

# MAMO, TATO POĆWICZ ZE MNA!



## Ćwiczenia i zabawy ruchowe z muzyką

Zachęcamy Państwa do wspólnego spędzania czasu w formie ruchowej. Poniżej przedstawiam kilka prostych i ciekawych ćwiczeń i zabaw ruchowych, które umiłą wam czas i pozwolą zaspokoić potrzeby ruchowe dzieci.

### 1. Rozgrzewka

[https://www.facebook.com/ZdroweSprawneDzieci/videos/912926412497773/?eid=ARcc3DcP8Y8xBFsa1BHkWLIMuTFqX8D-BYu33teQL9FFRnNjaiKIGmIrD5FuHO\\_4+MLxPWcuOfWzc6qq](https://www.facebook.com/ZdroweSprawneDzieci/videos/912926412497773/?eid=ARcc3DcP8Y8xBFsa1BHkWLIMuTFqX8D-BYu33teQL9FFRnNjaiKIGmIrD5FuHO_4+MLxPWcuOfWzc6qq)

### 2. Zestaw ćwiczeń nr 1

1. czworakowanie
2. marsz wykrokami
3. przejście w przysiadzie

[https://www.facebook.com/ZdroweSprawneDzieci/videos/69422801119852/?eid=ARcc3DcP8Y8xBFsa1BHkWLIMuTFqX8D-BYu33teQL9FFRnNjaiKIGmIrD5FuHO\\_4+MLxPWcuOfWzc6qq](https://www.facebook.com/ZdroweSprawneDzieci/videos/69422801119852/?eid=ARcc3DcP8Y8xBFsa1BHkWLIMuTFqX8D-BYu33teQL9FFRnNjaiKIGmIrD5FuHO_4+MLxPWcuOfWzc6qq)

### 3. Zestaw ćwiczeń nr 2

1. dżdżownica
2. raczek przodem
3. przejście bokiem w podporze przodem

## Ćwiczenia i zabawy ruchowe z muzyką

[https://www.facebook.com/ZdroweSprawneDzieci/videos/205483073999497/?eid=ARCC3DcP8Y8xBFsa1BHkWLIMuTFqX8D-BYu33teQL9FFRnNjaiKlGmIrD5FuHO\\_4tMLxPWcu0fWzc6qq](https://www.facebook.com/ZdroweSprawneDzieci/videos/205483073999497/?eid=ARCC3DcP8Y8xBFsa1BHkWLIMuTFqX8D-BYu33teQL9FFRnNjaiKlGmIrD5FuHO_4tMLxPWcu0fWzc6qq)

### 4. Zestaw ćwiczeń nr 3

1. przejście marsz
2. na palcach
3. na piętach
4. na krawędziach zewnętrznych

[https://www.facebook.com/ZdroweSprawneDzieci/videos/3612902858751345/?eid=ARCC3DcP8Y8xBFsa1BHkWLIMuTFqX8D-BYu33teQL9FFRnNjaiKlGmIrD5FuHO\\_4tMLxPWcu0fWzc6qq](https://www.facebook.com/ZdroweSprawneDzieci/videos/3612902858751345/?eid=ARCC3DcP8Y8xBFsa1BHkWLIMuTFqX8D-BYu33teQL9FFRnNjaiKlGmIrD5FuHO_4tMLxPWcu0fWzc6qq)

### 5. Zestaw ćwiczeń nr 4

1. skoki zawrotne
2. obunóż przód
3. obunóż przód-tył
4. obunóż zygzak

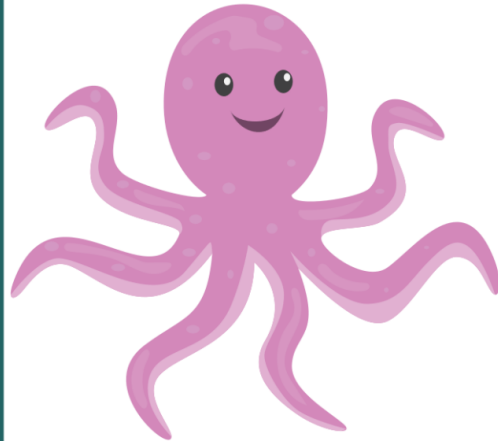
[https://www.facebook.com/ZdroweSprawneDzieci/videos/347749586119614/?eid=ARCC3DcP8Y8xBFsa1BHkWLIMuTFqX8D-BYu33teQL9FFRnNjaiKlGmIrD5FuHO\\_4tMLxPWcu0fWzc6qq](https://www.facebook.com/ZdroweSprawneDzieci/videos/347749586119614/?eid=ARCC3DcP8Y8xBFsa1BHkWLIMuTFqX8D-BYu33teQL9FFRnNjaiKlGmIrD5FuHO_4tMLxPWcu0fWzc6qq)

# Ćwiczenia i zabawy ruchowe z muzyką

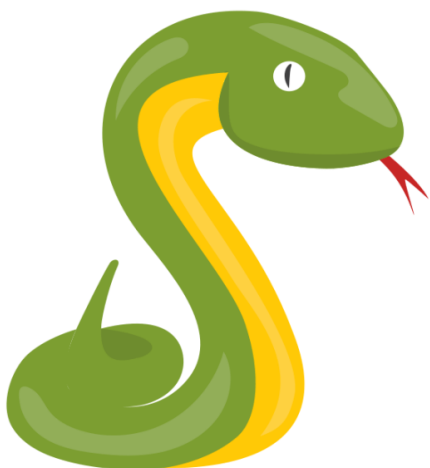
## 6. Gimnastyka smyka



**WYGINAJ GRZBIET  
JAK TYGRYS**



**WYCIĄGNIJ RAMIONA  
JAK OŚMIORNICA**

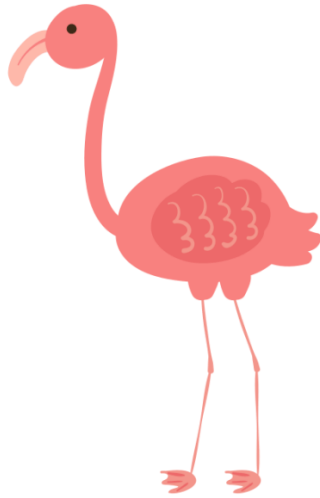


**WIJ SIĘ JAK WĄŻ**



**TURLAJ SIĘ  
JAK JEŹ**

Ćwiczenia i zabawy ruchowe z muzyką



**STÓJ NA JEDNEJ NODZE  
JAK FLAMING**



**SKRADAJ SIĘ  
JAK LIS**

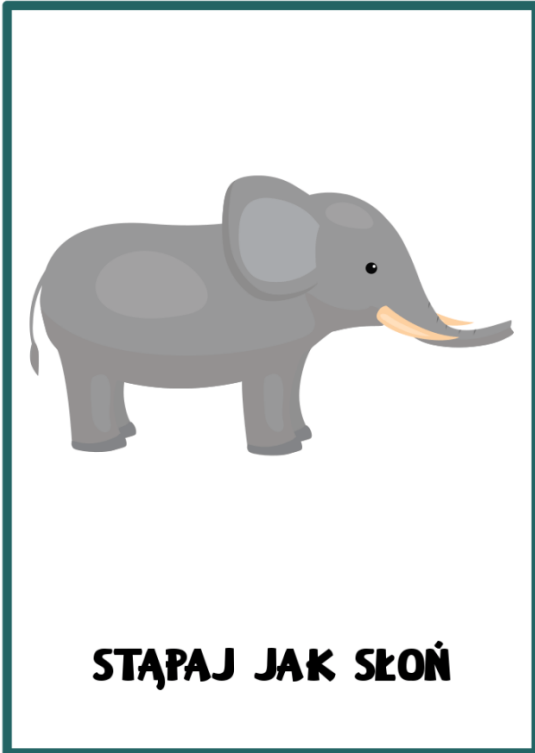


**SKACZ Z NOGI NA NOGĘ  
JAK MAŁPKA**

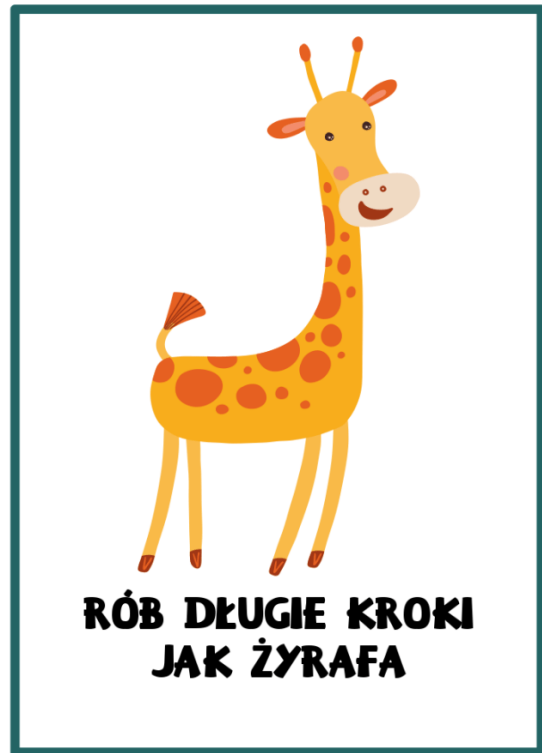


**SKACZ JAK ŻABA**

Ćwiczenia i zabawy ruchowe z muzyką



pani  onia.pl



pani  onia.pl



pani  onia.pl



pani  onia.pl

## Ćwiczenia i zabawy ruchowe z muzyką

7. Taniec „Zygzag”

<https://www.youtube.com/watch?v=xm93WFJ7bNs>

8. Mały i duży skok

<https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>

9. Skaczemy, biegniemy

<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>

10. Najpierw skłon

[https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj\\_ZkldQ](https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj_ZkldQ)

11. Równowaga

<https://www.youtube.com/watch?v=ozI7YcVASgo>

12. Kto jak skacze

<https://www.youtube.com/watch?v=LNouuY9zrKQ>

13. Aerobic

<https://www.youtube.com/watch?v=l78D-OTKWBM&list=PL4r90DVFiQ3H7iDQF0v9zXuuU9WutgWk>

## Ćwiczenia i zabawy ruchowe z muzyką

[https://www.youtube.com/watch?v=dG2xc1nmy5Q&list=PL4r90DVFiQ3H7iDQF0v9zXuuU9WutgWk\\_&index=11](https://www.youtube.com/watch?v=dG2xc1nmy5Q&list=PL4r90DVFiQ3H7iDQF0v9zXuuU9WutgWk_&index=11)

[https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i\\_mQSo&list=PL4r90DVFiQ3H7iDQF0v9zXuuU9WutgWk\\_&index=14](https://www.youtube.com/watch?v=Vkiw9i_mQSo&list=PL4r90DVFiQ3H7iDQF0v9zXuuU9WutgWk_&index=14)

[https://www.youtube.com/watch?v=9fgA6TJ5VHY&list=PL4r90DVFiQ3H7iDQF0v9zXuuU9WutgWk\\_&index=25](https://www.youtube.com/watch?v=9fgA6TJ5VHY&list=PL4r90DVFiQ3H7iDQF0v9zXuuU9WutgWk_&index=25)

[https://www.youtube.com/watch?v=iKeatJK181Q&list=PL4r90DVFiQ3H7iDQF0v9zXuuU9WutgWk\\_&index=26](https://www.youtube.com/watch?v=iKeatJK181Q&list=PL4r90DVFiQ3H7iDQF0v9zXuuU9WutgWk_&index=26)

[https://www.youtube.com/watch?v=M75HIuLeC9A&list=PL4r90DVFiQ3H7iDQF0v9zXuuU9WutgWk\\_&index=27](https://www.youtube.com/watch?v=M75HIuLeC9A&list=PL4r90DVFiQ3H7iDQF0v9zXuuU9WutgWk_&index=27)

[https://www.youtube.com/watch?v=k2hBMkZuvP8&list=PL4r90DVFiQ3H7iDQF0v9zXuuU9WutgWk\\_&index=10](https://www.youtube.com/watch?v=k2hBMkZuvP8&list=PL4r90DVFiQ3H7iDQF0v9zXuuU9WutgWk_&index=10)

Życzę Państwu przyjemnej zabawy!

Pozdrawiam

Ewa Karmowska