**Ćwiczenia ruchowe dla uczniów z klas 1-3**

**Rozgrzewka:**

1. Pajacyki- 10 powtórzeń
2. Krążenia ramion w przód i w tył- 10 powtórzeń
3. Krążenia biodrami- 10 powtórzeń
4. Skręty tułowia- 10 powtórzeń
5. Przysiady- 10 powtórzeń
6. Skłony tułowia w leżeniu na plecach wzmacniające mięśnie brzucha (brzuszki)- 10 powtórzeń

**Część główna:**

Każde ćwiczenie dziecko wykonuje przez 20 sekund, pomiędzy ćwiczeniami 60 sekund przerwy. Jeśli dziecko jest chętne proszę powtórzyć zestaw ćwiczeń dwukrotnie wykonując dłuższe przerwy między seriami.

1. Pajacyki , leżenie na brzuchu
2. Przysiady z butelką trzymaną w rękach
3. Przeskoki obunóż nad przeszkodą
4. Przekładanie rolek papieru z jednej strony na drugą z przeskokiem
5. Przenoszenie nóg w siadzie nad butelką wody
6. Przenoszenie butelki wody w siadzie równoważnym
7. Podnoszenie butelki w leżeniu na brzuchu
8. Podnoszenie butelki w leżeniu na plecach

**Część końcowa:**

Rozciąganie:

1. Skłon tułowia do wyprostowanych nóg w siadzie prostym
2. Skłon tułowia do podłogi w siadzie rozkrocznym
3. Skłon tułowia do nogi w siadzie rozkrocznym