Dzieci spacerują po dywanie, na umówiony sygnał, np. klaśnięcie jak najszybciej siadają na krześle, stają na jednej nodze, kładą się na brzuchu, robią pajacyki, przysiady itp.

Rzucanie – rzucamy jak dalej oburącz woreczek (lub np. kulkę papierową). Następnie czołgamy się po woreczek/kulkę.

Ślizganie – leżąc na podłodze (lub na kocyku) ślizgi na brzuchu (ważne, by ręce odpychały się równocześnie). Zabawę można przeprowadzić w formie zawodów rodzic – dziecko, dziecko – dziecko.

Leżenie przodem. Podawanie do siebie piłki rękami (ramiona ułożone w bok, łokcie uniesione).

Leżenie przodem - obie osoby trzymają piłkę, poduszkę. Na sygnał każdy ciągnie piłkę/poduszkę do siebie licząc np. do pięciu. Wygrywa ten, kto zabierze piłkę.

Leżenie przodem - dziecko powtarza po rodzicu, np. ręce w bok, lewa noga uniesiona, obie nogi lekko uniesione nad ziemią itp.

Leżenie przodem - podawanie  do siebie piłeczki ping-pongowej dmuchając ją.

Autor: Dorota Świdurska

<https://www.youtube.com/watch?v=iYvEueNmYns>