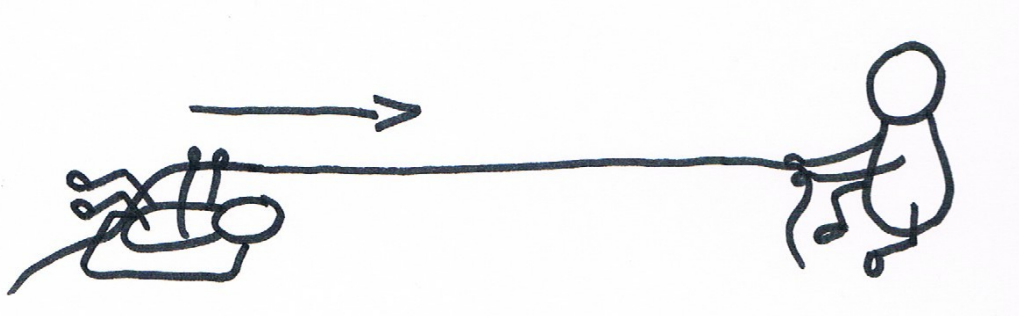


Zestaw nr 10

1. Dowolna rozgrzewka np. kilka przysiadów, krążenie rąk, podskoki.



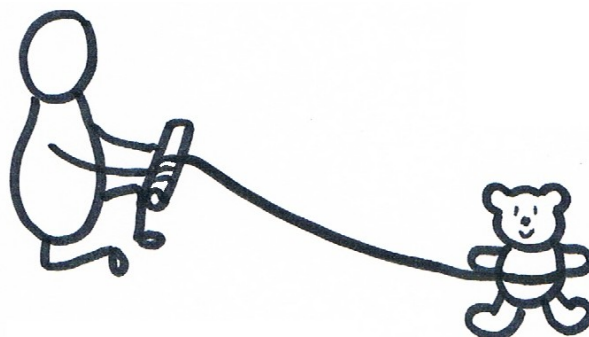
2. **Ślizg po linie** – dziecko kładzie się na plecach, może mieć pod plecami ręcznik lub poduszkę (ale nie musi), rodzic trzyma linę a dziecko ruchem naprzemiennym rąk stara się przyciągać w jego stronę.



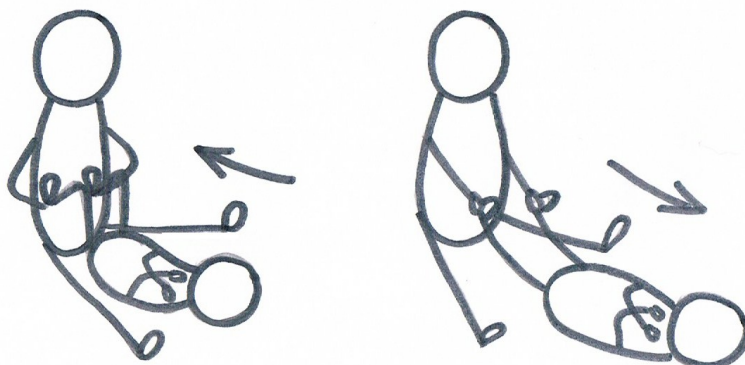
3. **Czworaki po linie** – na podłodze rozkładamy sznurek, linę lub wąsko zwinięty koc, zadaniem dziecka jest przejście dystansu w pozycji czworaczkiej stawiając nogi oraz dłonie jedynie na linie. Powtarzamy to ćwiczenie trzykrotnie. W wersji trudniejszej dziecko może spróbować jeszcze wrócić tyłem.



4. **Przyciągamy balast** - do misia lub innej dużej zabawki przywiązujemy sznurek, drugi koniec przywiązujemy np. do rolki po papierowych ręczniczkach. Stawiamy misia kilka metrów dalej, dziecko próbuje nawijać sznurek na rolkę przyciągając zabawkę. W drugiej wersji zabawka zostaje zastąpiona butelką wody mineralnej (jest ona cięższa więc zadanie będzie nieco trudniejsze).



5. **Sprężyna** – rodzic siada na podłodze, dziecko kładzie się na podłodze pomiędzy nogami rodzica, rodzic trzyma dziecko powyżej kostek, zadaniem dziecka jest odpychanie się stopami od rodzica aż do wyprostowania nóg i następnie przyciągnięcie się ślizgając się plecami po podłodze w jego stronę.



6. **Warzywa na patelni** – dziecko stoi na poduszce lub dmuchanym dysku, oburącz trzyma patelnię, za dzieckiem stoi rodzic mający w pobliżu kilka warzyw, zadaniem dziecka jest skręcać ciało raz w lewo i raz w prawo i za każdym razem zbierać na patelnię warzywa, które kładzie mu na niej rodzic. Dziecko stara się przy skrętach nie zrzucić warzyw. Dlaczego warzywa? Ponieważ jeżeli spadną dziecku na nogę raczej nie zrobią krzywdy i co ważne mają swoją wagę co w tym ćwiczeniu jest istotne.



7. **Masaż piłką** – dziecko kładzie się na podłodze, rodzic przesuwają piłką (najlepiej dużą choć mała również się sprawdzi) po ciele dziecka. Ruch powinien być posuwisty i dociskowy. Masaż wykonujemy zarówno w pozycji na brzuchu jak i na plecach, omijamy głowę.

