Rymowana gimnastyka - Zestaw ćwiczeń gimnastycznych

Rodzic recytuje rymowanki i jednocześnie demonstruje ćwiczenie, a dzieci powtarzają za nim tekst i wykonują polecenia zgodnie z instrukcją.

1. Ćwiczenia mięśni rąk - dzieci unoszą wyprostowane ręce nad głową, a następnie opuszczają po bokach, nie uginając rąk w łokciach - ćwiczenie należy powtórzyć 2 razy.

*Taka Polska jest wspaniała, jak wskazuje Polka mała.*

*Taki kraj wielki, wspaniały, jak wskazuje Polak mały.*

2. Ćwiczenia tułowia - Dzieci trzymają ręce nad głową, następnie wykonują skłon do przodu. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

*Każdy Polskę kochać chce,*

*Polsce w pas kłaniamy się.*

3. Ćwiczenia mięśni nóg - Dzieci maszerują po obwodzie koła z unoszeniem kolan.

*Polskę przejdę wzdłuż i wszerz,*

*może pójdziesz ze mną też?*

4. Ćwiczenia mięśni rąk i nóg - Dzieci wykonują 'pajacyki"

*Każda zdrowa Polka fika co dzień rano pajacyka!*

*Każdy zdrowy Polak fika, co dzień wieczór pajacyka!*

5. Ćwiczenia mięśni brzucha - Dzieci leżą tyłem, z nogami lekko ugiętymi w kolanach. Stopy przylegają do podłogi. Próbują unieść tułów do pozycji pionowej bez podpierania się rękoma.

*Chociaż mały się wydaję,*

*to dla Polski rano wstaję!*

6. Ćwiczenia mięśni grzbietu - Dzieci stoją z rękoma wyprostowanymi na wysokości klatki piersiowej i wykonują wymachy na boki.

*Każdy dzień mnie wita szczerze,*

*bo ja w moją Polskę wierzę!*

7. Ćwiczenia równoważne - Dzieci stoją na jednej nodze, drugą wystawiają do tyłu, a tułów pochylają równolegle do uniesionej nogi. Ręce wystawiają na boki (potocznie "jaskółka") i wytrzymują w tej pozycji przez chwilę.

*Kocham moją Polskę tak,*

*jak swą wolność kocha ptak.*

8. Ćwiczenia skoczne - dzieci wykonują kilka podskoków w miejscu.

*I się cieszę podskakuję, że tu mieszkam, nie żałuję!*