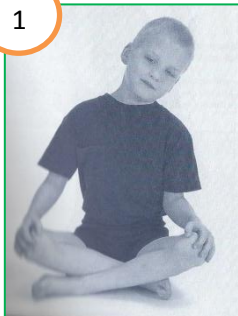


GIMNASTYKA DLA MALUCHA

1



ZEGAR



Skłony głową w lewo i prawo: „cyk – „cyk”

2



KWIATEK ROŚNIE



Ręce wysoko wzniesione ku górze

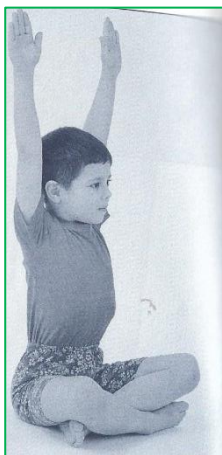
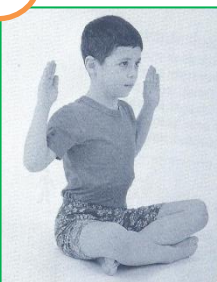


KWIATEK WIĘDNIE



Na hasło kwiatek więdnie, dziecko w siadzie skrzyżnym powoli pochyla się do przodu, dłonie oparte o podłogę.

3

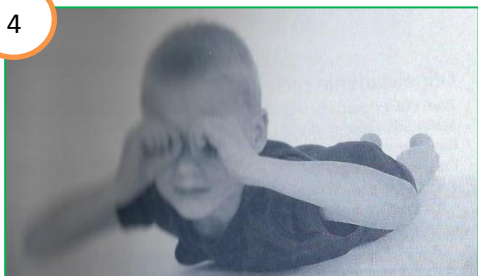


START RAKIETY



Ręce dziecka są wyrzutniami:
wspólnie odliczają : 3 - 2 – 1 – start!
Ręce wyrzucają energicznie ku górze i przez chwilę utrzymują wyciągnięte w górze.
Powtórzyć kilka razy.

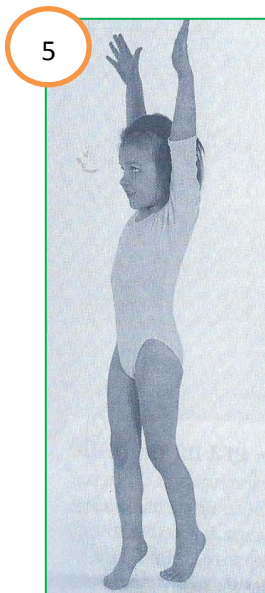
4



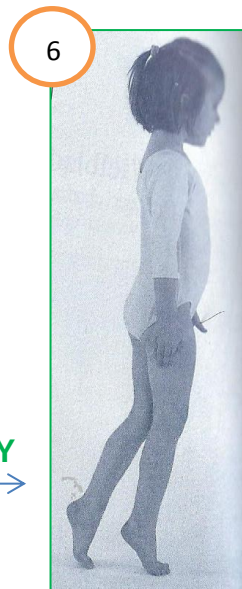
LORNETKA



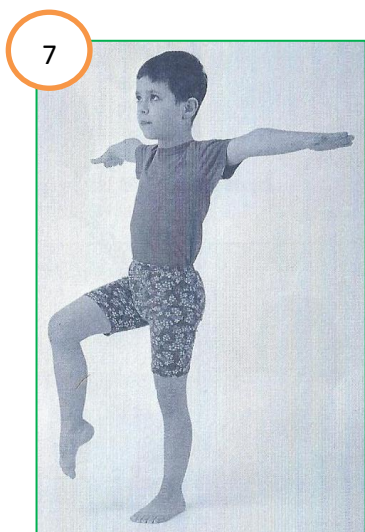
Dziecko leży na podłodze. Układa palce dłoni tak, aby powstało kółko jak w lornetce. Łokcie nad podłogą!.



MARSZ WIELKOLUDA



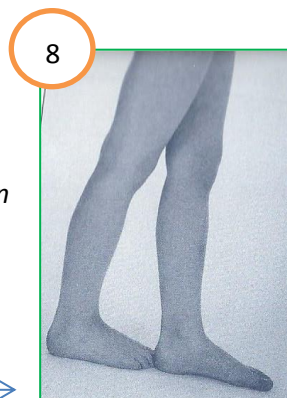
MARSZ BALETNICY



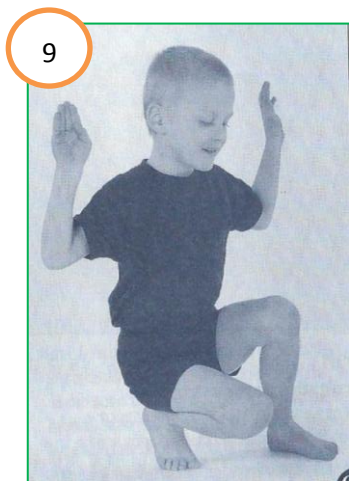
BOCIAN



*Marsz po pokoju,
wysoko uniesiona noga,
ręce w bok. Powoli jak bocian
po wodzie.*



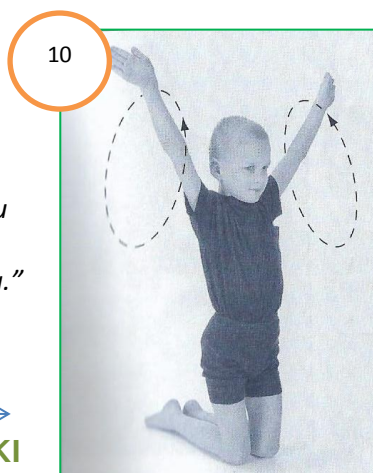
MARSZ STOPA ZA STOPĄ



KRASNALE



*Dziecko chodzi po pokoju
w przysiadzie z rękoma
ułożonymi w „skrzydełka.”*



WIATRANKI

W klęku, krążenie rękoma w lewo i prawo.