

ĆWICZENIA W FORMIE ZABAWOWEJ Z WYKORZYSTANIEM ROLEK PAPIERU TOALETOWEGO

1. Pozycja siedząca lub stojąca. Rzucanie rolkami papieru do celu np.: do miski, wiadra, dużego garnka, pojemnika.
2. Siad na podłodze lub przy stole. Budowanie wieży z rolek papieru toaletowego indywidualnie lub wspólnie, również ze współzawodnictwem - kto szybciej, komu uda się zbudować wyższą.
3. Pozycja jak wyżej. Budowanie z rolek papieru toaletowego piramidy, następnie burzenie jej za pomocą wyjmowania pojedynczych rolek.
4. Pozycja leżąca, siedząca lub stojąca. Nakładanie rolek papieru toaletowego na kij od miotły (wspólnie lub na czas).
5. Pozycja dowolna. „Mumia” - wspólne lub samodzielne obwiązywanie papierem toaletowym jednego z członków rodziny lub wybranego przedmiotu np.: fotela, dużego misia, odwijanie / zwijanie papieru toaletowego na rolkę (dla zaawansowanych ćwiczenie na czas).
6. Pozycja stojąca. Chodzenie z omijaniem przeszkód (np.: stołu, krzesel, małych i dużych przedmiotów) z papierem toaletowym na głowie.
7. Pozycja dowolna. Wypełnianie poszewek rolkami papieru (rywalizacja kto upchnie więcej).
8. Pozycja siedząca lub stojąca. Przerzucanie rolek papieru nad zawieszonym na pewnej wysokości sznurkiem.
9. Pozycja dowolna. Lornetka z papieru toaletowego - spoglądanie przez rolkę papieru prawym okiem, lewym okiem, a następnie patrzymy przez dwie rolki okiem prawym i lewym jednocześnie.