**Ćwiczenia korekcyjne i ogólnousprawniające z piłeczkami**

Dziś zapraszam do ćwiczeń z piłeczkami. Będą to ćwiczenia w parach. Może ćwiczyć dziecko z rodzicem lub rodzeństwem. Piłeczki mogą być takie, jakie macie w domu .Każde ćwiczenie wykonujemy kilka razy.

Oto propozycje :

* **Toczenie piłeczki**

Dziecko i rodzic siadają w parze naprzeciw siebie w pewnej odległości, nogi rozwarte szeroko. Toczą piłeczkę po podłodze rękami z bramki do bramki.

* **Podawanie piłeczki z odbiciem**

Pozycja w siadzie jak poprzednio. Dziecko podaje piłeczkę do rodzica odbijając ją od podłoża rękami, a rodzic stara się ją złapać. I zamiana.

* **Piłkarze**

Pozycja jak poprzednio. Dziecko kopie do rodzica piłeczkę po podłodze i stara się trafić do bramki ( rozwarte nogi ), a rodzic próbuje obronić i zamiana.

* **Odbijanie nogami**

Pozycja jak poprzednio. Dziecko podaje piłeczkę do rodzica stopami, odbijając ją od podłoża, rodzic łapie i zamiana ról.

* **Siłowanie**

Pozycja jak poprzednio. Dziecko trzyma mocno piłeczkę między stopami, a rodzic stara się ją stopami wygarnąć. Potem zmiana ról.

* **Rzuty do kosza**

Pozycja w siadzie skrzyżnym. Dziecko tworzy z ramion kosz. Rodzic rzuca piłeczką do kosza, jeśli trafi, to zamiana ról.

* **Rzuty do kosza stopami**

Dziecko siedząc, tworzy z nóg kosz. Rodzic chwyta piłeczkę stopami i próbuje trafić do kosza, jeśli mu się uda, to zamiana.

* **Podawanie piłeczki stopami z leżenia przewrotnego**

Dziecko siada tyłem do rodzica z piłeczką między stopami. Kładzie się na plecach i podaje piłeczkę z leżenia przewrotnego stopami do rodzica, który łapie ją rękami i następuje zamiana ról.

* **Rzuty piłeczki do tyłu**

Dziecko siedzi tyłem do rodzica z piłeczką w rękach. Rzuca piłeczką do tyłu, a rodzic stara się złapać i następuje zamiana ról.

* **Toczenie piłeczki w leżeniu przodem**

Rodzic i dziecko kładą się na podłodze przodem naprzeciw siebie i toczą piłeczkę z rąk do rąk po podłożu.

* **Rzuty i chwyty piłki**

Dziecko i rodzic stają naprzeciwko siebie. Wykonują rzuty i chwyty piłki oburącz.

* **Rzuty z odbiciem**

Pozycja ta sama. Wykonujemy rzuty i chwyty piłki z odbiciem o podłogę .

* **Rzuty do tyłu**

Dziecko stoi tyłem do rodzica z piłeczką w rękach. Wykonuje rzut piłeczką do tyłu, a rodzic stara się ją złapać i zamiana ról.

* **Rzuty dowolne**

Teraz czas na własne pomysły.

* **Masaż**

Czas na relaks! Dziecko leży przodem na podłodze, a rodzic masuje go piłeczką po plecach, potem zamiana ról.

Bawcie się dobrze!

Joanna Strug-Jachym