**Ćwiczenia ruchowe dla przedszkolaków**

1. Chodzenie „na misia” w różnych konfiguracjach- do przodu, tyłu, na boki, przez przeszkody, slalomem, po czymś (np. różne faktury), poruszanie samymi nogami w przód-tył, na boki.
2. Chodzenie „rakiem”- ręce i nogi w tym samym kierunku- do przodu, tyłu, bokiem, unoszenie raz jednej, raz drugiej nogi, utrzymanie pozycji, aby inne dziecko mogło przejść pod spodem.
3. Czołganie się na rękach i kolanach- naprzemiennie (prawa ręka-lewa noga i odwrotnie)- przód, tył.
4. Turlanie się w różne strony i owijanie np. w koc i odwijanie się z niego samodzielne, można też dodatkowo uciskać ciało.
5. W siadzie- dużo zabaw z rękoma trzymającymi coś na wysokości klatki piersiowej lub nad głową (np. przenoszenie ciężkiej piłki od dziecka do dziecka z przodu lub znad głowy).
6. Skoki obunóż- z czymś w rękach, slalomy, tory przeszkód.
7. Wskakiwanie na coś (np. dysk, kartkę) i przekładanie piłeczki, krążka z jednej strony dysku, czy kartki na drugą.
8. Rzucanie do celu stojąc na czymś- dysk, kartka papieru, coś niestabilnego
9. Pokazywanie różnych figur ruchowych i inni naśladują (np. przysiad, stanie na jednej nodze, jaskółka, pajacyk, klaskanie pod kolanem, etc.).
10. Turlanie piłki do siebie w parach w leżeniu na brzuchu- muszą unosić łokcie przy odepchnięciu piłki.
11. Chodzenie po czymś z krążkiem na głowie i ręce na boki.

Opracowała Anna Lubczyńska-Wołowiec