**Ćwiczenia gimnastyczne poprawiające siłę mięśni posturalnych odpowiadających za prawidłową postawę ciała.**

1. „ Słońce świeci deszczyk pada”. Dziecko biega na hasło „słońce świeci”, na hasło „deszczyk pada” staje przy ścianie zachowując prawidłową postawę.

2. „Rowerek”. Dziecko leży na plecach, ręce wzdłuż ciała na podłodze, nogi w górze wykonują koliste ruchy jak przy jeździe na rowerze.

3. „Żabka”. Dziecko leży na brzuchu, podnosi głowę i ramiona w górę patrząc w podłogę naśladuje rękami i nogami pływanie „żabką”.

4. „Kajak”. Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, plecy proste naśladuje ruch wiosłowania.

5. „ Kwiatek rośnie”. Dziecko z pozycji niskiego przysiadu prostuje poszczególne części ciała zaczynając od kolan i przechodzi do postawy stojącej na palcach z rękami w górze- wdech, skłon w przód -wydech.

6. „Drzewo”. Dziecko staje na jednej nodze z rękami w bok i spokojnie oddychając liczy do 10, potem zmiana nogi.

7. „Niedźwiadek”. Dziecko chodzi na czworakach do wyznaczonego miejsca.

8. „Raczek”. Dziecko chodzi w podporze tyłem do wyznaczonego miejsca.