

Zabawy i ćwiczenia na mięśnie brzucha, kończyn dolnych i pośladków.

1. „Wiosłujemy” – dziecko siedzi z wyprostowanymi nogami i wyprostowaną górną częścią ciała. Unosi ręce do przodu i lekko zaokrągla plecy, następnie próbuje w tej pozycji unieść nogi do góry, które są mocno zwarte, a kolana wyprostowane. Ramiona naśladują ruchy wiosła. Gdy ramiona przyciągane są do siebie, nogi idą do góry. Gdy ramiona prostujemy, nogi opuszczają się na dół. Kto dłużej będzie wiosłował?
2. „Siad turecki z pozycji stojącej” – zabawa: komu uda się cały czas trzymać rękami za uszy i ze skrzyżowanymi nogami wykonać siad turecki i po chwili wstać.
3. „Wańka - wstańka” – dziecko siedzi na podłodze, przyciąga jedną nogę zgiętą w kolanie do klatki piersiowej i obejmuje ją rękami, Następnie przechyla się ku tyłowi. Drugą nogę wyprostowaną wyrzucamy do góry i opuszczamy ponownie siadając. W ten sposób dziecko huśta się tam i z powrotem, podobnie jak lalka „Wańka – wstańka”. W czasie zabawy następuje zamiana nóg.
4. „Toczenie się z podskokiem” – dziecko leżąc na plecach przyciąga kolana do klatki i obejmuje je rękami. Następnie mocnym szarpnięciem wychyla się ku tyłowi, toczy się do przodu i z podskokiem wstaje na nogi.

Zabawy i ćwiczenia na mięśnie grzbietu, ramion, obręczy barkowej i klatki piersiowej

1. „Dyskobol” – dziecko stojąc w lekkim rozkroku unosi jedno ramię do przodu i udaje, że trzyma dysk (lub może trzymać naprawdę krążek, tylko musimy wówczas uważać, aby dziecko nie wypuściło go z rąk), drugie wysuwa do tyłu. Wyprostowanym ramieniem odchylonym ku tyłowi wymachuje gwałtownie, tak żeby równocześnie się obrócić wokół własnej osi – „wyrzucenie dysku”. Nie wolno jednak upaść lub oddalić się zbyt od miejsca, z którego rzucaliśmy dysk.
2. „Ciekawski” – malutki ciekawski leży na brzuchu z rękami złożonymi za plecami. Nogi i biodra mocno przyciśnięte do podłogi. Z podniesioną klatką piersiową spogląda on ciekawie do przodu i na boki, a nawet do tyłu. Uwaga, nie należy jednak kręcić się podczas ćwiczenia, tylko odwracać jedynie głowę! W czasie patrzenia i odwracania głowy należy mocno podciągać ręce do góry.
3. „Czatujący Indianin” – dziecko leży na brzuchu, jedną ręką kładzie wzdłuż tułowia, a drugą trzyma nad oczami jak przysłonę. Unosi klatkę piersiową i odwraca się w prawo, potem w lewo. Następnie ćwiczenie wykonuje drugą ręką. Naśladuje czatującego za krzakami Indianina.
4. „Fruwający ptaszek” – leżąc na brzuchu, dziecko unosi ramiona w bok. Biodra i nogi mocno przyciska do podłogi. Następnie unosi i opuszcza głowę i klatkę piersiową poruszając jednocześnie ramionami, podobnie jak ptaki skrzydłami. Należy zwrócić uwagę, aby dziecko nie podciągało ramion i patrzyło do przodu.

Zabawy i ćwiczenia na mięśnie kończyn dolnych i stóp

1. „Masaż” – dziecko siedzi na podłodze z wyprostowanymi nogami. Prawą stopę kładzie na lewym podudziu i mocno masuje do góry i na dół. Palce stopy i pięta powinny dobrze przylegać do masowanej nogi. Masujemy nogi na przemian.
2. „Baletnica” – dziecko siedzi na stołeczku, nogi opierając na czubkach palców i spaceruje jak baletnica. Najpierw idzie do przodu, aż stopy prawie płasko dotkną podłogi; wówczas zawraca. Uwaga, pięty powinny trzymać się blisko siebie i nie należy skręcać kolan!
3. „Zabawy z piłką” – dziecko siedząc kładzie jedną stopę na twardej piłce np. tenisowej i mocno ją ugniata, toczy na przemian prawą i lewą nogą. Jest to doskonały masaż stóp.
4. „Podaj piłkę” – dzieci siedzą w parach naprzeciwko, podają do siebie piłkę. Usiłują chwycić ją stopami i ponownie odrzucić do partnera. Nie wolno pomagać sobie rękami!