**Zestaw zadań ruchowych**

### Zabawa ruchowa - przeprawa przez rzekę

Wyobraźcie sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Długi rwący potok rozciąga swoje brzegi od stołu, aż do kanapy lub od ściany do ściany, w zależności od rozkładu mieszkania. Musicie przejść na drugą stronę skacząc po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami jaśkami lub innymi kawałkami materiału. Rozłóżcie je na podłodze tak, aby przejście po nich nie było zbyt łatwe. I po każdym prawidłowym przedostaniu się na drugi brzeg zmieniajcie ustawienie. Oczywiście na trudniejsze, tak jakby to był kolejny level do przejścia w grze.

 **Turlanie się po podłodze** (zmieniamy rodzaj podłoża: dywan, koc, wykładzina, karimata, materac) z nogami wyprostowanymi i rękami ułożonymi wzdłuż ciała. Można włączyć śledzenie wyrazistego, kolorowego przesuwanego na wysokości oczu dziecka.

 **Ślizganie się na kocyku** – dziecko leżąc na brzuchu odpycha się rękami od podłoża albo my ciągniemy dziecko za kocyk lub ręce.

 **Naleśnik** – zawijanie dziecka w koc, folię z pęcherzykami, karimatę (głowa zawsze na zewnątrz), następnie dociskanie pleców, pośladków, rąk, nóg.

 **Zabawy w przepychanie i siłowanie się**: dziecko i rodzic stykają się plecami, nogami, ramionami lub dłońmi.

- w siadzie kręcenie się w kółko na pośladkach

- ślizganie się w kółko na plecach i na brzuchu

- kołysanie się do przodu i na boki: w leżeniu na plecach z nogami ugiętymi, skrzyżowanymi, przyciągniętymi do klatki piersiowej i oplecionymi rękami.

- cwał w różnych kierunkach (z kijkiem między nogami – jazda na koniku)

- obracanie się na fotelu obrotowym (zaczynamy od dwóch, trzech obrotów w jedną stronę, zatrzymujemy fotel i obracamy go w przeciwną stronę).

- chodzenie stopa za stopą do przodu i do tyłu (z otwartymi i zamkniętymi oczami).