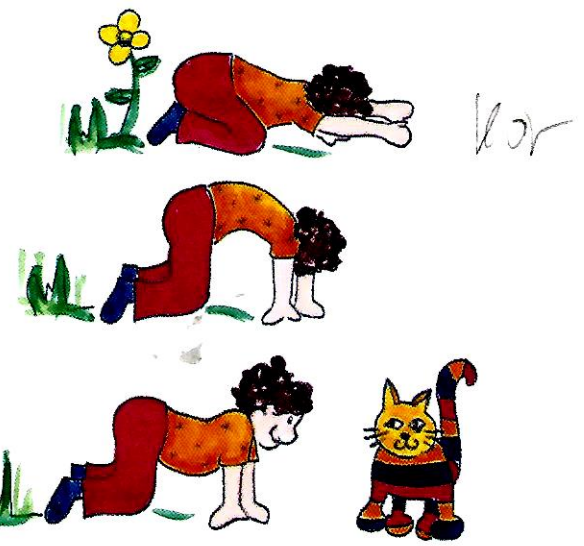
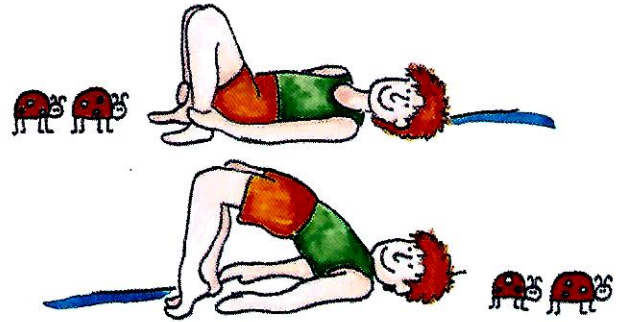


Przybierz pozycję na czworakach, rozstawiając szeroko kolana; ręce niech będą wyprostowane.  
Przyciągnij podbródek do piersi; podnieś plecy w górę; napręż się jak kot. Wytrzymaj, licząc do 7.  
Obniż brzuch do podłogi; spójrz na sufit; ręce proste. Policz do 7.



**MOST** – ćwiczenie uelastyczniające mięśnie pleców i nóg.

Położ się na plecach; zegnij kolana i chwyć się za kostki.  
Odepchnij się od podłogi. Nie odrywaj głowy, ramion i barków od podłogi.  
Wytrzymaj kilka sekund.  
Wróć do pozycji wyjściowej.



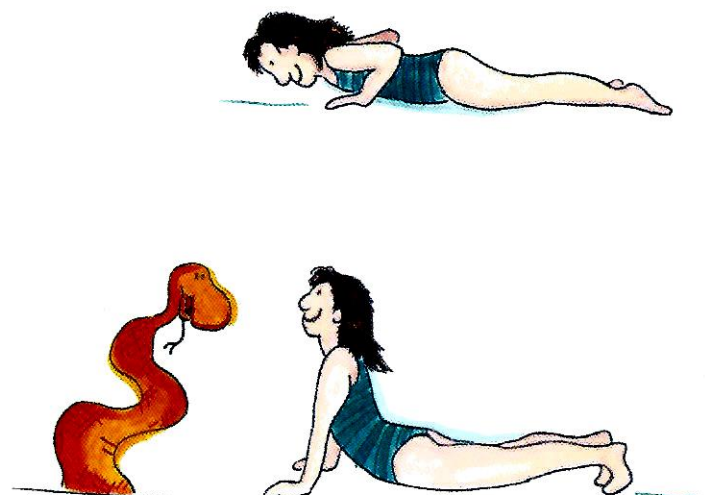
**ŁUK** – ćwiczenie korzystnie wpływające na całą sylwetkę.

Położ się na brzuchu; oprzyj podbródek na podłodze.  
Zegnij kolana; chwyć się za kostki.  
Trzymając się za kostki, unieś tułów ku górze; odchyl głowę.  
Zakołysz się jak łódka na wodzie.  
Wróć do pozycji wyjściowej. Odpocznij.



**KOBRA** – ćwiczenie uelastyczniające kręgosłup i pobudzające układ krążenia.

Położ się na brzuchu i dłonie ułóż na wysokości klatki piersiowej.  
Powoli prostuj ręce; unosz tułów i głowę.  
Opuść barki; policz do 7.  
Możesz zasyczeć jak wąż w buszu.  
Powróć do pozycji wyjściowej. Odpocznij.



## „Maszeruje wiosna”

Tam daleko gdzie wysoka sosna ,

maszeruje drogą małą wiosna.

Ma spódniczkę mini,

kolorowe butki.

I dwa warkoczyki ,

każdy z nich jest krótki.

Ref:

Maszeruje wiosna,

a ptaki wokoło,

śpiewają głośno i wesoło.

Maszeruje wiosna,

W ręku trzyma kwiat.

Gdy go w górę wznosi

zielenieje świat.

Naucz się tego wiersza i spróbuj opowiedzieć ruchem ten wiersz.

Maszeruj gdy będziesz go mówił.

Narysuj proszę małą wiosnę na podstawie opisu z tego wiersza.

Powodzenia!