Załącznik nr 1

• Zabawa orientacyjno-porządkowa „Pojazdy”.

Dziecko porusza się w różnych kierunkach, naśladując ruchy różnych pojazdów: roweru,

samochodu, samolotu, pociągu, hulajnogi.

• Ćwiczenia nóg.

Tworzymy parę. Podajemy ręce. Jedna osoba z pary robi przysiad, druga stoi. Poruszamy się w różnych kierunkach. Potem następuje zmiana ról: ta osoba, która szła w przysiadzie,

porusza się w pozycji wyprostnej i odwrotnie.

• Ćwiczenia tułowia.

Stoimy w parze, tyłem do siebie, w rozkroku. Skłaniamy się do przodu i podajemy

ręce współćwiczącemu przez okienko utworzone między rozstawionymi nogami. Następnie prostujemy i klaszczemy w ręce nad głowami.

• Zabawa z elementem podskoku „Pajacyk”.

Dziecko wykonuje podskok , rozkrok i zeskok do podstawy. Podczas rozkroku - ramiona wyciągnięte w bok, podczas doskoku – opuszczone w dół.