Ćwiczenie 1

Siad skrzyżny. Toczenie jajka naokoło siebie (głowa nie obraca się za jajkiem). Raz w jedną, raz w drugą stronę.

Ćwiczenie 2

Leżenie na plecach. Nogi zgięte w kolanach, jajko włożone między kolana. Ręce wzdłuż tułowia. Przyciąganie nóg z jajkiem do brzucha (5 razy).

Ćwiczenie 3

Siad prosty. Dziecko kładzie jajko na nogi (w okolicach kostek). Unosi nogi lekko w górę, jajko toczy się w kierunku brzucha (5 razy).

Ćwiczenie 4

Siad prosty. Dziecko trzyma jajko z jednej strony nóg. Unosi obie nogi proste w górę, przetacza pod nimi jajko i opuszcza nogi. W drugą stronę to samo.

Ćwiczenie 5

Dziecko siada – siad prosty. Wkłada jajko między stopy. Kładzie się. Przekłada ręce za głowę. Podaje nogami jajko do rąk. Znów siada, wkłada jajko między stopy itd. (5 razy)

Ćwiczenie 6

Leżenie na plecach. Nogi ugięte w kolanach. Uniesienie bioder w górę, przetoczenie jajka pod plecami, opuszczenie bioder (5 razy).

Miłej zabawy !