Załącznik nr 1

Zestaw zabaw ruchowych

• Zabawa „Kwiaty rosną – kwiaty więdną”.

Dziecko swobodnie biega przy dźwiękach muzyki, trzymając w rękach kwiaty. Podczas przerwy w grze i na hasło: „*Kwiaty kwitną”*, dziecko zatrzymuje się, staje na palcach i unosi kwiaty w górę. Na hasło: „*Kwiaty więdną”*, przechodzi do przysiadu i kładzie kwiaty przed sobą.

• Ćwiczenia mięśni grzbietu i równowagi.

Dziecko staje na jednej nodze, kwiatek kładzie na kolanie zgiętej nogi uniesionej w przód. Stara się utrzymać równowagę tak, aby kwiatek nie spadł na podłogę. Potem następuje zmiana nóg.

• Ćwiczenia mięśni nóg i brzucha.

Dziecko siedzi z wyprostowanymi nogami, wkłada kwiatki między stopy. Wspierając się na opartych o podłogę dłoniach, unosi nogi do góry.

• Zabawa „Kwiaty dla przyjaciela”.

Dziecko i rodzice swobodnie poruszają się przy dźwiękach muzyki. Na pauzę w muzyce, wymieniają się kwiatkiem.