Propozycje zajęć ruchowych w domu

**Wiosna ! wracamy do formy   
  
1.Rozgrzewka.**  
Znajdź odrobię miejsca do ćwiczeń .  
Rozgrzej mięsnie głowy (góra-dół, skręty boczne)  
Rozgrzej mięsnie ramion (krążenia w przód tył ,wymachy poziome i pionowe)  
Rozgrzej mięsnie tułowia (skłon w przód )  
Krążenia bioder ( w jedną i drugą stronę )  
Rozgrzej mięsnie nóg ( wykonaj przysiady )  
Zrób kilka podskoków ( na prawej i lewej nodze )  
  
**Wszystkie ćwiczenia powtórz minimum 8 razy**   
  
**2. Zabawa ożywiająca Pada Deszczyk**  
Zabierz reklamówkę jednorazową następnie podrzucaj ją do góry .  
Łap na zmianę prawą i lewą ręką jak wiosenny deszcz.  
Następnie zrób to samo w podskoku.  
Po złapaniu reklamówki przełóż ją raz pod jedną raz pod drugą nogą.  
Połóż jednorazówkę na podłodze ( kałuża) i spróbuj ją przeskoczyć.  
  
**Wszystkie ćwiczenia powtórz minimum 8 razy**   
  
**3. Zabawa uspokajająca**   
Połóż się na plecach i dmuchając spróbuj napełnić torebkę powietrzem do pełna.

**Ćwiczenia dodatkowe ( z balonikiem)**

**-** podbijanie balonika prawa lewa ręka, głowa

- rzuty na odległość prawa lewa ręka , oburącz

- leżenie na plecach, podbijanie rękami balonika

- w marszu balonik miedzy kolanami, idziemy do przodu

- w marszu – wysokie unoszenie kolan, dotykanie kolanami balona trzymanego oburącz w wyprostowanych RR

- podrzut balonika i dmuchanie w niego przed nasz buzią gdy będzie on spadał na podłogę

- siad skulny, dłonie oparte o podłogę,balonmiędzy stopami – prostowanie i uginanieNN nad podłogą.