

## Poniedziałek

1. Podskoki obunóż jak małe piłeczki. Tempo: wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko
2. W klęku podparty wykonujemy na przemian „koci grzbiet”, następnie „plecy zapadnięte (wklęsłe)”. (około 8 powtórzeń)
3. Zabawa w pchanie tacek. Trzymamy za kostki nasze dziecko, a ono próbuje chodzić na rękach do przodu, do tyłu, zmieniać kierunek. (+/- do przejścia 15 metrów)
4. Marsz na czworaka w podporze przodem. (+/- do przejścia 20 metrów w różnych kierunkach)
5. Szybki sprint w miejscu.

## Ćwiczenie uspokajające

Marsz w wolnym tempie (możemy podać tempo na instrumencie: bębenku, tamburynie, cymbałkach, garnku, łyżkach, marakasach itd.).

## Wtorek

1. Klęk podparty, wykonujemy ruch do tyłu, opierając pośladki o stopy, równocześnie chowamy głowę między ramiona. Powracamy do klęku podpartego. (+/- 10 ruchów)
2. Małe żabki: skaczemy do przodu obunóż z głębokiego przysiadu (10 żabich skoków).
3. Leżymy przodem i robimy nożyce pionowe ramion, a następnie nożyce pionowe nogami. Powtarzamy 3x. Następnie w leżeniu przodem naprzemianstronny wznos prawego ramienia i lewej nogi, a następnie lewego ramienia i prawej nogi. Powtórzyć 3x.
4. Mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub balonik: podrzucamy i chwytny, ale po każdym podrzucie robimy obrót: raz w lewo, raz w prawo
5. Siadamy. Na ustalony znak jak najszybciej podrywamy się z podłogi i klaszczemy.

## Ćwiczenie uspokajające

Maszerowanie przy ulubionej piosence.

## Środa

1. Dzieci stoją w rozkroku, ramiona uniesione w górę. Poruszają ramionami kołysząc się na boki. Po chwili „bardzo silny wiatr” zataczamy koło od góry do skłonu pogłębionego.
2. Stajemy przodem do ściany. Odpychamy się i klaszczemy przed sobą. (12 powtórzeń).
3. Mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub balonik: podrzucamy i chwytny, ale po każdym podrzucie robimy przysiad, łapiemy.
4. Biegamy w tempie w miejscu
5. Zamieniamy się w małe “Wróbelki” i podskakujemy (drobnymi podskokami) obunóż w miejscu i do przodu i do tyłu.

## Ćwiczenie uspokajające

„Opadające liście”. W pozycji stojącej chwytny stopą leżącą na podłodze chustę (serwetkę, chusteczkę), podrzucamy ją do góry i obserwujemy jej ruch podczas opadania, po czym odtwarzamy ten ruch własnym ciałem. Powtarzamy 3x.

## Czwartek

Leżymy przodem (na brzuchu) uginamy nogi w kolanach, chwytny dłońmi za stopy, unosimy tułów i wykonujemy kołyskę. (7 razy do przodu i 7 do tyłu)

1. Kręcimy skakanką (na takiej długości na jaką pozwalają nam domowe warunki)
2. Małe kaczuszki – robimy przysiad, chwytny się za kostki, nogi są w delikatnym rozkroku – maszerujemy do przodu, unosząc raz lewą raz prawą nogę. (dystans to około 10 metrów)
3. Biegamy w różnych kierunkach w tempie co kilka sekund zatrzymujemy się i wykonujemy

okrężne ruchy ramionami, tzw. skrzydła wiatraka.

4. Leżymy bokiem, podpieramy na jednej ręce i obchodzimy nogami po obwodzie koła (jedno koło w jedną stronę, następnie zmieniamy rękę i zataczamy koło w drugą stronę).

### **Ćwiczenie uspokajające**

„Niedźwiedź zasypia” – siadamy skuleni, głowa zbliżona do kolan – wydech. Następnie siadamy w siadzie prostym, ramiona wznosimy w górę – wdech

Piatek

Do tego ćwiczenia przyda nam się 1,5 l butelka z wodą (pełna). Stajemy na butelce i próbujemy utrzymać równowagę. Kto da radę dłużej?

1. Siadamy w dość dużym rozkroku, robimy skłony z pogłębieniem do lewej nogi ( „raz, dwa, trzy” większe pogłębienie, na „4” – prostujemy się), staramy dotknąć stopy. Powtarzamy tę samą aktywność do prawej nogi. Pamiętajmy o nogach prostych w kolanach
2. Spadające gwiazdki. Podskakujemy z szeroko rozłożonymi w górę rękoma oraz szeroko rozstawionymi nogami. Łądujemy do półprzysiadu. (10 powtórzeń)
3. Bierzymy piłkę, odbijamy ją o podłogę i łapiemy stojąc w miejscu. To samo ćwiczenie możemy wykonać w ruchu. Każda wersję powtórzyć 4x.
4. Rowerek, mówimy dowolny wierszyk i w leżeniu tyłem "jedziemy rowerem"

### **Ćwiczenie uspokajające**

Leżymy na plecach. Kładziemy na klatce piersiowej np. woreczek (lub dowolny inny przedmiot). Robimy wdech nosem, wydech ustami (woreczek podnosi się i opada – obserwujemy przedmiot).