

„Zawodowa gimnastyka”

Listonosz wrzucający listy do skrzynki – dzieci stoją w pozycji wyprostowanej, trzymając ugięte w łokciach ręce na wysokości klatki piersiowej, wykonują wypad w bok, uginając lekko kolana, prostując ręce i rozkładając je jednocześnie na boki; potem następuje powrót do pozycji wyjściowej i wykonanie wypadu w przeciwną stronę.

Górnik zjeżdżający do kopalni – dzieci wykonują przysiady.

Kurier dostarczający paczkę – dzieci wyciągają ręce w górę, a następnie wykonują skłon w przód w taki sposób, aby tułów i nogi utworzyły kąt prosty.

Fryzjer tnący nożyczkami – dzieci przyjmują pozycję leżącą na plecach, unoszą wyprostowane nogi i wykonują delikatne wymachy na boki, tzw. nożyce.

Hydraulik przepychający zatkaną rurę – dzieci wykonują skłony w przód z pogłębieniem.

Kucharz – dzieci napinają mięśnie brzucha i pokazują, jak wyglądają, gdy są głodne, a następnie rozluźniają mięśnie i prezentują, jak wyglądają, gdy zjedzą to, co przygotował kucharz.

Kelner rozglądający się, czy goście go potrzebują – dzieci stoją w pozycji wyprostowanej, trzymając ręce na biodrach i wykonują skręty tułowia.

Zachęcamy do kilkukrotnego wykonania ćwiczeń.