**ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH 06.04-10.04.2020**

**Do wykonania ćwiczeń potrzebne będą gazety, kosz lub małe wiaderko oraz nagranie muzyki do zabawy, np.**

<https://www.youtube.com/watch?v=4cNbggnMMpo>

1. Swobodny marsz z gazetą
2. Podrzucanie gazety do góry i naśladowanie jej opadania.
3. Przeskakiwanie przez gazetę obunóż w przód i w tył.
4. Trzymanie gazety między kolanami i skoki w różnych kierunkach.
5. Stanie na gazecie i skręty tułowia w lewo i w prawo.
6. Taniec na gazecie, składanie gazety i kontynuowanie tańca na coraz mniejszej części.
7. W siadzie skrzyżnym skłony w bok z gazetą trzymaną oburącz przed sobą.
8. Ugniatanie gazety najpierw stopami, potem rękoma tak, aby powstała kulka.
9. Zabawy papierowymi kulkami.
10. Dowolne rzuty i chwyty kulek.
11. - W parach z rodzicem (siad skrzyżny), rzucanie i łapanie kulek.
12. Toczenie kulek raz prawą, raz lewą ręką.
13. Celowanie kulkami do kosza.
14. Tworzenie własnych zadań przez dzieci.