1. Zachęcam do skorzystania z merytorycznej wiedzy Państwa prowadzących na facebooku profil „Zdrowe Sprawne Dzieci” <https://www.facebook.com/ZdroweSprawneDzieci/>
2. Ćwiczenia równowagi:

* Potrzebujemy taśmy malarskiej lub sznurka, skakanki itp., którą przyklejamy, bądź rozkładamy na płaskiej, twardej powierzchni. Zadaniem dziecka jest przejście po wyznaczonej linii noga za nogą – do przodu, do tyłu;
* Stanie na jednej nodze – proszę tylko pamiętajmy, że długość stania na jednej nodze u dziecka w wieku przedszkolnym waha się między 3 a 10 sekund;
* Podskoki obunóż, przeskakiwanie obunóż niskich przedmiotów (np. skakanki, kijka od miotły);
* Podskoki na jednej nodze – dla starszych dzieci.

1. Zabawy ruchowe:

* Krążenia wyprostowanymi rękoma do przodu i do tyłu;
* Krążenia rękoma złożonymi w „skrzydełka” (palce rąk stykają się z barkiem) do przodu i do tyłu;
* Pływanie na sucho – imitowanie ruchów pływackich, crawl, „żabka”, „motylek”;
* Podnoszenie przedmiotów palcami stóp – potrzebujemy gołych stópek, kilka kredek, mały zabawek, zakrętek z butelek. Zadaniem dziecka jest podnoszenie palcami stóp rozsypanych przedmiotów;
* Turlanie – dziecko kładzie się na dywanie z rękoma wyciągniętymi przed siebie i turla się w jedną i drugą stronę.

1. Domowe tory przeszkód

Zachęcam do wykorzystania dostępnych w domu przedmiotów: poduchy, pufy, krzesełka, stoły, fotele, kartonowe pudełka, duże klocki, ręczniki itp., niech dzieci przeskakują, pełzają, czołgają się, pokonują przeszkody.

Kilka inspiracji:

<https://www.mamawdomu.pl/2013/01/domowy-tor-przeszkod.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=fg_6YM75jEg>

<https://www.youtube.com/watch?v=3RVfgZk-VLs>

<https://www.youtube.com/watch?v=y_jnw0Y6NXA>