**Temat:**  **Ćwiczenia rozwijające równowagę.**

**Rozgrzewka:**

1. Pajacyki - to doskonały sposób na rozgrzanie większej ilości mięśni jednocześnie;
2. Podskoki raz na jednej, raz na drugiej nodze - ćwiczenie poprawia koordynację i równowagę;
3. Wymachy ramionami - naśladowanie pływaków to doskonały sposób na przygotowanie dzieci na przyszłe wyprawy na basen;
4. Przysiady - to ćwiczenie trudniejsze, ale doskonale wzmacniające mięśnie dolnych partii ciała;

**Ćwiczenia równowagi.**

1. Jeśli posiadasz dywan, na którym widoczne są wyraźne linie, zachęć dziecko aby zaczęło się poruszać po jednej z nich. Wykonując ćwiczenie ręce może mieć wyciągnięte na boki, aby ułatwić złapanie równowagi. Jeżeli nie posiadasz takiego dywanu możesz narysować linie kredą, przykleić taśmę klejącą, lub wyznaczyć ścieżkę równoważną z pasków lub złożonych gazet. Dziecko wykonuje przejscia równoważne przodem, tłem, bokiem. Dla utrudnienia można wykonać ćwiczenia z książką lub woreczkiem na głowie.
2. Stań na jednej nodze, a drugą kreśl w powietrzu różne wzory: cyfry, litery, abstrakcyjne esy-floresy. ( zmiana nogi)
3. Wykorzystaj duży ręcznik, który złożysz wzdłuż dwa razy, tak aby powstała dość szeroka linia. Następnie poproś dziecko, aby poruszało się po linii jednocześnie podrzucając obiema rękami małą piłeczkę.
4. Ćwiczenia wg filmiku: <https://www.youtube.com/watch?v=K-0CzPyIDy0>

**Ćwiczenia rozciągające.**

* usiądźcie razem na ziemi i wykonujcie skłony do stóp. Nogi niech będą złączone razem i wyprostowane w kolanach;
* stojąc wykonujcie wypad raz na jedną nogę, raz na drugą;
* siedząc po turecku wyciągnijcie prawą rękę do góry, a następnie skierujcie ją, jak najbardziej w lewą stronę. To samo robimy z drugą ręką;
* spróbujcie złapać swoje ręce za plecami, wykonując tzw. agrafkę;
* wykonajcie ostrożnie kilka obrotów głową w jedną i drugą stronę.