Ręce w dole, ręce w górze,

Rysujemy koło duże,

Skok do góry, ręce w bok,

Teraz w przód zrób jeden krok,

Skok do tyłu, skok na jednej nodze,

Teraz usiądź na podłodze.

**Rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą na przeciwko siebie:**

* Podawanie do siebie piłki rękami (ramiona ułożone w bok, łokcie uniesione)
* Siłowanie – obie osoby trzymają piłkę. Na sygnał każdy ciągnie piłkę do siebie licząc np. do pięciu. Wygrywa ten, kto zabierze piłkę.
* Klaskanie – dziecko powtarza rytm, którą rodzic pokaże (przy uniesionych łokciach).
* Dmuchanie – podawanie  do siebie piłeczki ping-pongowej, kulki papierowej lub piórka dmuchając ją.

**Rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą obok siebie**

* Rzucanie – rzucamy jak dalej **oburącz** woreczek (lub np. kulkę papierową). Następnie czołgamy się po woreczek (kulkę).
* Ślizganie – leżąc na podłodze (lub na kocyku) ślizgi na brzuchu (ważne, by ręce odpychały się równocześnie). Zabawę można przeprowadzić w formie zawodów rodzic – dziecko.