew (ramiona) do tyłu.