

Zestaw nr 12

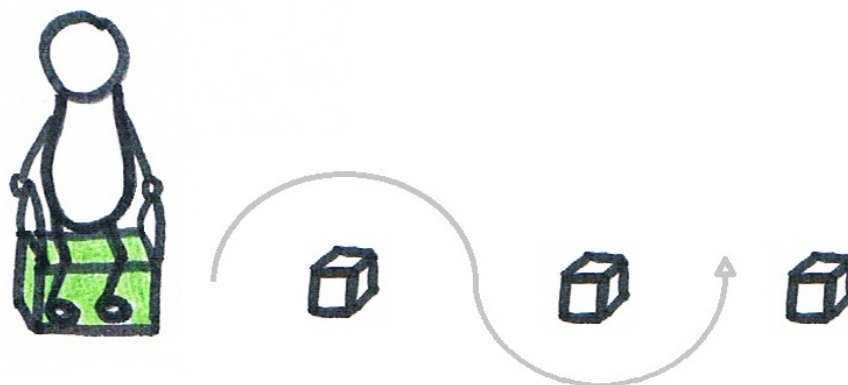
1. Dowolna rozgrzewka np. kilka przysiadów, krążenie rąk, podskoki.



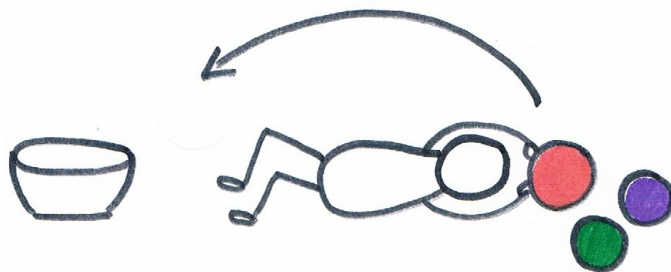
2. **Transport łyżeczkami** – na podłodze kładziemy linę lub zwinięty koc, na jednym końcu kładziemy pojemnik, na drugim piłeczki lub małe pluszaki. Zadaniem dziecka jest przetransportować piłeczki do pojemnika chwytając je między dwoma łyżkami stołowymi. Staramy się nie spaść z wyznaczonej linii trasy.



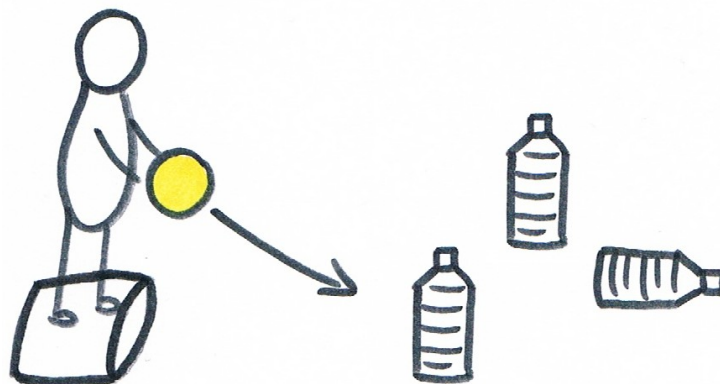
3. **Na zakupy** – do tego zadania potrzebne nam będą jakieś „przeszkody” np. duże klocki czy butelki z wodą oraz duża torba na zakupy z „uszami”. Zadaniem dziecka jest wejść obunóż do torby, chwycić za uszy i próbować skacząc omijać słalomem przeszkody. Należy podczas tego ćwiczenia asekurować dziecko aby w razie upadku zachować bezpieczeństwo!



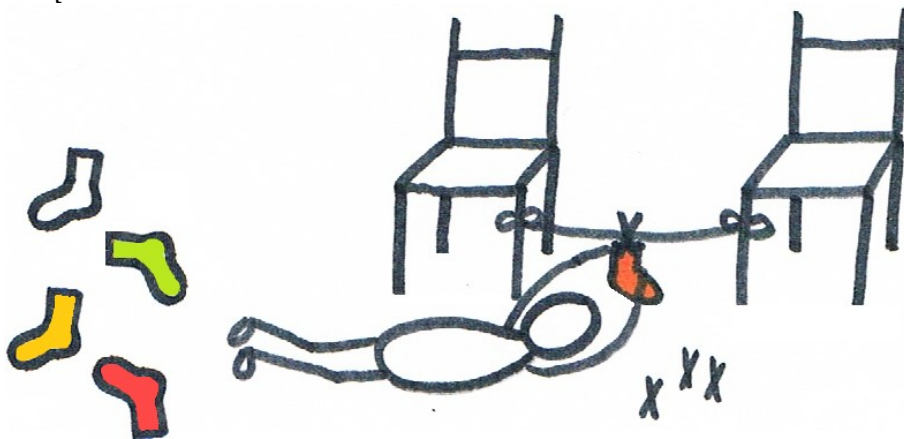
4. **Hop do miski** – dziecko siada na podłodze, przed sobą ma pojemnik natomiast za plecami w pewnej odległości leżą piłeczki/maskotki itp. Zadaniem dziecka jest z siadu położyć się na plecy na podłodze, przenieść ręce nad głowę, chwycić piłkę i siadając przenieść ręce po przodu wrzucając piłkę do pojemnika.



5. **Butelkowe kręgle** – dziecko stoi na poduszce lub dmuchanym dysku, trzyma w ręce piłkę, w pewnej odległości są porozkładane butelki z wodą. Zadaniem dziecka jest strącić piłką butelki.



6. **Wieszamy pranie** – na podłodze stawiamy dwa krzesła, przewiązujemy pomiędzy nimi sznurek. Obok kładziemy kilka klamer. Dziecko kładzie się na podłodze na której kładziemy również kilka skarpetek. Zadaniem dziecka jest zabranie skarpetki, obrócenie się leżąc na brzuchu w stronę krzesła, zabranie klamerki i zamocowanie za jej pomocą skarpetki do sznurka. Następnie dziecko z powrotem obraca się na brzuchu w stronę skarpetek. Czynność powtarzamy kilkakrotnie, aż skarpetki się skończą.



7. **Wałkujemy ciasto** – dziecko leży na podłodze, może być zawinięte w kocyk lub przykryte nim, rodzic bierze w dłonie wałek do ciasta i powoli wałkuje nim ciało dziecka. Jeżeli dziecko nie chce wałkowania którejś części ciała to omijamy ją.