**Zestaw zabaw ruchowych**

**„Aktywny przedszkolak w domu”**

* Ręce wyciągnięte do przodu, zginanie w łokciach pod kątem 90 stopni.
* Unoszenie i opuszczanie barków.
* Ćwiczenie w parach, plecy się stykają, rozkrok, skłony do przodu i dotknięcie dłoni partnera między kolanami.
* Ręce opuszczone i złączone, noga próbuje przejść przez powstały otwór.
* Klęk podparty, naprzemienne unoszenie i prostowanie nóg.
* Siad prosty, unoszenie wyprostowanych nóg i wyprostowanych rąk przed siebie, powrót do pozycji wyjściowej.