**Ćwiczymy z Ciocią Asią**

 **„Wycieczka do ZOO”**

Kochani, dziś zapraszam Was na wycieczkę do **ZOO.** Tym razem pojedziemy tam na **rowerze:** kładziemy się na plecach, nogi wykonują ruchy pedałowania. Podczas jazdy będziemy musieli kilka razy wjechać pod górkę, wtedy zwalniamy, a potem z niej zjechać, wtedy przyspieszamy. Pomylimy też drogę, wtedy pedałujemy do tyłu. Inwencja zależy od Was kochani rodzice.

 Po przyjeździe na miejsce, idziemy oglądać po kolei różne zwierzęta i będziemy naśladować ich zachowania. Zaczynamy od **ptaków**:

**Kolorowe papużki**: biegamy dookoła, ręce na ramionach, machamy skrzydełkami

**Dumne orły**: biegamy dookoła, ręce rozłożone szeroko, machamy, szybujemy.

**Śmieszne kaczuszki** : idziemy chodem kołyszącym na zewnętrznych krawędziach stóp, palce podkurczone.

Teraz **króliczki i zajączki**: wykonujemy skoki zajęcze- kic:rączki, kic: nóżki

Potem: **koniki, zebry**: biegamy dookoła w podskokach, cwałujemy, wierzgamy kopytkami: ręce na podłodze, a nóżki w górę.

**Niedźwiedzie**: chodzimy powoli na piętach dookoła

**Lwy, tygrysy, pantery**: chodzimy na czworakach, przeciągamy się, robimy kocie grzbiety

**Raki, kraby**: siadamy, ręce kładziemy z tyłu na podłodze, nogi zginamy, stopy na podłodze, podnosimy pośladki i rak gotowy- idziemy do tyłu, wyciągamy szczypce małe: ręka lub duże: noga, kraby poruszają się w bok

**Węże, jaszczurki**: czołgamy się, pełzamy

**Małpki:** skaczemy, figlujemy, możemy wyciągnąć materac z łóżka i poskakać, fiknąć koziołka

**Żyrafy:** wstajemy, wyciągamy szyje w górę, idziemy na paluszkach

**Kangury:** skaczemy dookoła, nóżki złączone

 Teraz czas na odpoczynek: kładziemy się na dywanie (zielona trawka), zamykamy oczy, wygrzewamy na słońcu.

 A na koniec powrót: wsiadamy na rowery i jedziemy do domu.

 **Dobrej zabawy!**

Joanna Strug-Jachym