

Gimnastyka dla małego i dużego:

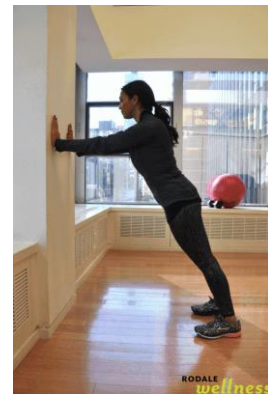
### 1. Trzymaj ścianę

Potrzebujemy: ściana

Ściana się wali, trzymajmy ją 😊

Ruch: Zadaniem dziecka jest oparcie wyprostowanych w łokciach rąk o ścianę i przyciskanie ich najmocniej jak dziecko potrafi. Następnie dziecko może spróbować trzymać ścianę plecami. Czy ścianę może jeszcze trzymać inną częścią ciała? Koniecznie spróbujcie 😊

Zdjęcia poglądowe: [www.facebook.com/BoldonFitness](https://www.facebook.com/BoldonFitness), [www.printerest.com](https://www.printerest.com)



### 2. Prostowanie przy ścianie

Potrzebujemy: ściana

Ruch: Dziecko siada przy ścianie, mocno przyciska plecy, ramiona i pupę do ściany, nogi wyciągnięte przed siebie, palce stóp wskazują niebo (jeżeli przyciśnięcie pleców do ściany jest dla dziecka zbyt trudne to dziecko może zgiąć nogi w kolanach). Dziecko wyciąga ręce do góry najwyżej jak potrafi, jednocześnie przyciskając plecy do ściany tak, aby nie było między nimi a ścianą miejsca.



Zdjęcie: książka „Zgrane nie-zgrane dziecko” J. Newman, C. Kranowitz

### 3. Skacz daleko

Potrzebujemy: niski stopień (np. ostatni stopień schodów, niskie krzesło), kolorowe wstążki, kreda lub gałązki (jeżeli zabawa odbywać się będzie na zewnątrz).



Zdjęcie: [www.shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Ruch: Dziecko staje na stopniu, rodzic zachęca dziecko aby skoczyło najdalej jak potrafi lądując na obu stopach jednocześnie. Kiedy dziecko wykona skok, rodzic zaznacza to miejsce wstążką (kredą lub gałązką). Następnie zadaniem dziecka jest wykonywanie kolejnych skoków starając się, żeby za każdym razem wylądować jeszcze dalej 😊 Jeżeli w zabawie bierze udział więcej niż jedno dziecko zachęcam, aby do zaznaczania odległości używać różnych kolorów wstążek.

### 4. Lewitacja

Potrzebujemy: krzesło

Ruch: Dziecko siada na krzesłku i chwytą obiema rękami krawędzie siedzenia, jego zadaniem jest naciskanie dłońmi w dół i podniesienie pośladków z krzesła, następnie dziecko siada powoli. Zadanie powtarzamy 10 razy 😊



Zdjęcie poglądowe: [www.pinterest.com](https://www.pinterest.com)

### 5. Bujająca tódka

Potrzebujemy: brak pomocy

Ruch: dziecko kładzie się na brzuchu, unosi głowę, barki i uda nad podłogę, a dłońmi łapie swoje kostki, tak, aby podłogi dotykał tylko brzuch. W takiej pozycji dziecko buja się do przodu i do tyłu jak tódka na falach 😊



Zdjęcie poglądowe: [www.marbo-sport.pl](https://www.marbo-sport.pl)