

Co będziemy potrzebować:

chochłę, piłkę, garnki, małe piłki/zabawki, kręgle/pudełka/butelki, koc

1. chochła leży na ziemi, zadaniem dziecka jest ją przeskakiwać przodem i tyłem, oraz z boku na bok
2. dziecko stoi w rozkroku, chochłę trzyma obiema rękami przed sobą, raz jednym raz drugim kolaniem stara się dotknąć chochli
3. dziecko stoi w rozkroku, chochłę trzyma obiema rękami nad głową, przechyla się raz na jedną raz na drugą stronę
4. dziecko stoi w rozkroku, chochłę trzyma obiema rękami przed sobą, robi przysiady
5. slalom z chochłą:

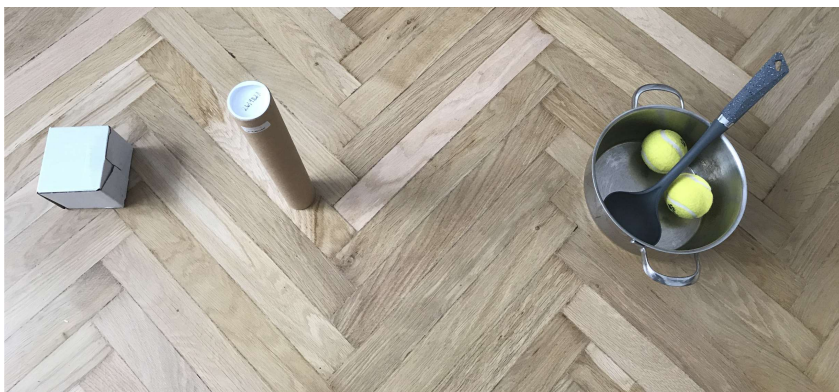
wersja 1:

na jednym końcu pomieszczenia umieszczamy garnek a w nim kilka małych piłek/zabawek

przez pomieszczenie układamy kręgle/pudełka/butelki jako slalom

na drugim końcu stawiamy pusty garnek

zadaniem dziecka jest wyłowić z garnka piłkę/zabawkę i przenieść ją, pokonując slalom, do drugiego garnka



wersja 2:

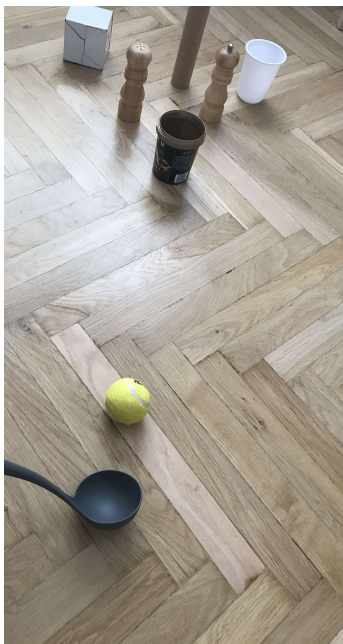
na jednym końcu pomieszczenia umieszczamy garnek a w nim kilka małych piłek  
przez pomieszczenie układamy kręgle/pudełka jako slalom  
na drugim końcu stawiamy pusty garnek  
zadaniem dziecka jest wyłowić piłkę z garnka, pokonać slalom popychając piłkę chochlą



6. piłką do celu

wersja 1

ustawiamy kręgle/pudełka/butelki w trójkąt (jak do kręgli), zadaniem dziecka jest tak uderzyć chochlą w piłkę, aby przewrócić jak najwięcej przedmiotów



wersja 2

z dwóch pudełek/kręgli/butelek ustawiamy bramkę, zadaniem dziecka jest, przy pomocy chochli, wcelować piłkę do ustawionej bramki



7. „złap to chochłą”

rodzic rzuca do dziecka piłkę/małą zabawkę, zadaniem dziecka jest „złapać” rzuconą rzecz chochłą

8. dziecko leży na kocu, na brzuchu, trzyma chochłę dwoma rękami przed sobą, podnosi chochłę do góry i próbuje utrzymać kilka sekund, opuszcza i powtarza kilka razy

9. na koniec zajęć robimy dziecku masaż piłką i zawijamy dziecko w koc