

## Zabawy z rolkami po ręcznikach

**DOTKNIJ ROLKĄ PODŁOGI** –Dzieci stają w lekkim rozkroku. Chwytają rolkę za jej końce i wykonują skłon w przód, próbując dotknąć rolką do podłogi(ćwiczenie powtarzają 4 razy).

**KOŁA MŁYŃSKIE** –Dzieci stoją, trzymając rolkę za końce. Wyprostowane ręce wyciągają przed siebie. Zataczają koła, przyciągając i odsuwając ręce od tułowia(ćwiczenie powtarzają 10 razy).

**UTRZYMAJ ROLKĘ** –Dzieci siedzą w siadzie prostym, umieszczają rolkę między stopami, ręce opierają za plecami na podłodze. Na sygnał unoszą proste nogi do góry. Starają się, żeby rolka nie wypadła pomiędzy stóp (ćwiczenie powtarzają 4 razy).

**PRZEKŁADANIEC** –Dzieci siedzą w siadzie prostym, trzymają rolkę w prawej dłoni. Unoszą wyprostowaną prawą nogę i przekładają rolkę pod kolanem do lewej ręki. Następnie unoszą wyprostowaną lewą nogę i przekładają rolkę podkolanem do prawej ręki (ćwiczenie powtarzają 4 razy).

**TOCZYMY ROLKĘ** –Dzieci siedzą na piętach. Dłonie opierają przed sobą na rolce. Turlają rolkę przed sobą i rozciągają się, pilnując, aby pośladki nie odrywały się od pięt (czynność powtarzają 4 razy).

**PATRZYMY PRZEZ LUNETĘ** –Dzieci kładą się na brzuchu. W rękach trzymają rolkę. Na sygnał odrywają ręce od podłogi i lekko unosząc tułów, patrzą przez rolkę jak przez lunetę (ćwiczenie powtarzają 4 razy)

**TURLANIE ROLKI STOPĄ** –Dzieci stoją prosto. Kładą prawą stopę na rolce i próbują przesuwając ją w przód i w tył po podłodze. To samo ćwiczenie wykonują po zmianie nogi (ćwiczenie powtarzają 5 razy każdą stopą).

**TURLANIE ROLKI DŁOŃMI** –Dzieci siedzą na podłodze w siadzie prostym (rolka leży na nogach), kładą ręce na rolkę i turlają ją od ud do palców stóp –wykonują przy tym skłon w przód. Z powrotem turlają rolkę od stóp do ud (ćwiczenie powtarzają 4 razy).