**GIMNASTYKA**

**PROPOZYCJA ĆWICZEŃ DO WYKONANIA W DOMU**

**„DOMOWY OBWÓD STACYJNY”**

**DROGIE DZIECI**

 **Poszukajcie wygodnego bezpiecznego miejsca w swoim mieszkaniu i zaczynajcie miłą zabawę ze sportem!!!**

|  |
| --- |
|  |
| 1. **W staniu -wykonaj wdech i wydech z uniesieniem ramion w górę 10x**
 |
|  |
| 1. **1 min. biegu w miejscu i 10 pajacyków**
 |
|  |
| 1. **Przejdź jak rak po przedpokoju --powrót jak kot**
 |
|  |
| 1. **Połóż się na plecach i wstań -5 x**
 |
|  |
| 1. **Przysiady- 10x**
 |
|  |
| 1. **Podskoki obunóż -10x**
 |
|  |
| 1. **Zatańcz do ulubionej piosenki**
 |
|  |
| 1. **Stań nieruchomo na jednej nodze ( zmień nogę) -2x**
 |
|  |
| 1. **Zrób 10 skłonów**
 |
|  |
| 1. **Podrzucaj i łap piłeczki z papieru**
 |
|  |
| 1. **W leżeniu na plecach „rowerek”**
 |
|  |
| 1. **W klęku podpartym koci grzbiet- 10x**
 |
|  |
| 1. **W miejscu przeskoki przez przeszkodę (papierową serwetkę) -10x**
 |
|  |
| 1. **W leżeniu przodem ramiona w bok unieś papierowe kulki -10x**
 |
|  |
|  |
| 1. **Przejdź na palcach po całym przedpokoju -wróć na piętach**
 |
| **GRATULACJE!! Na koniec wykonaj skorygowaną postawę oraz kilka wdechów i wydechów**  |
| Tęsknię za Wami i pozdrawiam p. Grażyna |