**„Kosmiczny aerobik”**

Ćwiczymy by być sprawnym jak kosmonauta wg Klanzy
R. razem z dzieckiem wykonuje proste ćwiczenia, o których mowa w wierszyku (np. skłony, przysiady itp.).

1. Tak jak kosmonauci ćwiczę
 Bo chcę dobrą mieć kondycję
 Aby w nogach wzmocnić stawy
 Wykonajmy trzy przysiady

2. Skręty ciała w prawo, w lewo

 Bardzo dobrze mój kolego

 Teraz złapmy się pod boki

 No i w górę cztery skoki

3. Księżyc śle Wam swe ukłony

 Kto chce dotknąć gwiazdki uszka

 Niech się wspina na paluszkach

4. Na tym kończą się ćwiczenia

 W kosmosie do zobaczenia