

## Ćwiczenia w formie zabaw

1. Tor przeszkód – przybory: kij od szczotki, krzesła, sznurek związany na końcach, piłka  
Ustawiamy krzesła tak, żeby służyły nam jako pacholki. Przed krzesłami kładziemy piłkę, za krzesłami sznurek, który związany służy za szarfę i kij od szczotki  
Zaczynamy zabawę od rzutów i chwytów piłki – rodzic rzuca a dziecko chwyta. Następnie dziecko stara się podrzucać piłkę i przechodzić slalomem wokół krzesel. Podchodząc do sznurka odkładamy piłkę, wchodzimy do środka „szarfy” i staramy się przeciągnąć od dołu przez całe ciało. Wychodzimy z szarfy i robimy przeskoki nad kijem od szczotki. Wracamy na początek toru.  
Tę zabawę można modyfikować i zmieniać na różne sposoby. Zależy to od ilości miejsca, którym dysponujemy oraz przyborami (piłki, paletki do tenisa stołowego itp.)
2. Baba jaga patrzy – jedna osoba liczy do 10ciu przodem do ściany, natomiast pozostałe osoby biorące udział w zabawie chodzą po pokoju. Na hasło: baba jaga patrzy osoba licząca odwraca się, a pozostałe osoby mają ustawić się bez ruchu w pozie którą aktualnie przyjmowały. Zadaniem jest pozostać nieruchomo przez 10 sekund.
3. Człowiek pajak – potrzebne są krzesła i włóczka lub sznurek  
Rozstawiamy krzesła na szerokość dwóch metrów w rzędach i przewiązujemy sznurek tak, żeby stworzył tor. Dziecko musi przedostać się z jednego końca toru na drugi starając się nie dotykać sznurka.
4. Rzucanie do celu – potrzebujemy miskę lub wiadro oraz kartki gazety.  
Zwijamy kartki w kulki, a następnie staramy się wrzucać kulki do miski. Miskę stopniowo odsuwamy, żeby utrudnić zadanie.
5. Taniec na kartce papieru – potrzebujemy kartkę papieru oraz telefon do odtwarzania muzyki  
Dzieci tańczą na kartce papieru, która co pół minuty jest składana na pół. Wygrywa ta osoba, której najdłużej udaje się utrzymać na jak najmniejszym kawałku papieru.