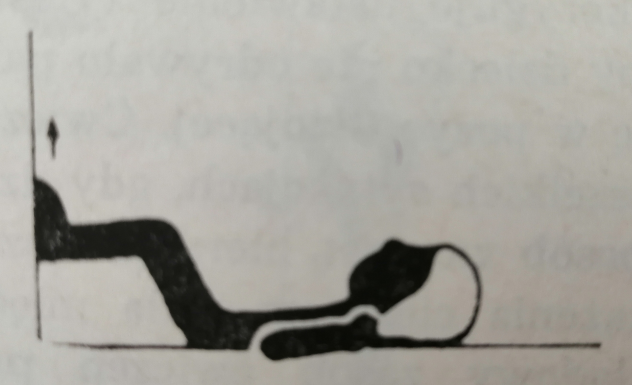
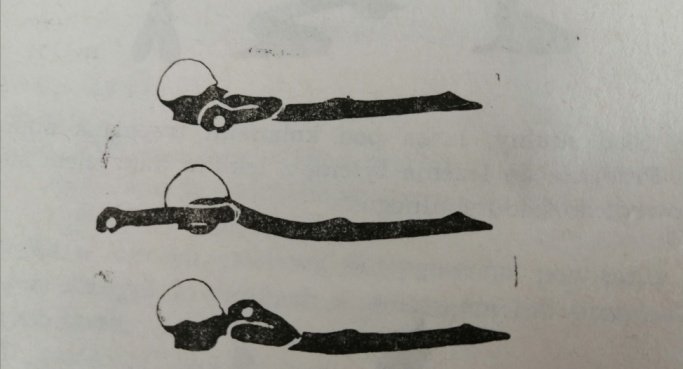
1. Leżenie na plecach, stopy oparte są o ścianę, ręce ułożone w skrzydełka. Ćwiczenie polega na poruszaniu stopami jak gąsienica po ścianie w górę i w dół.



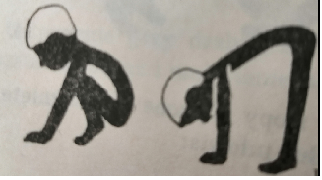
1. Siedzimy na krześle między, stopami ułożone jest butelka półlitrowa z wodą lub bez. Zadaniem dziecka jest obracanie butelki stopami najpierw w jedną stronę później w drugą.



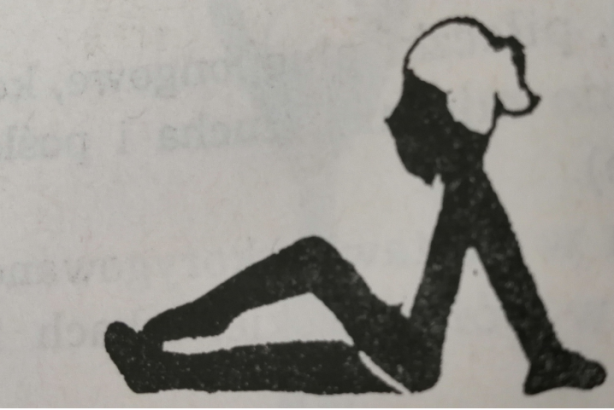
1. Leżenie przodem, pod brzuszkiem ułożone zrolowany ręcznik, w rękach trzymamy ręcznik lub laskę. Zadanie dziecka polega na przenoszeniu laski w przód oraz w tył za plecy, łokcie przywarte do tułowia.



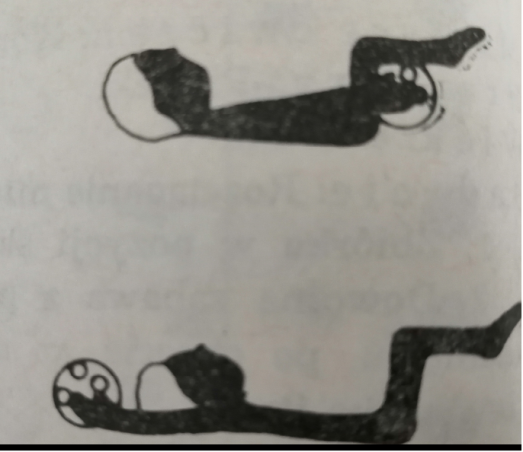
1. Przysiad podparty, dłoń oparte na podłodze na szerokości barków, kolana rozchylone, łopatki ściągnięte, broda lekko przeciągnięta, stopy na palcach. Zadanie polega na przejściu do kociego grzbietu poprzez wyprost nóg w kolanach, uniesienie bioder, broda przeciągnięta.



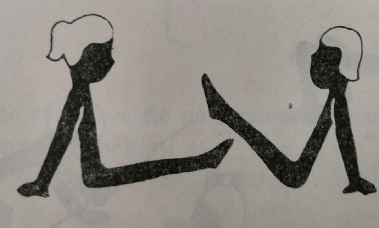
1. Siad prosty, ręce z tyłu podpierają się, jedna noga palcami stopy masuje drugą od stóp w kierunku kolano.



1. Leżenie tyłem, nogi zgięte w stawach kolanowych w górze. Zadaniem dziecka jest przekładanie piłki pod kolanami i za głową z jednej ręki do drugiej, ręce krążą ruchem okrężnym w prawo i w lewo w stronę.



1. Siad prosty podparty, przenoszenie nóg nad nogami kolegi lub na przykład nad butelką postawiono obok nóg dziecka.



Wykonujemy 8 powtórzeń każdego ćwiczenia w 2 -3 seriach.