

Koncert

Dorośli klęczą na podłodze obok leżącego dziecka

Dziecko leży na brzuchu na podłodze

Dorośli „grają” na plecach dziecka, najpierw lekko uderzając opuszkami palców, potem coraz mocniej, a następnie kantami dłońmi, pięściami i całymi dłońmi. W trakcie wykonywania ćwiczenia należy zmieniać siłę i rytm uderzeń. Zmieniamy role; dziecko gra na plecach dorosłych

Wagoniki

Dorośli i dzieci siedzą na podłodze, osobno, trzymając ręce przed sobą, tak jakby trzymali kierownicę

Wszyscy poruszają się po podłodze, pomagając sobie jedynie nogami, wydając dźwięki i odgłosy dla ruchu ulicznego. Podczas wykonywania ćwiczenia wszyscy witają napotkanych „kierowców” przez podanie dłoni lub pomachanie ręką

Mosty/domki

Dorośli – w klęku podpartym – tworzą ze swoich ciał „mosty/domki”

Dzieci przechodzą pod (dołem) i nad (górze) dorosłymi

Hipoterapia

Dorośli (w lekkim rozkroku) wykonuje klęk podparty

Dziecko leży brzuchem na plecach dorosłego, mocno obejmując go rękoma i nogami

Ruch polega na kotysaniu na boki, poruszanie się w przód i w tył, chodzenie po pokoju

Małpka

Dorośli (w lekkim rozkroku) wykonuje klęk podparty

Dziecko leży na plecach na podłodze z twarzą na wysokości twarzy dorosłego

Dorośli pochyła się nad dzieckiem, tak by mogło ono mocno go objąć (niczym małpka). Następnie nadal w klęku – kotysze i porusza się po pokoju z dzieckiem

Huśtawka

Co najmniej dwie dorosłe osoby stoją obok leżącego dziecka

Dziecko leży na plecach na podłodze

Jeden dorosły trzyma dziecko za ręce, a drugi za nogi i w ten sposób lekko unosząc dziecko nad podłogę, kotyszą je na boki

Cyrkowiec

Dorośli siedzi na podłodze w lekkim rozkroku, z nogami ugiętymi w kolanach

Dziecko staje na kolanach dorosłego, trzymając go za ręce

Dorośli uginają i prostują nogi w kolanach, tym samym unosząc i opuszczając dziecko

Walec

Co najmniej 2-3 dorosłych leży obok siebie na podłodze – na brzuchu, z głowami zwróconymi w jednym kierunku

Dziecko leży brzuchem na plecach dorosłych (w poprzek)

Dorośli jednocześnie przetaczają się przez jedno ramię, przesuając dziecko po swoich plecach w jedną bądź drugą stronę