

Ćwiczenia motoryki dużej, rozwijanie mechanizmów równoważnych

- marsz z wysokim unoszeniem kolan
- toczenie, chwytanie, rzucanie, kopanie piłki
- wymachy rąk do przodu, do tyłu
- krążenie ramion
- kreślenie dowolnych kształtów w powietrzu
- pokonywanie przeszkód, chodzenie po wyznaczonym torze
- stanie na jednej nodze- zabawa „jestem bocianem”
- skakanie obunóż, na jednej nodze- „jestem wróbelkiem”
- chodzenie po wąskim prostym lub krętym torze
- chodzenie po wyznaczonej linii, obok taśmy
- wchodzenie i schodzenie po schodach bez trzymania się poręczy
- w pozycji stojącej (kołyska)
- skakanie na jednej nodze
- skakanie na mini trampolinie lub materacu
- dotykanie części ciała podczas stania na mało stabilnej powierzchni

Rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej

- Przeskakiwanie przez skakankę lub drążek
- Przenoszenie na tacy lekkich przedmiotów
- Przenoszenie na łyżeczce piłeczki pingpongowej
- Strzelanie goli do bramki np. za pomocą kija hokejowego
- Skoki obunóż z piłką między nogami
- Łapanie w siatkę na motyle baniek mydlanych
- Przerzucanie z ręki do ręki woreczka lub piłeczki z kolcami
- Powtarzanie sekwencji typu: rzuć woreczek do góry, klaśnij dwa razy i złap woreczek
- Przytrzymywanie plecami piłki plażowej opartej o ścianę i przetaczanie jej, np. wychylenie się na boki, kucanie i powrót do pozycji stojącej