**Propozycje zabaw z gimnastyki**

***Pływanie na plecach***

Dzieci podnoszą równocześnie obie wyprostowane ręce do pionu i opuszczają je na podłogę przy głowie, a następnie przesuwają po podłodze w kierunku tułowia, imitując pływanie żabką na plecach. Po 15-20 sek – odpoczywamy, dzieci nie wykonują żadnych ruchów, głęboko oddychamy 5-10 sek.

***Ślimak***

Dziecko leży na brzuchu z nogami wyprostowanymi i złączonymi. Na hasło *ślimak pokaż rogi* , dzieci podnoszą głowę ręce nad podłogę, przykładając zwinięte w pięść dłonie do skroni i prostując wskazujące palce pokazują *rogi*, jak u ślimaka. Łokcie powinny być uniesione nad podłogę. Na hasło – *Ślimak schowaj rogi* – dzieci zginają palce wskazujące. Natomiast na hasło ślimak odpoczywa- dzieci kładą dłonie na podłodze opierając się o brodę wracają do pozycji wyjściowej.