**„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