**Zestaw ćwiczeń porannych**

**1.Zabawa orientacyjno – porządkowa – Przestraszone kurczątka.**

Dziecko jest kurczątkiem, porusza się w różnych kierunkach. Na hasło : uwaga kot! Ucieka do kurnika (wyznaczonego miejsca), wydając odgłosy: pi, pi, pi. Hasło : Nie ma kota!, jest sygnałem do ponownego wykonywania ruchów.

**2.Ćwiczenie dużych grup mięśniowych – Kaczuszki szukają ziarenek.**

Dziecko chodzi małymi kroczkami, kołysząc się na boki; co pewien czas wykonuje skłony tułowia w przód – zbiera ziarenka – i prostuje się.

**3.Zabawa ruchowa z elementem czworakowania – Pieski gonią gęsi.**

Rodzic pełni rolę gąski, która spaceruje po dywanie. Na mocne klaśnięcie w ręce piesek (dziecko) na czworakach przegania gąskę pod ścianę. Potem następuje zmiana ról.

**4.Ćwiczenia tułowia – skłony – Kogut zasypia.**

Dziecko w siadzie klęcznym, wykonuje skłon w dół, z dotknięciem głową kolan – kogut chowa głowę w piórka. Potem powoli prostuje się i ustawia głowę prosto.

**5.Ćwiczenie równowagi – Na grzędzie.**

Dziecko jest kurką. Przechodzi, stawiając nogę za nogą, po sznurku, tak aby z niego nie spaść.

**6. Zabawa uspokajająca – Na podwórku.**

Dziecko maszeruje po obwodzie koła z rytmicznym klaskaniem i powtarzaniem rymowanki : Na podwórku jest wesoło, wiele zwierząt chodzi w koło. Ko, ko, ko i kwa, kwa, kwa, niech zabawa dalej trwa.