Ćwiczenia gimnastyczne – rozwijanie świadomości własnego ciała.

* Wirujący bączek – dzieci ślizgają się w kółko na brzuchu, a następnie na plecach.
* Chowamy się – w siadzie, przyciągają kolana do głowy, chowają głowy; rozprostowują się do pozycji leżącej.
* Gorąca podłoga – biegają z wysokim unoszeniem kolan.
* Na szczudłach – chodzą na sztywnych nogach.
* Ugniatamy podłogę – w leżeniu na plecach, wciskają wszystkie części ciała
w podłogę. Zdobywanie pewności siebie i poczucia bezpieczeństwa w otoczeniu.
* Przez tunel – tworzymy tunel z krzeseł. Dziecko przemieszcza się na czworakach
w tunelu utworzonym z krzeseł. Następnie przemieszczamy się ślizgiem na plecach
w tunelu.
* Pogoń na kolanach – dzieci dobierają się w parę z Rodzicem, jedno ucieka na kolanach, a drugie je goni. Przy powtórzeniu zabawy następuje zmiana ról.
Rozwijanie umiejętności dzielenia przestrzeni z innymi przez ćwiczenia w parach:
z biernym partnerem, przeciwko partnerowi, razem z partnerem.
* Przesuwamy partnera – jedna osoba z pary leży przodem, druga – poprzez chwycenie go za nadgarstki – stara się ją przesunąć; potem zamieniają się miejscami.
* Dzieci w leżeniu tyłem; dziecko z pary chwyta partnera za kostki nóg i stara się go przesunąć; potem zamieniają się miejscami.
* Prowadzimy niewidomego – dziecko zamyka oczy, rodzic staje zwrócone twarzą do niego i podaje mu ręce; prowadzi dziecko z zamkniętymi oczami w różnych kierunkach, a ono się temu poddaje. Potem zamieniają się rolami.
* Przekładamy naleśnik – dziecko w leżeniu na brzuchu, przylega do podłoża; partner próbuje przewrócić je na drugą stronę; potem zamieniają się miejscami.
* Wstajemy razem – siedzimy tyłem do siebie, złączeni plecami; próbujemy razem wstać, nie odrywając się od siebie.
* Ćwiczymy razem – trzymamy się za ręce; przykucamy, a potem podnosimy się do wspięcia na palce i wracamy do pozycji wyjściowej.
* Ilustrujemy muzykę ruchem – dzieci improwizują ruchowo przy muzyce o zmiennym tempie.