Załącznik nr 3

1. Zestaw ćwiczeń ruchowych.

Zamiast piłek można użyć małych poduszeczek, lub powłoczek na jaśki wypchanych np. zwiniętymi gazetami.

• Dziecko stoi w niewielkiej odległości od rodzica. Podają sobie piłkę, rzucając, turlając, popychając stopą.

• Dziecko i rodzic stoją, odwróceni plecami do siebie, z szeroko rozstawionymi nogami. Podają sobie piłkę najpierw nad głową, a potem – między nogami.

• Stoją zwróceni przodem do siebie, piłkę wkładają między brzuchy. Poruszają się do przodu, obracają wokół własnej osi tak, aby piłka nie spadła na podłogę.

• Oboje leżą przodem, naprzeciwko siebie, w wyciągniętych rękach trzymają piłki. Unoszą piłki lekko do góry (łokcie nie dotykają podłoża, nogi przylegają do podłogi).

• Jedna osoba np. dziecko toczy piłkę, popychając ją nogą, rodzic turla się za piłką. Potem następuje zmiana ról.

• Rodzic odbija piłkę wysoko. Dziecko podskakuje obunóż wysoko. Gdy odbija piłkę nisko, dziecko podskakuje nisko.

• Dzieci maszeruje z piłką po obwodzie koła, a następnie wrzuca ją do pojemnika.