Zabawa ożywiająca „Samolot, rakieta, odrzutowiec, supermen”. Dzieci przemieszczają się po sali w określony sposób:

- samolot – biegają z ramionami w bok;
- rakieta – podskakują w miejscu z ramionami w górze;
- odrzutowiec – biegają z ramionami ułożonymi dołem w tył;

- supermen – podskakują w miejscu podnosząc na zmianę raz prawą raz lewą rękę w górę;.

Dzieci biorą po 2 woreczki gimnastyczne, wykonują po 5 powtórzeń ćwiczenia:
- dzieci kładą jeden woreczek na głowie, drugi woreczek przekładają z ręki do ręki z przodu
i z tyłu na wysokości bioder, zmiana kierunku przekładania woreczka;
- ćwiczenie jak wyżej tylko drugi woreczek przekładamy w górze nad głową i z tyłu za plecami na wysokości bioder, zmiana kierunku przekładania woreczka;

- woreczki trzymane w obu dłoniach, dzieci wykonują wznos ramion bokiem w górę klaśnięcie woreczkami, opust ramion bokiem w dół i woreczkami dotykamy ud;
- jeden woreczek wkładamy między kolana, drugi kładziemy na głowie, dzieci uginają nogi
i próbują wykonać przysiad;

- w siadzie klęcznym dłonie oparte na woreczkach leżących na podłodze, opierając się na woreczkach przesuwamy woreczki do przodu jednocześnie wykonując skłon tułowia w przód, następnie przysuwamy woreczki do siebie;

- w klęku podpartym woreczki leżą między rękami na podłodze, ugina-my ręce i czołem dotykamy do woreczków;

- w leżeniu na brzuchu, ramiona w bok, w dłoniach woreczki, przeniesienie ramion w przód – klaśnięcie woreczkami. Następnie przenoszenie ramion bokiem w tył i klaśnięcie z tyłu za plecami;

 - kładziemy woreczki na stopach i próbujemy wykonać kilka kroków bez upadku woreczków ze stóp,

Ćwiczenie oddechowe: Dzieci stoją w rozkroku obunóż

i wykonują wznos ramion przodem w górę z wdechem, skłon tułowia w przód z wydechem