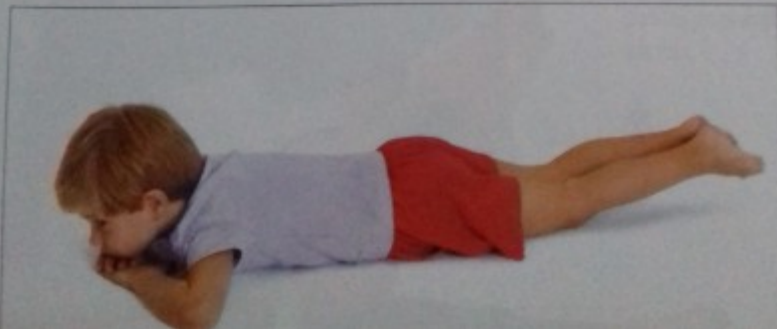


27

## Samoloty

Dzieci udają samoloty:

- leżąc na brzuchu, unoszą nad podłogę wyprostowane, wyciągnięte w bok ręce („skrzydła samolotu”),
- przenoszą ręce w przód i kręcą dłońią wokół dłoni przed głową („włączanie motoru”),
- unoszą nisko nad podłogę nogi („ogon samolotu”),
- wstają i trzymając wyprostowane, wyciągnięte w bok ręce biegają na palcach po pokoju („lot samolotu”),
- kładą się na brzuchu, trzymając wyprostowane, wyciągnięte w bok ręce nad podłogą („samolot ląduje”),
- opuszczają ręce na podłogę, przenosząc je pod brodę („samoloty odpoczywają”).





### Krasnale

Dzieci chodzą po pokoju w przysiadzie z rękoma ułożonymi w „skrzydełka” i tułowiem ustawionym pionowo, udając krasnale.

30



31

### Raki

Dzieci wykonują podpór tyłem. Utrzymując biodra wysoko nad podłogą, chodzą po pokoju jak raki.





## Wycieraczki samochodowe

Dzieci leżą na plecach ze złączonymi i wyprostowanymi nogami uniesionymi do pionu. Wykonują przenoszenie nóg w prawo, a następnie w lewo, naśladując nogami ruchy wycieraczek samochodowych. Zakres ruchów może być ograniczony, np. do  $45^\circ$  w każdą stronę lub do położenia nóg na podłodze. Dorosły może dyktować szybkość ruchów nóg: wolno - pada mały deszcz, szybko - pada duży deszcz, bardzo szybko - ulewa.

47



## Utrzymaj równowagę w klęku

Dzieci klęczą w klęku podpartym twarzami do siebie. Unoszą i podają sobie prawe ręce. Równocześnie unoszą do poziomu lewe nogi. Licząc do dziesięciu, starają się utrzymać równowagę. Następnie powtarzają ćwiczenie, podając sobie lewe ręce i unosząc prawe nogi.



55



72

## Wystukiwanie rytmu stopami

Dorosły i dziecko siedzą na podłodze naprzeciwko siebie z nogami ugiętymi i dłońmi opartymi o podłogę za sobą. Dorosły wystukuje stopami rytm, który dziecko ma powtórzyć. **Odmiana:** Oboje wystukują stopami o podłogę rytm wierszyka lub piosenki (np. „Idzie rak nieborak”).



73

## Ósemki wokół nóg dorosłego

Dorosły stoi w rozkroku (przenosząc ciężar na zewnętrzne krawędzie stóp). Dziecko biega na czworakach wokół jego nóg, wykonując ósemki.







## Nie daj położyć nóg

Dziecko leży na plecach z nogami wyprostowanymi i złączonymi, uniesionymi do pionu i rękoma wyprostowanymi, wyciągniętymi w bok. Dorosły w siadzie kłębnym przy nogach dziecka spycha dłońmi jego nogi w bok. Dziecko stawia opór, nie pozwalając ruszyć nóg. **Odmiany:** Dorosły szybkim, krótkim ruchem spycha nogi dziecka w bok. Dziecko stawia opór, nie pozwalając, by nogi opadły na podłogę. Dorosły nie mówi, w którą stronę będzie spychać nogi dziecka.

79





## Lot orła

Dziecko staje na czworakach.  
Dorosły staje za dzieckiem,  
chwytając je za biodra i unosi tak,  
aby mogło objąć go nogami w pasie.  
Dziecko unosi tułów do poziomu.  
Dorosły pomaga mu, przytrzymując  
dłońmi biodra, łokciami dociskając  
jego nogi do swojego tułowia  
i odchylając się nieco w tył.  
Po uniesieniu tułowia do poziomu  
dziecko wykonuje rękoma kilka  
ruchów, imitując ruchy skrzydeł  
leżącego orła, a następnie  
opada w dół.



## Jaskółka

Dorosły stoi przed dzieckiem, trzymając je za ręce.

Dziecko wykonuje opad tułowia w przód do poziomu, unosząc jednocześnie do poziomu jedną wyprostowaną nogę (wykonuje „jaskółkę”).

Dorosły pomaga mu utrzymać równowagę.

