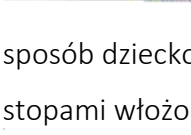
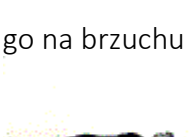


ROZGRZEWKA:

- Lekki trucht w miejscu przez 2 minuty.
- Opuszczania rąk do ziemi (na zmianę raz lewa, raz prawa);
- Krążenia ramion (lewa, prawa, obie do przodu, do tyłu, na końcu krążenia obiema rękami w przeciwnych kierunkach);
- podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk w górę i unoszeniem kolan.

ĆWICZENIA WŁAŚCIWE

Wszystkie ćwiczenia wykonujemy x 5 powtórzeń

-  klęk podparty na zmianę unosimy do góry rękę prawą i nogę lewą
-  klęk podparty, na zmianę unosimy wyprostowaną nogę prawą i lewą
-  podpór przodem, na zmianę unosimy nogi
-  rodzic leży na plecach, unosi dziecko na stopach do góry, w ten sam sposób dziecko wykonuje ćwiczenie: stopy złączone, nogi wyprostowane, pomiędzy stopami włożony drobny przedmiot, może być np. pluszak
-  dziecko leży na plecach na brzuchu kładzie np. misia a następnie unosi go na brzuchu do góry, zamiennie rodzic unosi na brzuchu dziecko
-  leżenie na plecach, stopy złączone, pośladki w górze. Na zmianę prostujemy nogi i przytrzymujemy je w pozycji wyprostowanej 5 sekund.
-  dziecko kładzie się na rodzica i wykonują kotysankę



- pozycja zasadnicza, ręce wyprostowane, lekki rozkrok, wykonujemy przysiady
- Dziecko i rodzic stoi na czworakach z wyprostowanymi nogami, na przemian odstawia stopy w bok, raz prawą, raz lewą.



- leżenie na plecach, nogi wyprostowane. Staramy się przenieść nogi za głowę, nie zginając ich.

ZAKOŃCZENIE

Zabawa „Jestem tancerzem”

Taniec przy żywej, wesołej muzyce (takiej, którą lubisz) – tańczą same ręce, potem dołącza głowa, nogi (osoba dorosła podaje części ciała, które mają tańczyć)