1. **Na dzień dobry wierszyk gimnastyczny**

**(naśladujemy ruchy za wierszykiem- spróbujcie coraz szybciej):**

**„Gimnastyka to podstawa,  to dla dzieci ważna sprawa.**

**Ręce w górę, w przód i w bok,**

**Skłon do przodu, przysiad, skok”**

1. **A teraz przeprowadzimy krótką rozgrzewkę:**
   * **bieg dookoła pomieszczenia w jedną i drugą stronę,**
   * **bieg z wysokim podnoszeniem kolan,**

**- chód swobodny po pokoju we wspięciu na palcach na sygnał zmiana na chód na pietach.**

**W miejscu:**

* + **10 pajacyków,**
  + **10 dużych wiatraków,**
  + **krążenia biodrami w jedną i drugą stronę,**
  + **uginanie i prostowanie kolan – 10 razy, – 10 małych piłeczek (skoków w miejscu).**

1. **Zabawa „Dmuchanie zabawek”.**

**Wdech nosem z równoczesnym unoszeniem rąk bokiem w górę (zabawka napełnia się powietrzem). Utrzymanie pozycji i „spuszczenie powietrza”- mocny wydech ustami, opuszczenie rąk bokiem do pozycji**

**wyjściowej.** **Kilkukrotne powtórzenia.**

1. **A teraz wybieramy się do ZOO- ćwiczcie proszę wraz z dziećmi z filmiku pod linkiem**:

https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcIjudZ8

**Życzę udanej zabawy!**