**Ćwiczenia poranne - zestaw na cały tydzień.**

• Zabawa orientacyjno-porządkowa *W świecie pterozaurów*.
Rodzic zamienia dzieci w latające pterozaury. Wyjaśnia, że były to duże gady latające, które żyły dawno temu. Włącza nagranie muzyki z odgłosami dinozaurów. Dzieci naśladują lot pterozaurów, poruszając się w różnych kierunkach. Podczas przerwy w muzyce ustawiają się przodem do Rodzica. Stoją nieruchomo w różnych pozycjach, jakby zastygły w locie.

• Ćwiczenie dużych grup mięśniowych - Zabawy dinozaurów.
Dinozaury (Rodzic z dzieckiem) - ustawiają się w parach, tyłem do siebie i wykonują skręt tułowia np. w lewo i klaszczą w dłonie partnera – *dinozaura*. Następnie wykonują skręt tułowia w przeciwnym kierunku.
• Ćwiczenie z elementem równowagi – *W jurajskim lesie*.
Układamy z szarf (można zastąpić wełną lub sznurkiem) wąską dróżkę. *Dinozaury*, które natrafiły w jurajskim lesie na przeszkodę, kolejno ją pokonują, idąc stopa za stopą.
• Zabawa ruchowa z elementem czworakowania – *Ranny dinozaur.
Dinozaury*, przechodząc w lesie przez przeszkodę, zraniły się w tylną, prawą łapę. Poruszają się po na czworakach, unosząc do góry jedną łapę.
• Ćwiczenie uspokajające – *Jajo dinozaura.*Dzieci spacerują z talerzem, na którym leży jajko – *jajo dinozaura*. Uważają, aby jajko nie spadło na podłogę.