

**Zestaw ćwiczeń gimnastycznych.
„Przygotowanie zajaczków do Świąt”- rymowanka**

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa. Przedszkolaki spacerują po Sali. Na sygnał wspinają się na palcach i unoszą ręce.

**Gdy Święta Wielkanocne się zbliżają,
Zajaczki w domu kurze wycierają**

2. Ćwiczenia tułowia i skręty. Starszaki w siadzie skrzyżnym prawą ręką pocierają lewą część ciała, a następnie lewą- prawą część, udając czyszczenie futerka.

**Następnie czyszczą swoje futerka,
w prawo i w lewo każdy zajac zerka.**

3. Ćwiczenia dużych grup mięśniowych. Przedszkolaki pochylają się do przodu, uginają kolana i udają dźwiganie ciężkich siatek. Następnie prostują się i powtarzają ćwiczenie.

**Od rana ze sklepu z zakupami wracają,
Ciężkie siatki w łapkach dźwigają.**

4. Ćwiczenia mięśni grzbietu. Dzieci leżą na brzuchu. Unoszą głowę, ręce i toczą piłkę wokół siebie („pisankę”)

**W koszyczku jeszcze nie wszystko mają,
Pisanki wokół siebie żwawo turlają.**

5. Ćwiczenia skoczne. Uczestnicy skaczą w przysiadzie w różnych kierunkach. Co chwila zatrzymują się, stają słupka (przysiad, palce wskazują przy uszach) i uśmiechają się wesoło.

**Kiedy już wszystko przygotowały,
Skakały wesoło przez dzień cały.**

6. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej- skłony. Przedszkolaki wykonują ukłony z niskim pochyleniem tułowia.

**Co chwilę goście przybywają,
Zajaczki w pas im się kłaniają.**

7. Zabawa uspokajająca. Dzieci idą po obwodzie koła. Spokojnie oddychają, nabierają powietrza nosem i wypuszczają ustami.

**Na świąteczny spacer powychodziły,
Wszystkich sąsiadów odwiedziły.**