

01.03.2021

## Zajęcia ruchowe



### Zadanie 1.

*Naśladuj moje ruchy rąk- to prosta zabawa dla wszystkich . Dziś pobaw się z rodzicem lub starszym rodzeństwem.*

*Usiądź wygodnie na podłodze w siadzie skrzyżnym naprzeciwko drugiej osoby . Jeśli potrafisz wykonuj to sam!!!! Jeśli nie chwyć za dłonie rodzica ( rodzeństwo) i wykonujcie to razem.*



#### 1. Ręce w przód!

*(wyciągnij ręce w przód )*

#### 2. Ręce w bok!

*(wyciągnij ręce w bok ),*

**3. Krzyżujemy ręce na piersiach!**

*(połóż ręce skrzyżowane dłońmi na piersiach)*

**4. Ręce do góry!**

*(podnieś ręce do góry)*

**5. Pięć opuścić ręce!**

*(opuść ręce)*

**Powtórz według wzoru 10 razy**

**Zadanie 2.**

*Jak się kręcą koła?*

*- zataczamy koła rękoma przed sobą w różnych kierunkach*

**Lewą ręką – 5**

**Prawą ręką – 5 kół ,**

*- następnie oburącz w dwóch kierunkach*

**W przód - 5 kół**

**W tył – 5 kół.**

**Wykonaj ćwiczenie samodzielnie lub z rodzicem.**



*Opracowała*

*Lena Staszczyszyn*