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