

## GIMNASTYKA PORANNA

1. Naprzemienny ruch:
  - dotykamy prawą ręką lewych części ciała: ucho, ramię, łokieć, biodro, kolano, kostka,
  - dotykamy lewą ręką prawych części ciała: jak wyżej.Ruch wykonujemy naprzemiennie raz prawa ręka raz lewa chwytając poszczególne części ciała.
2. Leniwe ósemki – wykonujemy w powietrzu na przemian prawa i lewa ręka.
3. Leniwe ósemki – wykonujemy na plecach dziecka a następnie dziecko na plecach rodzica.
4. Ćwiczenia ruchowe – stoimy w lekkim rozkroku:
  - skłony w przód,
  - skłony w bok (kładziemy prawą rękę na prawe biodro, lewą podnosimy do góry i pochylamy tułów w prawą stronę i odwrotnie w lewą stronę),
  - krążenia biodrami (ręce kładziemy nad biodrami i wykonujemy ruchy kołowe biodrami w prawą i lewą stronę).
5. Ćwiczenia rozwijające świadomość ciała:
  - Do prostej piosenki wykonujemy ruchy obu rąk jednocześnie dotykając następujących części ciała: głowa, ramiona, kolana, pięty, oczy, uszy, usta, nos.