Drodzy Rodzice,

Temat zajęć na ten tydzień to: ćwiczenia ogólnorozwojowe.

1. **Na początek propozycja  wierszyka z pokazywaniem**  
   *Ręce w dole, ręce w górze,  
   Rysujemy koło duże,  
   Skok do góry, ręce w bok,  
   Teraz w przód zrób jeden krok,  
   Skok do tyłu, skok na jednej nodze,  
   Teraz usiądź na podłodze.*
2. **A teraz kilka ćwiczeń**  
     
   - leżenie tyłem, nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych.  uniesienie stóp nad podłogę i „bicie brawa” podeszwami stóp,  
   - naprzemienne łączenie palców i pięt.  
   - podnoszenie stopą  z podłoża drobnych przedmiotów /np. skarpetek/   
   - siad ugięty, pisanie lub rysowanie stopą po podłodze  
   - siad ugięty pod stopami leży ręcznik który zwijamy przy pomocy palców obu stóp.
3. **Ćwiczenia w parach z rodzicem lub rodzeństwem**  
     
   - siad ugięty, piłka między stopami, podania piłki w parach,  
   - ćwiczący obejmują piłkę stopami ,próba odebrania piłki współćwiczącemu,

- robimy wspólnie „rowerek”.

Monika Mikulska

nauczyciel gimnastyki