

Kilka ćwiczeń dla dzieci na naszą stronę.

1. Piłka na uwięzi - powieś w szerokich drzwiach na sznurku wykonaną z gąbki bądź z gazety piłkę. Dziecko uderza piłkę ręką, raz prawą, a raz lewą, po czym dodajemy rekwizyt w postaci kija, którym dziecko trafia w rekwizyt.
2. Zabawa z balonami - używając obu rąk, dziecko odbija lub podbija balon, a następnie go łapie. Może utrzymywać go w powietrzu, odbijając go otwartymi dłońmi albo podbijając obiema dłońmi splecionymi w koszyczek.
3. Plecy w plecy - ustaw dzieci plecami do siebie, bądź dziecko z rodzicem. Poproś je, by naciskały stopami na podłogę i napierały na siebie plecami.
4. Spychacz - jedno dziecko w dużym kartonie, albo siedzi na kocu, druga osoba pcha ładunek po podłodze za pomocą ramion, pleców lub stóp.
5. Siłowanie na rękę - raz na jakiś czas daj dziecku wygrać.
6. Butelki 1,5l wypełniamy wodą i ustawiamy w rzędzie. Wykonujemy slalom między nimi ręką, nogą bądź głową. Liczymy każdemu czas.