Ćwiczenia poranne – zestaw nr 30.
• Zabawa orientacyjno-porządkowa – Pokaż pisankę.
Dziecko biega po pomieszczeniu. Na hasło: Pokaż pisankę, zatrzymuje się i pokazuje piłeczkę trzymaną w dłoniach wyciągniętych w stronę Rodzica.
• Ćwiczenia dużych grup mięśniowych – Wysoko – nisko.
Dziecko na hasło: Wysoko – staje na palcach, wyciąga ku górze ręce z piłeczką. Na hasło: Nisko – wykonuje przysiad podparty, stukając piłeczką w podłogę.
• Ćwiczenia tułowia.
Dziecko w siadzie skrzyżnym, toczy wokół siebie piłeczkę. Na sygnał (np. pukanie do drzwi) zmienia kierunek toczenia.
• Zabawa ruchowa z elementem skoku – Przeskocz piłeczkę.Dziecko wykonuje przeskoki obunóż przez położoną na podłodze piłeczkę.
• Zabawa bieżna – Wesołe kurczątka.Dziecko dobiera się w parę z Rodzicem, stają jedno za drugim. Pierwsze kurczątko kiedy usłyszy odgłos tupania odbiega od drugiego, które stoi w miejscu. Kiedy usłyszymy klaskanie, pierwsze kurczątko zatrzymuje się, a drugie dobiega do pierwszego i staje za nim. Podczas powtórzenia zabawy drugie kurczątko staje się pierwszym i prowadzi.
• Marsz po obwodzie koła – Spacer baranków.Dziecko maszeruje po kole i rytmizuje tekst: Bielutkie baranki sobie spacerują, na Wielkanoc wyczekują, trzymając rękę przy oczach; rozglądają się na boki, cicho pobekując: – Bee, bee, bee.
• Swobodny marsz po kole. Odłożenie piłeczek w wyznaczone przez Rodzica miejsce.