

Zestaw ćwiczeń porannych na ten tydzień:

1. „Poranek na wsi” – dzieci leżą na brzuchu, ręce trzymają pod głową. Na dźwięk tamburyna lub kłaśnięcie, unoszą nad podłogę wyprostowane nogi i ręce. Po chwili wracają do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy.
2. „Koty się budzą” – dzieci przyjmują pozycję klęk podparty, dolny odcinek kręgosłupa „wpychają” mocno w podłogę tak, aby stał się w tym miejscu wklęsły. Głowy podnoszą. Na hasło: kocigrzbiet, górny odcinek kręgosłupa „wypychają” w górę tak, aby powstał swego rodzaju garb. Głowy chowają między ramionami.
3. „Koniki” – dzieci biegają po obwodzie koła, uderzając piętami o pośladki.
4. „Sadzimy w polu” – dzieci stają w rozkroku i wykonują skłon do prawej nogi, prostują się i robią skłon do lewej nogi. Ćwiczenia należy powtórzyć kilka razy.
5. „Króliki skaczą” – dzieci kładą woreczki gimnastyczne (mogą być pluszaki) na podłodze i przeskakują przez nie raz z prawej strony, raz z lewej.
6. „Idą kaczki” – dzieci maszerują na ugiętych nogach.
7. „Idą krowy” – dzieci poruszają się na czworaka.
8. „Zwierzęta piją wodę” – dzieci kładą woreczki gimnastyczne (mogą być pluszaki) na podłodze i siadają za nimi. Następnie wykonują skłon w kierunku woreczka tak, aby dotknąć go czołem.
9. „Zwierzęta do stodoły” – zabawa ruchowa, orientacyjno-porządkowa. Dzieci naśladują chód wybranych przez siebie zwierząt gospodarskich. Na dźwięk muzyki siadają w siadzie skrzyżnym w wyznaczonym miejscu. Na dźwięk kłaśnięcia spacerują dalej. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy.