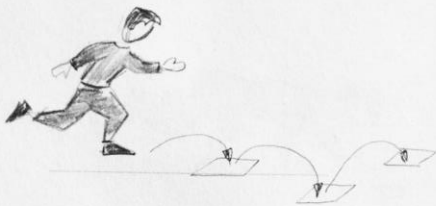


ĆWICZENIA DLA DZIECI MŁODSZYCH

Przybory : książki, piłka/ kula z papieru, skakanka/sznurek

1. Kałuże – rozkładamy serwetki lub kartki na podłodze ok 0,5 do 1m. Maszerujemy po kartkach noga za nogą wracamy tyłem. Na koniec skaczemy obunóż pokonując rozłożoną trasę



2. Skok wzwyż- na podłodze układamy kilka książek, przeskakujemy je obunóż, dokładamy jedną drugą itd. za każdym razem wykonujemy skok obunóż z jednoczesnym wymachem ramion



3. Stoimy swobodnie, na podłodze w odległości 0,5 m kładziemy szalik, zamachem ramion i odbiciem obu nóg pokonujemy zadaną odległość. Następnie odsuwamy nieco przeszkodę i próbujemy ponownie



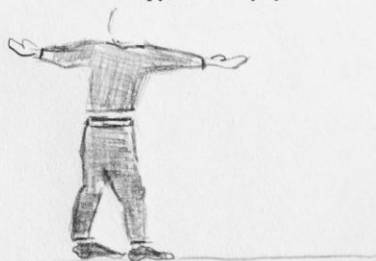
4. Wykonujemy dużą kulkę z papieru, stoimy wyprostowani trzymając kulkę jedną ręką z tyłu na wysokości bioder, uginamy ją i energicznie podrzucamy kulę tak aby poleciała w przód nad ramieniem, staramy się ją złapać i zmiana ręki



5. Przygotowaną kulę trzymamy w ramionach z tyłu , wykonujemy głęboki skłon w przód, puszczamy kulę z rąk tak aby stoczyła się po naszych plecach w dół, łapiemy ją i powtarzamy zadanie



6. Na podłodze rozciągamy sznurek, skakankę lub nitkę ok 3m. Stoimy wyprostowani, ramiona w bok, maszerujemy po linii dostawiając stopę do stopy, wracamy tyłem



7. Klęk podparty, pod jedno kolano wkładamy kulę z papieru lub piłeczkę dociskamy ją podudziem, unosimy się lekko i na czworakach maszerujemy po linii



8. Stoimy swobodnie, między nogi na wysokości kostek wkładamy kulę/piłeczkę, maszerujemy unosząc na przemian nogi tak aby kula nie wypadła.



9. Stoimy swobodnie, kula między kostkami. Wykonujemy wyskok w górę tak aby wyrzucić kulę/piłkę do rąk



10. Kładziemy się na plecach, ramiona wzdłuż tułowia, wykonujemy głęboki wdech i unosimy ręce do sufitu, wolny wydech ramiona kładziemy na podłożu.

