

## Zabawy wzmacniające obręcz barkową

### *„Pływanie żabką”*

Leżenie na brzuchu, nogi wyprostowane i złączone.

Na sygnał dziecko unosi ręce i głowę nad podłogę, wykonuje ruchy jak przy pływaniu żabką: energicznie wyciąga ręce jak najdalej w przód, następnie przenoszą w bok i uginają w „skrzydełka”

### *„Popatrz przez lornetkę”*

Leżenie na brzuchu , nogi wyprostowane złączone donie ułożone w lornetkę



na sygnał dziecko unosi dłonie w górę i patrzy na prowadzącego na hasło odpocznij układa płasko ręce na podłodze.

Liczba powtórzeń 5x.

### *„Rybki w stawie”*

Leżenie na brzuchu na gołej podłodze na kocyku lub materiale o dużym poślizgu .

Na hasło dzieci odpychają się dłońmi od podłogi i ślizgają po podłodze

## Milej zabawy