**GIMNASTYKA**

**Rodzice odczytują rymowanki, polecenia – dzieci naśladują.**

Ptaszki mają dziób, dziób, dziób
Kłapiemy dzióbkiem uformowanym z dłoni
Słonie tupią tup, tup, tup
Tupiemy
Zając skacze kic, kic, kic
Skaczemy
Mysz nie mówi nic!
Kładziemy palec na buzi.

Ręce w górę, ręce w bok,
Ręce w górę i w bok
Klaśnij, tupnij i zrób skok.
Klaśnięcie, tupnięcie, wyskok
Ręce w dole, ręce w górze,
Ręce w dół i w górę
Palec idzie już na buzie.
Kierujemy palec na buzie.

Poznanie własnego ciała:
- Leżenie na plecach – „Przyklejamy się mocno do podłogi”
- Leżenie na brzuchu – „Przyklejamy się mocno do podłogi”
- Ślizganie się w kółko na plecach
- Ślizganie się w kółko na brzuchu
- Siedząc przemienne przyciąganie nóg zgiętych w kolanach (ręce oparte wzdłuż boków)
- Siedząc – kręcenie się w kółko na pośladkach
- Czołganie się na brzuchu do przodu, z wyciąganiem i zginaniem na przemian rąk i nóg
- Czołganie się na plecach do przodu, z wyciąganiem i zginaniem na przemian rąk i nóg
- W siadzie prostym – rozcieranie i poklepywanie kolan, ud, łokci itp.
- Marsz z wysokim unoszeniem kolan
- Siad podparty – uderzanie o podłogę stopami (szybko/wolno)
- Leżenie na plecach i turlanie się w różne strony.



