**Zestaw ćwiczeń ruchowych 11.05 – 15.05.2020 r.**

* Ćwiczenie z elementem rzutu i łapania.

Dzieci dłońmi ściskają mocno chusteczki, a następnie wyrzucają je w górę jak najwyżej i łapią.

* Ćwiczenie z krążeniem ramion.

Dzieci stoją w rozkroku, plecy mają proste – łopatki ściągnięte. Trzymając chusteczkę w prawej dłoni, zataczają wyprostowaną ręką duże koło. Następnie przekładają chusteczkę do lewej dłoni i powtarzają ćwiczenie.

* Ćwiczenie z elementem skłonu.

Dzieci chwytają chusteczki oburącz, unoszą je wysoko nad głową, wykonują skłony do boków, i przodem, do podłogi.

* Ćwiczenie z elementem wymachu rękami.

Dzieci prawą ręką trzymają chusteczki, lewą opierają na biodrze, plecy mają proste. Następnie wykonują duży wymach ręką, trzymają chusteczki. Po kilku powtórzeniach, następuje zmiana ręki trzymającej chusteczki.

* Ćwiczenia z elementem przeskoku.

Dzieci kładą chusteczki na podłodze i przeskakują przez nie obunóż: raz z jednej, raz z drugiej strony.

* Ćwiczenia wzmacniające mięśnie kręgosłupa.

Dzieci leżą na brzuchu, nogi mają wyprostowane i złączone, głowę uniesioną, w rękach wyciągniętych do przodu trzymają chusteczki. Starają się chwilę wytrzymać w tej pozycji, a następnie odpoczywają.

* Ćwiczenie stóp.

Dzieci stoją, przed nimi leżą chusteczki. Starają się złapać chusteczki palcami stopy (naprzemiennie) i podrzucić do góry.

* Ćwiczenie mięśni nóg.

Dzieci wysoko unoszą kolana i starają się przełożyć chusteczkę raz pod prawym, raz pod lewym kolanem.

* Ćwiczenia przeciw płaskostopiu.

Dzieci siedzą z rękami podpartymi z tyłu i podnoszą chusteczki palcami stóp.