

## Zestaw ćwiczeń domowych- tydzień V

1. Zamień się w ptaszka-

Hasło: ptaszek lata: dziecko biega machając rękami- naśladuje ruch skrzydeł;

Hasło: ptaki do gniazd- dziecko siada w siadzie prostym;

*Kilka powtórzeń każdego polecenia.*

2. Rzut do celu- rodzic kładzie kosz, pudełko w odległości: grupy I i II- około 1 metra (jeśli dziecko sobie radzi to powoli zwiększamy odległość), grupy III-V- około 2-3 metrów.

Rzut prawą ręką, lewą ręką, obiema zza głowy, siad na piętach i rzut oburącz zza głowy.

*Powtórz kilka razy każdą pozycję.*

3. Przysiad podparty- wyskok w górę

*Grupy I, II- 10x*

*Grupy III-V- 2 serie po 10x*

4. Podpór tyłem o nogach ugiętych, dziecko trzyma mały przedmiot między kolanami, np. małą piłkę, przytulankę, paczkę chusteczek higienicznych.

Unoś obie nogi w górę- przyciągnij do brzucha, odstaw;

*Grupy I, II- 10 powtórzeń*

*Grupy III-V- 2 serie po 10 powtórzeń*

5. Podpór tyłem o nogach ugiętych, stawy kolanowe ustawione szeroko, stopy złączone powierzchnią podeszwową (tą, na której chodzimy), między stopami dziecko trzyma mały przedmiot.

Unoś nogi wysoko, nie zmieniaj ustawienia stóp;

*Grupy I, II- 10 powtórzeń*

*Grupy III-V 2 serie po 10 powtórzeń*

6. Podpór przodem z uniesionymi biodrami („niedźwiadek”), głowa między rękami- przejdź do leżenia przodem, ręce wyprostowane nad głową- unieś ręce i górną część klatki piersiowej- wytrzymaj 3 sekundy.

*5x*

7. Dziecko trzyma w ręce lekką serwetkę, piórko.

Zrób wdech nosem i głęboki wydech ustami na serwetkę.

*4x*