

7. Ćwiczenia gimnastyczne z rodzeństwem lub rodzicem

- **Toczenie piłki do partnera.**
Jedno dziecko z pary leży na brzuchu, trzymając piłkę w dłoniach przed sobą. Partner siedzi na piętach około 2 metrów przed kolegą, przodem do niego. Pierwsze dziecko podnosi łokcie nad podłogę i odepchnięciem toczy piłkę do kolegi.
- **Rzut piłki do partnera.**
Jedno dziecko leży na brzuchu, trzymając piłkę w dłoniach przed sobą. Partner siedzi w odległości około 2 metrów przed kolegą, przodem do niego. Dziecko trzyma piłkę, przenosi ją nad kark, unosząc łokcie nad podłogę, a następnie rzuca piłkę do partnera. Potem zamieniają się rolami.
- **Podanie piłki bokiem.**
Dzieci siedzą z nogami wyprostowanymi, w rozkroku, tyłem do siebie, w odległości około 0,5 metra. Jedno dziecko trzyma piłkę w dłoniach. W parach wykonują skręt tułowia (jedno dziecko w prawo, drugie w lewo) z przekazaniem piłki partnerowi. Następnie wykonują skręt tułowia w przeciwną stronę z ponownym przekazaniem piłki.
- **Rzucanie i łapanie piłki.**
Dzieci chodzą po sali z piłką w dłoniach. Podrzucają piłkę w górę i starają się ją złapać.
- **Toczenie piłki wokół siebie.**
Dzieci siedzą z nogami wyprostowanymi i złączonymi. Każde z nich trzyma dłońmi leżącą na podłodze przy biodrach piłkę. Dzieci toczą piłkę po podłodze wokół bioder i wyprostowanych nóg. Po wykonaniu trzech okrążeń piłki w jedną stronę należy wykonać następne trzy okrążenia w stronę przeciwną.
- **Utrzymanie piłki na podudziach.**
Dzieci leżą na plecach z nogami ugiętymi, uniesionymi nad podłogę. Na ustawionych poziomo podudziach kładą piłkę. Starają się jak najdłużej utrzymać piłkę na nogach.
- **Podanie piłki dołem i górą.**
Dzieci stoją tyłem do siebie w rozkroku, w odległości około 0,5 metra. Jedno dziecko trzyma w dłoniach piłkę. Dzieci unoszą ręce w górę, przekazując piłkę do rąk partnera, a następnie wykonują skłon tułowia w przód, przekazując piłkę między nogami w ręce kolegi.
- **Żuki toczące kulki.**
Dzieci chodzą na czworakach, popychając głową piłkę. Piłka powinna być popychana czołem.
- **Podskoki z piłką utrzymaną między kolanami.**
Dzieci stoją z piłką między kolanami. Utrzymując piłkę między kolanami, podskokami przesuwają się po sali.