**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.



