**Ćwiczenia wyciszające**

1. Masaż pleców masażerem i opowiadanie jakiejś historyjki o tematyce, którą lubi dziecko (dynozaury, księżniczki itp.).
2. „Naleśnik” - zawijanie dziecka w materac lub grudy koc, udawanie, że jest naleśnikiem, który smarujemy dżemem, posypujemy cukrem, kroimy, nakładamy na widelec.
3. „Konik” - masaż ciała szczotka lub szorstką rękawicą, połączony z historyjką –„Jesteś pięknym wyścigowym konikiem i szykujesz się do wielkiej gonitwy, musisz dobrze wyglądać. Czeszemy jedna nogę itd.
4. Gra „Twister” w spokojnej wersji, bez zbytniej rywalizacji, ćwiczenia nie muszą być wykonane na czas.
5. Gra w kręgle cięższą piłką.
6. Zabawa w przepychanie – udajemy dinozaury, traktory (zależnie od tego, co lubi dziecko).
7. Walka na miecze z wykorzystaniem piankowych makaronów.
8. „Nie chcę wpaść do wody” – ćwiczenie polegające na stąpaniu gołymi stopami po różnych fakturach. Podłoga to woda, porozkładane przedmioty (podłoża z różnymi fakturami) to kamienie, które chronią przez wpadnięciem do wody.
9. „Śpiący miś” – dociskanie dziecka zawiniętego w pled, leżącego na brzuchu. Dziecko udaje śpiącego misia, a którego trudno.
10. Kształty – dajemy dziecku wybrany kształt na kartce (np. samochód, miś, miecz, lalka), dziecko musi ułożyć na jego konturach koraliki; może też karlikami wypełnić obrazek, jeśli spodoba mi się ta zabawa.

**Ćwiczenia podbudzające**

1. Skakanie na dużej piłce.
2. Skakanie przez gumę.
3. Jazda na rowerze lub udawanie szybkiej jazdy leżąc na plecach i poruszając nogami.
4. Zabawa w berka – różne rodzaje: berek kolory, berek kucany itp.
5. Tor przeszkód z wykorzystanie różnych aktywności (pełzanie, skakanie, wspinanie, turlanie, celowanie).
6. „Wiewiórki do dziupli” – dzieci biegają po sali, na sygnał „wiewiórki do dziupli”, każde dziecko wchodzi do rozłożonej na podłodze szarfy, szarfy rozłożone są w różnych częściach sali.
7. „Sztorm” – dzieci biegają po sali, na środku rozłożony jest materac. Na hasło „sztorm” dzieci musza wskoczyć do łódki – na materac. Dziecko, które nie zdąży, ześlizgnie się

z materaca - odpada. Zabawę powtarzamy kilka razy.

1. Gra w badmintona, inne zabawy z odbijaniem rakietą.
2. Zabawy skakaną – przeskakiwanie na dwóch nogach, na jednej nodze.
3. „Konik” – jedno dziecko przepasane jest skakanką lub szarfą, a drugie jest woźnicą. Razem biegają po sali, potem następuje zamiana ról. Można dołożyć historyjką – „teraz konik przeskakuje przez rzeczkę, terasz bardzo szybko biegnie, teraz staje i pije wodę itp.