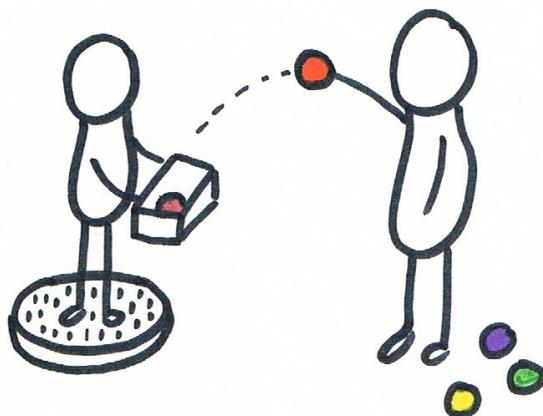


Zestaw nr 9

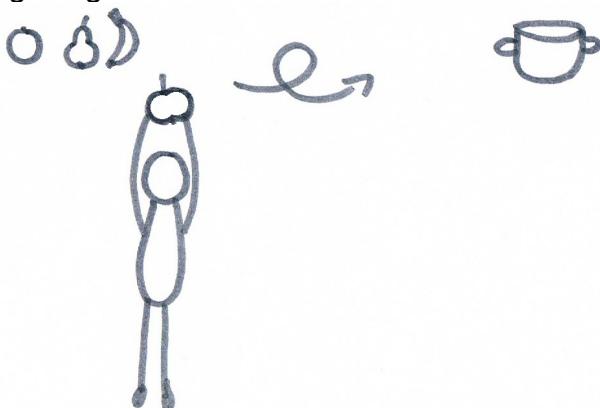
1. Dowolna rozgrzewka np. kilka przysiadów, krążenie rąk, podskoki.



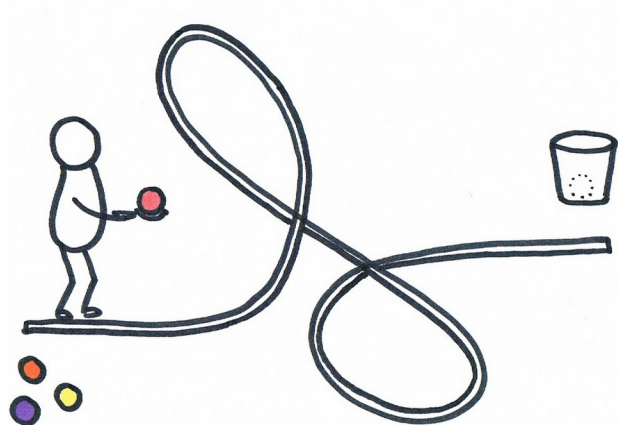
2. **Złap piłki** – dziecko stoi na dmuchanym dysku lub poduszce, w rękach trzyma pudełko np. po butach, rodzic stoi w odległości co najmniej 2 metrów i rzuca piłeczką. Zadaniem dziecka jest złapanie w pudełko wszystkich piłeczek. Ważne! Na początku rodzic rzuca tak by dziecko mogło bez problemu złapać piłeczkę, następnie próbuje rzucać ją nieco niżej lub lekko na boki by dziecko musiało lekko balansować i wychylać się.



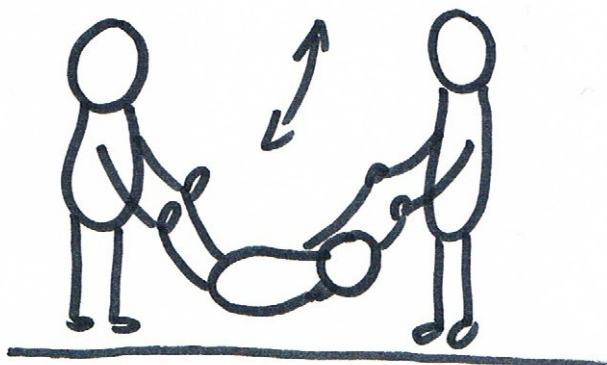
3. **Robimy kompot** – na podłodze kładziemy owoce oraz w pewnej odległości garnek. Zadaniem dziecka jest chwycenie oburącz owocu i przetoczenie się w kierunku garnka, a następnie umieszczenie go w garnku.



4. **Przejdźcie po linie** - na podłodze rozkładamy sznurek czy linę tworząc pętle, na jej końcu stawiamy pojemnik. Dziecko trzyma w ręce łyżkę i kładzie na niej piłeczkę. Zadanie polega na przeniesieniu piłeczki do pojemnika idąc po linie.



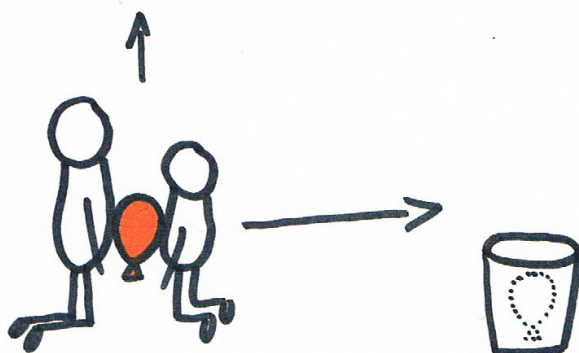
5. **Hamak** – dziecko kładzie się na plecach na podłodze rodzice jednocześnie unoszą je trzymając powyżej nadgarstka i kostek u nóg i następnie powoli huśtają.



6. **Krab bramkarzem** - dziecko przyjmuje pozycję kraba (uniesione pośladki, wsparcie na stopach i dłoniach), rodzic rzuca piłkę lub balon w stronę dziecka a dziecko stara się kopnąć nogą piłkę z powrotem w stronę rodzica.



7. **Balon do wiadra** – rodzic i dziecko klękają naprzeciwko siebie i wkładają balon między siebie, następnie starają się wstać, zadaniem jest przeniesienie balonu bez użycia rąk do kosza. Zadanie powtarzamy parokrotnie.



8. Zabawa w „naleśnik” czyli zawijanie dziecka (głowa musi wystawać) w kocyk, oklepywanie, dociskanie („przyprawianie” i „smarowanie naleśnika”).

