Ćwiczenia poranne:

• Zabawa orientacyjno-porządkowa Siad skrzyżny..
Dzieci poruszają się po pokoju w rytmie wyklaskiwanym przez Rodzica. Podczas przerwy
w wyklaskiwaniu wykonują siad skrzyżny.
• Ćwiczenie dużych grup mięśniowych – Dzieci rosną.
Na hasło: Małe dzieci, dzieci wykonują przysiad; na hasło: Dzieci rosną – powoli podnoszą się, aż do wspięcia na palce.
• Zabawa ruchowa z elementem czworakowania – Pomagamy mamie myć podłogę.
Dzieci czworakują po pokoju i naśladują ruchem mycie podłogi. Na klaśnięcie
wstają, prostują się i naśladują wieszanie mokrej ścierki do wyschnięcia wysoko na sznurku. Na dwa klaśnięcia ponownie czworakują.
• Skłony tułowia – Witamy gości.
Dzieci swobodnie tańczą przy dowolnej muzyce. Podczas przerwy w grze wymyślają fantazyjne ukłony z niskim pochyleniem tułowia.
• Zabawa ruchowa z elementem równowagi – Zmęczone nogi.
Podczas tańca dzieciom zmęczyły się nogi. Stoją i lekko potrząsają raz jedną, raz drugą
nogą. Po kilku ruchach swobodnie odpoczywają, leżąc.
• Zabawa ruchowa z elementem skoku – Buziaki dla rodziców.
Dzieci maszerują po pokoju w rytmie wyklaskiwanym przez Rodzica. Na hasło: Buziaki dlamamy lub taty – podskakują w miejscu, aby dosięgnąć rodziców i dać im całuska. Ponowne wyklaskiwanie rytmu jest sygnałem do ponownego swobodnego marszu.