

## Gimnastyka dla malucha „Bajka o tygrysim skoku”

Ćwiczenia do wykonania w domu z rodzicem lub rodzeństwem.

Zabawa ruchowa i wzmacnianie mm stóp, mm nóg, ćwiczenia skocznościowe.

Naśladujemy tygrysa i wykonujemy następujące ćwiczenia:

1 siad prosty

2 wymachy ramion i nóg

3 wymachy ramion w bok, w górę , w dół

4 skłony tułowia w bok

5 krążenie bioder

6 krążenie ramion

7 przysiady

8 zakrok w tył

9 przeskoki w miejscu

10 skoki w bok

11 obroty w prawo i w lewo

12 w leżeniu tyłem nożyce pionowe

13 luźne podskoki

14 wypady na lewą i prawą nogę

15 przysiad i wyskok w górę

[https://www.youtube.com/watch?v=W2o\\_WZ23-Q0](https://www.youtube.com/watch?v=W2o_WZ23-Q0)

Życzę wszystkim dzieciom przyjemnej zabawy.