

Zabawy wzmacniające obręcz barkową

„Pływanie żabką”

Leżenie na brzuchu, nogi wyprostowane i złączone. Na sygnał dziecko unosi ręce i głowę nad podłogę, wykonuje ruchy jak przy pływaniu żabką: energicznie wyciąga ręce jak najdalej w przód, następnie przenoszą w bok i uginają w „skrzydełka”



„Popatrz przez lornetkę”

Leżenie na brzuchu, nogi wyprostowane złączone, dłonie ułożone w lornetkę. Na sygnał dziecko unosi dłonie w górę i patrzy na prowadzącego. Na hasło odpocznij uklada płasko ręce na podłodze. Liczba powtórzeń 5x.



„Rybki w stawie”

Leżenie na brzuchu na gołej podłodze na kocyku lub materiale o dużym poślizgu. Na hasło dzieci odpychają się dłońmi od podłogi i ślizgają po podłodze.



Milej zabawy !!