**Zabawy ruchowe**

1. Ruletka – ćwiczenia fizyczne

<https://wordwall.net/pl/resource/907774/wychowanie-fizyczne>

1. „Lustro” -  **zajęcia ruchowe** do wykonania wraz z rodzeństwem lub rodzicem.

Jesteś „lustrem”, a brat, siostra lub rodzic wykonuje przed Tobą ruchy, które Ty naśladujesz. Zabawę poprzedza rymowanka:

**Jesteś moim lustrem**

**I robisz to co chce,**

**Ja teraz tańczyć mogę,**

**A Ty – nie.**

**A jeśli tańczyć skończę**

**Uważnie na mnie patrz.**

**Lustro, lustro, powiem ci,**

**Co czynić teraz masz.**

Ilustracja ruchowa rymowanki:

**(Jesteś moim lustrem I robisz to co chce)** brat, siostra lub rodzic wykonują ukłon przed lustrem**,**

**(Ja teraz tańczyć mogę)** obrót wokół własnej osi

**(A Ty – nie)** gest negacji.

**(A jeśli tańczyć skończę)** obrót w drugą stronę

**(Uważnie na mnie patrz)** patrzą spod daszku utworzonego z dłoni

**(Lustro, lustro, powiem ci)** rytmiczne klaskanie w dłonie

**Co czynić teraz masz**

<http://za-kulisami-przedszkola.blogspot.com/2013/11/lustro.html>

1. Kaczuchy

<https://www.youtube.com/watch?v=zW1_ANe0l94>

1. Wygibasy z nasze klasy- ćwiczenia gimnastyczne przy muzyce

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

1. Disco harcerskie

<https://www.youtube.com/watch?v=4YWqVlCRJms>

1. Zumba

[**https://www.youtube.com/watch?v=rURul05JYNo**](https://www.youtube.com/watch?v=rURul05JYNo)

1. 10 pomysłów na zabawy ruchowe w domu

<https://www.mamawdomu.pl/2016/03/10-pomyslow-na-zabawy-ruchowe-w-domu.html>