Tygodniowy zestaw ćwiczeń porannych.

* Zabawa orientacyjno-porządkowa Dzieci – na spacer.
Rodzic wyznacza miejsce w domu. Na hasło: Dzieci –na spacer, dziecko opuszcza wyznaczone miejsce i biega w różnych kierunkach. Na hasło: Dzieci – do domu, dziecko szybko wraca na wyznaczone miejsce.
* Zabawa ruchowa kształtująca postawę ciała – Słonko wschodzi i zachodzi.
Dzieci stopniowo podnoszą się z przysiadu do stania, wyciągają ręce w górę i obracają się wokół własnej osi – słonko wstało i świeci, następnie powoli wracają do przysiadu i kulą się – słonko zaszło.
* Zabawa ruchowa z elementem równowagi – Bociany na łące.
Dzieci są bocianami. Chodzą po łące, wysoko unosząc kolana. Co pewien czas zatrzymują się, stają na jednej nodze, wystawiają złączone dłonie przed siebie, rytmicznie poruszają nimi jak dziobem i powtarzają: Kle, kle, kle, żabki mi się chce.
* Zabawa ruchowa z elementem podskoku – Przestraszone żabki.
Dzieci są żabkami. Naśladują skoki żabek. Uderzenie w bębenek jest sygnałem, że zbliża się bocian. Przestraszone żabki nieruchomieją. Dwa uderzenia w bębenek są sygnałem, że bocian odszedł, i żabki mogą skakać dalej. Zamiast uderzać w bębenek możemy klaskać w dłonie.
* Zabawa ruchowa – Przebudzone pszczółki.
Dzieci są pszczółkami. Poruszają się po sali w rytmie dowolnej muzyki, cichutko bzycząc i machając skrzydełkami (palcami dłoni) na wysokości ramion. Podczas przerwy w muzyce (zatrzymanie nagrania) przykucają na spotkanym kwiatku.
* Marsz po obwodzie koła z rytmicznym wymawianiem tekstu: Wiosenko, wiosenko, zielonapanienko, przybywaj z daleka, już dłużej nie zwlekaj.