

Rymowana gimnastyka „Wspaniała Polska”

1. Ćwiczenia mięśni rąk. Dzieci unoszą wyprostowane ręce nad głowę, a następnie opuszczają po bokach, nie uginając rąk w łokciach.
Taka Polska jest wspaniała, jak wskazuje Polka mała
Taki kraj wielki, wspaniały, jak wskazuje Polak mały
2. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej. Dzieci trzymają ręce nad głowę, a następnie wykonują skłon do przodu.
Każdy Polak kochać chce,
Polsce w pas kłaniamy się!
3. Ćwiczenia mięśni nóg. Dzieci maszerują z wysokim unoszeniem kolan.
Polskę przejdę wzdłuż i wszerz
Może pójdziesz ze mną też?
4. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej. Skłony boczne na prawą i lewą stronę.
Czy na lewo, czy na prawo
Dla Ojczyzny ciągle żwawo
5. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie złożonej. Dzieci pochylają tułów, unoszą wyprostowane ręce na boki do wysokości ramion, a następnie je opuszczają.
Lecę jak ten orzeł biały, wielki, dumny i wspaniały!
6. Ćwiczenia mięśni brzucha. Dzieci leżą na plecach, z nogami lekko ugiętymi w kolanach. Stopy przylegają do podłogi. Próbuje unieść tułów do pozycji pionowej bez podpierania się rękoma.
Chociaż mały się wydaje, to dla Polski rano wstaje!
7. Ćwiczenia równoważne. Dzieci stają na jednej nodze, drugą wystawiają do tyłu, a tułów pochylają równolegle do uniesionej nogi. Ręce uniesione na boki.
Kocham moją Polskę tak, jak swą wolność kocha ptak