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.