**Opis zabaw ruchowych.**

„Po nitce do kłębka” ‒ ułóż na podłodze linę (sznurek, grubą włóczkę, związane sznurowadła itp.). Poproś, aby dziecko przeszło po linie stopa za stopą. Dla młodszych dzieci możesz przygotować ścieżkę z taśmy malarskiej (nie suwa się po podłodze i łatwo ją usunąć).

Dzięki zabawie dziecko będzie ćwiczyło sprawność, koordynację ruchową i równowagę.

**„Szalona piłka”** ‒ przygotuj niewielką piłkę. Poproś dziecko, aby trzymając piłkę wyprostowanymi rękami zrobiło kilka skłonów w przód, następnie po kilka skłonów w boki. Poproś dziecko, żeby usiadło z nogami wyprostowanymi w kolanach (w siadzie prostym). Ułóż piłkę przed dzieckiem i poproś, aby kilka razy przeniosło wyprostowane i złączone nogi nad piłką – raz w jedną, raz w drugą stronę. Poproś, aby dziecko położyło się na brzuchu głową w kierunku ściany, około pół metra (lub dalej) od niej. Zachęć dziecko, aby unosiło głowę i turlało piłkę do ściany tak, aby piłka odbijała się od ściany i wracała do dziecka. Liczba powtórzeń zależy od możliwości dziecka.

***Zabawa poprawia gibkość, rozciąga mięśnie, wzmacnia mięśnie brzucha i grzbietu.***