**Ćwiczenia poranne – zestaw 2 (ten zestaw obowiązuje na cały tydzień)**

**Zabawa ruchowa – Dzieci w lesie.**

Rodzic pełni rolę drzewa rosnącego w lesie (stoi w miejscu).Dziecko porusza się swobodnie po pokoju i między drzewem. Na klaśnięcie przez rodzica w ręce dziecko jak najszybciej przykuca za drzewem, czyli za rodzicem. Przy powtórzeniu zabawy następuje zmiana ról.

**Ćwiczenie dużych grup mięśniowych – Rzucamy szyszkami.**

Dziecko na niby spaceruje po lesie, co pewien czas podnosi szyszkę i rzuca nią z dużym rozmachem jak najdalej.

**Zabawa ruchowa z elementem czworakowania – Przedzieramy się przez leśne zarośla.**

Dziecko porusza się na czworakach między wyobrażonymi zaroślami, co pewien czas prostuje się i maszeruje do przodu.

**Zabawa – Toczymy zwalony pień.**

Dziecko jest przewróconym przez burzę pniem drzewa – leży na podłodze, rodzic delikatnie turla pień w różnych kierunkach, po chwili następuje zmiana ról.

**Ćwiczenia ramion i tułowia – Piłujemy drzewo.**

Rodzic z dzieckiem stoją w parze, twarzami do siebie. Podają sobie ręce i naprzemiennie przyciągają je do przodu i do tyłu, z równoczesnym pochyleniem i odchyleniem tułowia – naśladują piłowanie drzewa.

**Ćwiczenie uspokajające – Wracamy z lasu.**

Dziecko razem z rodzicem maszeruje po obwodzie koła, co jakiś czas następuje zmiana kierunku.