**Zestawy ćwiczeń ruchowych 14.04 – 17.04.2020 r.**

Dzieci:

• maszerują po kole, zmieniają kierunek marszu,

• po zatrzymaniu się wykonują przysiady,

• ustawione przodem do środka koła, wykonują skłony,

• rozkładają ramiona w bok, rozsuwają się, by każdy miał dostatecznie dużo miejsca,

• wykonują wymachy jak przy pływaniu żabką,

• pochylają tułów do przodu, robią wymachy w przód, naprzemiennie raz jedną ręką, raz drugą – jak przy pływaniu kraulem, w podskokach wykonują pajacyki,

• uginają lekko nogi, opierają dłonie na udach nad kolanami i wykonują koła – na zewnątrz i do wewnątrz,

• kładą ręce na biodrach i wykonują biodrami koła w obydwie strony,

• stoją w postawie wyprostowanej i kręcą głową: do przodu, do tyłu, na boki.