**Ćwiczenia śródlekcyjne dla kl. I-III**

1. **Do tej zabawy wykorzystujemy książkę i 3 krzesła .**

Ustawiamy 3 krzesła w jednym rzędzie tak ,aby można było swobodnie przejść między nimi ( slalom ). Postawa wyprostowana , na głowę kładziemy książkę ( nie podtrzymujemy jej rękami) i staramy się przejść między krzesłami tak , aby książka nie upadła . Ćwiczenie wykonujemy 3 x

1. **Zabawa z piłką lub małą plastikową butelką z wodą .**

Piłkę wkładamy między kolana i ściskamy . Piłkę trzymają tylko kolana . Podskakujemy z nią tak , aby nie upadła na podłogę. Jeżeli wykonujemy to sami , możemy okrążyć 2x pokój. Jeżeli bawi się z nami rodzeństwo przyjmujemy zasadę , kto najdłużej utrzyma przedmiot między kolanami wygrywa .

1. **Ćwiczenia w parach lub więcej .**

Jedno dziecko stoi za drugim ( gęsiego ) . Pozycja w rozkroku . Pierwsze dziecko podaje drugiemu dziecku piłkę między nogami , a następnie drugie dziecko pierwszemu podaje piłkę nad głową . Ćwiczenie wykonujemy 10 x .

1. **Ćwiczenia gimnastyczne .**

Wykonujemy 10 pajacyków, 5 skłonów do przodu ,5 przysiadów . Następnie kładziemy się na plecach ( na dywan ). Podnosimy do góry prawą nogę , lewa leży wyprostowana na podłodze i odwrotnie lewą nogę podnosimy do góry prawa leży wyprostowana na podłodze . Ćwiczenie powtórzyć 5 x . Na koniec w pozycji stojącej unosimy do góry ręce i wdychamy powietrze nosem następnie opuszczamy ręce i powietrze wypuszczamy ustami . Ćwiczenie wykonujemy 5x .

1. **Ćwiczenia**

Podskakujemy na prawej nodze wzdłuż pokoju i z powrotem . Krzyżujemy nogi i też podskakujemy. Następnie przemierzamy pokój na czworakach , w takiej samej pozycji ( na czworaka ) unosimy wyprostowaną nogę do góry chwilę wytrzymujemy w takiej pozycji i zmiana nogi .