

Zabawy z rolkami po ręcznikach papierowych

DOTKNIJ ROLKĄ PODŁOGI – Dziecko staje w lekkim rozkroku. Chwyta rolkę za jej końce i wykonuje skłon w przód, próbując dotknąć rolką do podłogi.

KOŁA MŁYŃSKIE – Dziecko staje, trzymając rolkę za końce. Wyprostowane ręce wyciąga przed siebie. Zatacza koła, przyciągając i odsuwając ręce od tułowia.

UTRZYMAJ ROLKĘ – Dziecko siedzi w siadzie prostym, umieszcza rolkę między stopami, ręce opiera za plecami na podłodze. Unosi proste nogi do góry. Stara się, żeby rolka nie wypadła spomiędzy stóp.

PRZEKŁADANIEC – Dziecko siedzi w siadzie prostym, trzyma rolkę w prawej dłoni. Unosi wyprostowaną prawą nogę i przekłada rolkę pod kolanem do lewej ręki. Następnie unosi wyprostowaną lewą nogę i przekłada rolkę pod kolanem do prawej ręki.

PATRZYMY PRZEZ LUNETĘ – Dziecko kładzie się na brzuchu. W rękach trzyma rolkę. Odrywa ręce od podłogi i lekko unosi tułów, patrząc przez rolkę jak przez lunetę.

TURLANIE ROLKI STOPĄ – Dziecko stoi prosto. Kładzie prawą stopę na rolce i próbuje przesuwając ją w przód i w tył po podłodze. To samo ćwiczenie wykonuje po zmianie nogi.

ZATOCZ KOŁO – Dziecko przekłada rolkę z prawej ręki do lewej, zataczając dookoła siebie koła.

PRZESKOKI PRZEZ ROLKI – Dziecko kładzie rolki na podłodze. Przeskakuje nad rolkami z nogi na nogę.

TURLANIE ROLKI DŁOŃMI – Dziecko siedzi na podłodze w siadzie prostym (rolka leży na nogach), kładzie ręce na rolkę i turla ją od ud do palców stóp – wykonuje przy tym skłon w przód. Z powrotem turla rolkę od stóp do ud.

DOWOLNE ZABAWY ROLKAMI – Rodzic zachęca dziecko do wymyślenia i swobodnej zabawy rolką.