**Ćwiczenie 1 - Zabawa w samolot**

1. Połóż się na kocu lub karimacie na plecach  
2. Zgięte nogi w kolanach przyciągnij do klatki piersiowej  
3. Przytrzymując dziecko pod pachami połóż je na brzuchu na swoich nogach  
4. Delikatnie zacznij poruszać nogami do przodu, w tył oraz na boki, jednocześnie trzymaj za ręce kontrolując sytuację. Pamiętaj o bezpieczeństwie dziecka! .

**Ćwiczenie 2 - Kołysanie na piłce**

Do tego ćwiczenia potrzebna ci będzie duża gumowa piłka do ćwiczeń.  
1. Połóż dziecko brzuchem na piłce przytrzymując je pod pachami  
2. Delikatnie poruszaj dzieckiem w przód i w tył oraz na boki. Początkowo poruszaj dzieckiem powoli i spokojnie, z czasem możesz zwiększyć ilość powtórzeń.  
3. Do zabawy można dodać przedmioty rozłożone przed piłką, które dziecko leżąc na brzuchu będzie musiało zebrać lub trafić nimi do celu np. do kosza na zabawki.

**Ćwiczenie 3 - Ćwiczenia na poduszce lub kocu**

Do tego ćwiczenia wystarczy koc lub niska poduszka  
1. Dziecko kładzie się na kocu lub siada na poduszce , ciągnij za koc do przodu, do tyłu, czy na boki  
  
**Ważne:** Podłoże do tego ćwiczenia powinno być miękkie, najlepiej dywan, karimata, czy materac. Zawsze pamiętaj o bezpieczeństwie dziecka.

**Ćwiczenie 4 - Huśtanie**

Wystarczy, że będziesz huśtać dziecko na kolanach. Każdy przedszkolak chętnie zamieni się na chwilę w „bobasa”, zwłaszcza jeżeli podczas takiego huśtania wspólnie zaśpiewa z mamą piosenkę lub powtórzy wiersz.

**Ćwiczenie 5 – Stanie na jednej nodze**

Sposób najłatwiejszy i najmniej zaawansowany. Następnie wprowadzamy zamknięcie oczu, stanie na palcach jednej nogi.

**Ćwiczenie 6 – Krawężniki z butelek**

Pozwólmy dzieciom chodzić wzdłuż krawężników. One wiedzą co robią słuchają swojego ciała, które podpowiada im „ćwicz równowagę!” :).

**Potrzebujemy:**

* butelki plastikowe z wodą mineralną
* mocną taśmę monterską (u nas srebrna)

**KROK 1.**

Układamy obok siebie dwie butelki z wodą i naklejamy taśmę dookoła – najpierw u góry butelek potem na dole – tak aby były sklejone podwójnie.

**KROK 2.**

Ustawiamy „dwójki” jedna za drugą.

**KROK 3.**

Pozwalamy dziecku przemieszczać się po butelkach. Dodatkowym utrudnieniem może być zbieranie np. papierków ułożonych przy butelkach, tak, aby nie stracic równowagi i z nich nie spaść.

[](http://3.bp.blogspot.com/-7cmB1Z9AQqc/WB-o-5Ki9wI/AAAAAAAAASA/DuV9gnwhyc4b2jXY2h0js3UNqiSjXUsCACK4B/s1600/cwiczymy-rownowage.jpg)