**Zestaw ćwiczeń ruchowych 27.04 – 30.04.2020 r.**

Ćwiczenie równowagi.

Dzieci przechodzą stopa za stopą po szarfach ułożonych na podłodze w jednej linii.

Ćwiczenie mięśni nóg.

Dzieci leżą na plecach z ugiętymi nogami, między stopami mają zaczepione szarfy. Dzieci podnoszą nogi i zataczają stopami koła, tak aby szarfy im nie spadły.

Ćwiczenie tułowia.

Dzieci rozkładają przed sobą szarfy, tworząc z nich koła. Wchodzą do środka kół stopami i przekładają szarfy od dołu do góry (od stóp do głowy), a następnie kładą je na podłodze i powtarzają ćwiczenie.

Ćwiczenia z elementem podskoku.

Dzieci wskakują do kół ułożonych z szarf i wyskakują z nich, starając się nie dotknąć szarf stopami.

Ćwiczenie stóp.

Dzieci siedzą na podłodze, w siadzie podpartym, podnoszą szarfy palcami stóp do góry: raz jedną stopą, raz drugą stopą.

Ćwiczenie tułowia.

Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym (plecy proste), trzymają w jednej dłoni szarfę, którą przekładają z jednej ręki do drugiej, a następnie – za plecami. Dzieci siedzą na podłodze z wyprostowanymi nogami, wykonują skręt ciała – kładą szarfy za plecami, na podłodze, następnie wykonują skręt w drugą stronę i zabierają szarfy z podłogi drugą ręką.

Ćwiczenie z elementem wspięcia na palce.

Dzieci maszerują, trzymając szarfy przed sobą. Na polecenie unoszą szarfy do góry z jednoczesnym wspięciem na palce, a następnie opuszczają je, idąc na całych stopach.

Ćwiczenie mięśni brzucha.

Dzieci leżą na brzuchu z wyprostowanymi rękami, w których trzymają szarfy. Na klaśnięcie unoszą szarfy nad podłogę, pozostając chwilę w tej pozycji, a następnie odpoczywają. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

Ćwiczenie zapobiegające płaskostopiu.

Dzieci siedzą, podpierając się rękami, palcami stóp chwytają szarfy, unoszą je w górę i puszczają na podłogę. Zmieniają nogę i wykonują ćwiczenie kilka razy.

Ćwiczenie z elementem celowania.

Dzieci zwijają szarfy w rulon, a następnie z wyznaczonego miejsca wrzucają je do pojemnika.