**Zestaw ćwiczeń ruchowych 08 - 12.06.2020 r.**

Ćwiczenia w pozycji leżącej – *Zabawy nad wodą*.

• *Deska* – dzieci leżą na brzuchu, mają proste ręce wyciągnięte przed siebie, proste nogi unoszą nad podłogę i opuszczają.

• *Pływanie żabką* – dzieci w leżeniu na brzuchu naśladują pływanie – energicznie wykonują ruchy rękami i nogami.

• *Styl grzbietowy* – dzieci w leżeniu na plecach, prostują ramiona za głową, przesuwają je szerokim łukiem po podłodze w stronę ciała i unoszą ręce górą do początkowej pozycji przy głowie.

Ćwiczenia w pozycji stojącej.

• *Pływanie kraulem* – dzieci wymachują prostymi ramionami naprzemiennie, do przodu oraz do tyłu, z lekkim pochyleniem tułowia w przód i w tył.

• *Przeciąganie się* – dzieci, po wyjściu z namiotu, wykonują w staniu, z lekko rozstawionymi nogami, wymachy ramion w górę, w przód i na boki.

• *Wspinaczka* – dzieci wykonują marsz w miejscu z wysoko uniesionymi kolanami, uderzają lekko prawą dłonią w lewe kolano i lewą dłonią w prawe kolano