„Lubimy ćwiczyć” – ćwiczenia gimnastyczne.

Zabawa ożywiająca: „Dzień i noc”.
Dzieci przemieszczają się po sali, rodzic podaje hasła: „Dzień” – dzieci przemieszczają się po pomieszczeniu podskakując radośnie. „Noc” – dzieci szybko szukają wolnego miejsca na podłodze i zwijając się w kłębek udają,
że idą spać. Zabawa trwa około 2 minuty.
Dzieci ćwiczą na boso.

Dzieci siedzą na w siadzie skrzyżnym, plecy wyprostowane, ręce na kolanach.
Ćwiczenia z woreczkami

- dzieci w siadzie skrzyżnym przekładają woreczek z ręki do ręki z przodu
i z tyłu za plecami, podczas ćwiczenia plecy są wyprostowane,
- następnie woreczek przekładamy z ręki do ręki wysoko nad głową i nisko
z tyłu za plecami, podczas ćwiczenia plecy są wyprostowane,

- pozycja jak wyżej woreczek leży przed stopami, przesuwamy dłońmi woreczek jak najdalej w przód po podłodze i przysuwamy z powrotem do stóp, podczas wykonywania ćwiczenia pośladki dotykają podłogi,
- siad o nogach ugiętych, woreczek leży przed stopami, przesuwanie woreczka stopami w przód i przysuwanie woreczka do siebie,
- ćwiczenie jak wyżej tylko ćwiczy jedna stopa, potem zmiana stopy ćwiczącej,

- chwyt woreczka stopami, uniesienie nóg w górę i opust w dół,

- próba chwycenia palcami stóp i uniesienia woreczka w górę raz jedna stopa
raz druga stopa,
- ćwiczenie jak wyżej tylko w górze przekładamy woreczek z prawej stopy
do lewej,
- siad o nogach prostych, rodzic podaje na zmianę hasła: wachlarzyk i piąstki:
• wachlarzyk – dzieci starają się rozcapierzyć palce u stóp i zrobić wachlarzyk,

• piąstki – podwijamy palce stóp jednocześnie próbując je zacisnąć w piąstki,

Ćwiczenie oddechowe:

dzieci wykonują leżenie na plecach, kładą woreczek na brzuch i wykonują spokojne wdechy i wydechy, przy wdechu – woreczek opada wraz z brzuchem ku dołowi uwypukla się klatka piersiowa, wydechu – woreczek unosi się ku górze wraz z brzuchem.