**PRZYKŁADOWE ZABAWY, ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE NAWYK PRAWIDŁOWEJ POSTAWY**

1. "Deszcz pada, słonko świeci" - na zapowiedź "słonko świeci" dzieci spacerują w różnych kierunkach, na zapowiedź "deszcz pada" dzieci biegną pod ścianę i stoją w postawie skorygowanej.

2. "Berek" - berek stara się schwytać kogoś z uciekających. Aby uchronić się przed złapaniem należy przyjąć postawę zasadniczą.

3. "Zajączki" - zajączki wybiegają na łąkę z norek (szarfy), skaczą, na sygnał zatrzymują się i stają w pozycji wyprostowanej z rączkami uniesionymi do góry.

4. "Koty na płoty" - kotki biegają. Wtem poszczekując wpada na teren kilka piesków. Na sygnał "koty na płoty" - koty uciekają przed pieskami wdrapując się na drabinki (zwis tyłem).

5. Spacer po obwodzie koła na palcach, piętach (na zmianę).

6. Marsz po sali z wysokim unoszeniem kolan (maksymalne zgięcia podeszwowe palców).

7. Stanie przodem do drabinki z palcami stóp na pierwszym szczeblu, ręce trzymają szczebel na wysokości klatki piersiowej - opust pięt do zetknięcia z podłożem, powolny wznos pięt aż do maksymalnego wspięcia na palce.

8. "Chód modelki" - chód we wspięciu krzyżując stopy jedna przed drugą.

9. W staniu chwytamy woreczek palcami stopy z ziemi z przekazywaniem do rąk z tyłu.

10. "Woreczek podaje noga - nodze" - leżenie tyłem, nogi zgięte, kolana rozchylone szeroko - palce jednej stopy trzymają woreczek i przekazują drugiej stopie.

11. Bicie brawa stopami w siadzie podpartym.

12. Siad prosty, dziecko na zmianę drapie jedną stopę palcami stopy drugiej.

13. Stanie tyłem do ściany. Ćwiczenie statyczne: nogi wyprostowane, pięty przy ścianie, całe plecy przyciśnięte do ściany, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce opuszczone wzdłuż tułowia.

14. Stanie w małym rozkroku, ręce wzdłuż tułowia, oczy zamknięte. Wciąganie brzucha, napięcie pośladków, wypychanie bioder do przodu, wznoszenie prostych ramion bokiem w górę, utrzymanie przez chwilę tej pozycji.

15. Leżenie przodem, głowa nisko, broda przyciągnięta do klatki piersiowej - naśladowanie ruchu pływania żabką. Powrót do pozycji wyjściowej.

16. Klęk podparty, dłonie zwrócone palcami do wewnątrz. Uginanie rąk, łokcie w bok, ściąganie łopatek, dotykanie brodą do podłogi. Powrót do pozycji wyjściowej.

17. W przysiadzie: ramiona w skurczu pionowym (skrzydełka) - walka o równowagę w parach.

18. Swobodny bieg, na sygnał dobieranie się parami tyłem do siebie, przylegając plecami i głową - przejście do półprzysiadu i powolne wyprostowanie się.

19. W siadzie tyłem do drabinek, szeroki chwyt za szczebel w górze - unoszenie złączonych nóg nad podłogę.

20. Leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłogę - trzymanie piłki (kółka ringo, woreczka) przed klatką piersiową - wypychanie w górę do wyprostu rąk.

21. Leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte o podłogę, ręce w bok. W jednej ręce woreczek -

przekładanie woreczka do drugiej ręki za głową.

22. Siad skrzyżny, plecy wyprostowane, przesuwanie kółka ringo lub woreczka wokół siebie.

23. Leżenie tyłem, kolana zgięte, ramiona wzdłuż tułowia - wznos ramion przodem w górę z

jednoczesnym wdechem powietrza nosem, opuszczanie ramion z jednoczesnym wydechem powietrza ustami.