WITAM,

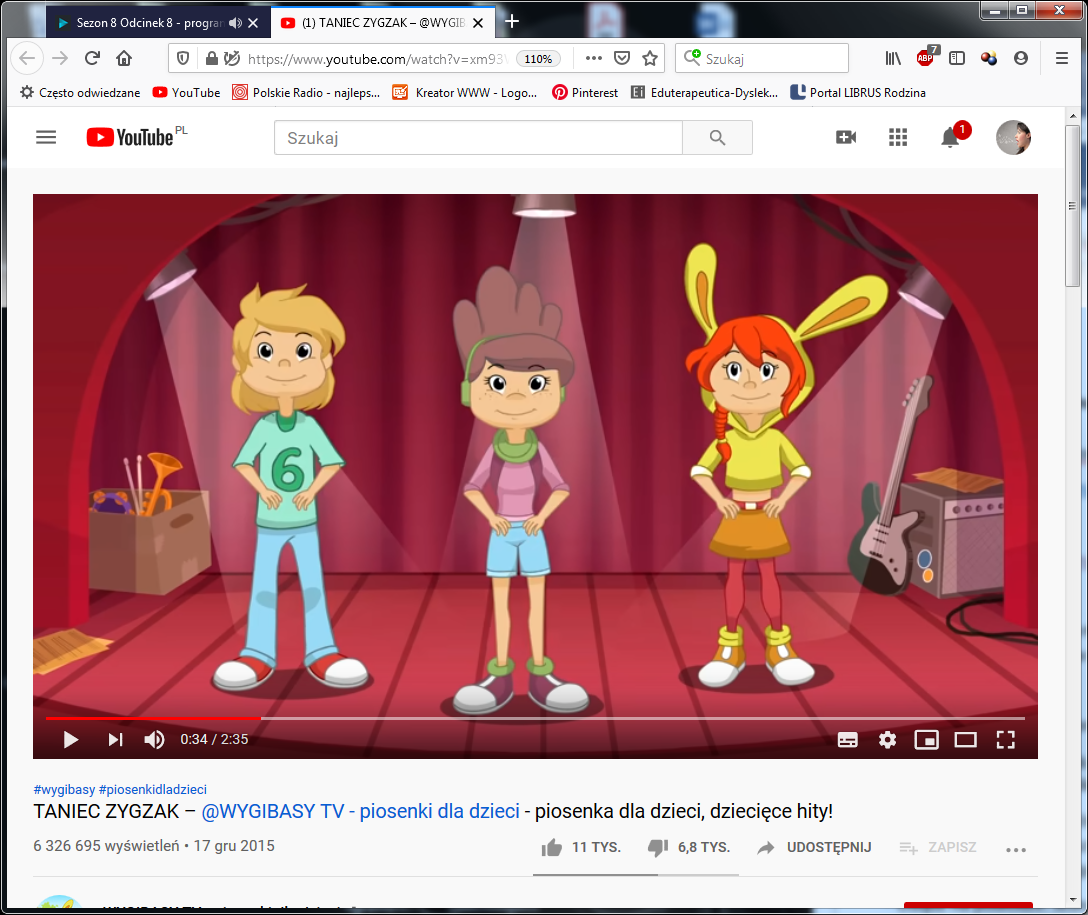
1. **Na rozgrzewkę proponuję:**

* Śpiewanki - gimnastykowanki

<https://www.youtube.com/watch?v=351fw50UOn8>

* Taniec ZYGZAK

<https://www.youStube.com/watch?v=xm93WFJ7bNs>



1. **Ćwiczenia planowania ruchu, wzmacnianie mięśni pleców i brzucha, koordynacji wzrokowo ruchowej.**

Do tego ćwiczenia potrzebne będą 4 rolki papieru toaletowego.

\* Ułóż rolki jedna na drugą. Twoim zadaniem jest chwycić rolkę zrobić obrót z podskokiem i położyć rolkę. Powtórz ćwiczenie 4 razy.

\* Ułóż z rolek papieru wieżę, zrób podpór przodem na rękach. Podpierając się jedną ręką przenieś wszystkie rolki z jednej wieży tworząc drugą, następnie zmień rękę podpierającą i przenieś rolki drugą ręką

\* Usiądź na podłodze. Jedną rolkę chwyć stopami. Połóż się na plecach, ręce wyciągnij wyprostowane nad głowę, unieś równocześnie nogi i ręce tak aby złapać rolkę papieru z nóg do rąk. Połóż nogi wyprostowane na podłodze i ręce wyprostowane nad głową cały czas trzymając rolkę. Unieś ręce i nogi tak aby złapać rolkę z rąk stopami. Powtórz ćwiczenie 6 razy.

1. **Ćwiczenia w przeliczaniu**

<https://learningapps.org/1095617>

1. **Gra w memory – logiczne pary**

<https://learningapps.org/1653165>

1. **Pokonywanie toru przeszkód** zbudowanego w domu z krzeseł, stołu, poduszek itp. lub zbudowanego na podwórku z dostępnych tam przedmiotów: deseczki, skrzynie, gałęzie, huśtawki itp**.**

Pozdrawiam