**Zabawy dla Serafina, Kuby, Piotrka i Miłosza**

**Wykonaj zabawy ze swoim rodzeństwem lub rodzicami:**

Przed rozpoczęciem zabawy koniecznie trzeba przeczytać całą instrukcję do każdej zabawy:

1. „Pływanie żabką”- leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone. Na sygnał wszyscy unoszą ręce i głowę nad podłogę, wykonują rękoma ruchy jak przy pływaniu żabką: energicznie wyciągają ręce jak najdalej w przód, następnie przenoszą w bok i uginając ręce ściągają je w „skrzydełka”.
2. „Kwiatek rośnie” – siad skrzyżny, tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze. Na hasło „kwiatek rośnie” wszyscy powoli prostują tułów i wyciągają ręce w górę jak najwyżej. Na hasło „kwiatek więdnie” wszyscy powoli wracają do pozycji wyjściowej.
3. „Bicie brawa stopami” – siad na podłodze, kolana skręcone na zewnątrz, podeszwy stóp skierowane jedna do drugiej. Na hasło wszyscy unoszą stopy nad podłogę uderzają jedna o drugą. Na hasło „stopy odpoczywają” – wszyscy wracają do pozycji wyjściowej.

Zabawy można powtarzać kiedy tylko chcecie.