

1. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr 39 – rozwijanie sprawności motorycznej w zakresie szybkości, skoczności, zwinności i zręczności.

- „Plażowanie” – dzieci stawiają stopę na woreczku gimnastycznym. Na dany sygnał podnoszą woreczek palcami stopy. Ćwiczenie wykonują raz jedną, raz drugą nogą. Następnie w siadzie prostym podpartym przekładają palcami prawej stopy woreczek leżący przy lewej stopie i na odwrót. Na koniec rzucają woreczkami do celu – dużego pojemnika.
- „Orzeźwienie” – R. rozdaje dzieciom puste butelki plastikowe. Dzieci w siadzie klęcznym kładą butelkę przed kolanami, dłonie na butelce – odsuwają butelki szybkim ruchem w przód i przysuwają do kolan. Potem w leżeniu przodem zginają ręce w łokciach, dłonie trzymają na ziemi przy barkach, butelkę stawiają w małej odległości od twarzy. Robią głęboki wdech nosem i silny wydech ustami w stronę butelki. Powtarzają ćwiczenie kilkakrotnie, starając się silnym wydechem przewrócić butelkę. Następnie w leżeniu przodem trzymają butelkę w jednej ręce i przekazują ją ruchem okrężnym z ręki do ręki przed twarzą i za plecami w jednym i w drugim kierunku (ręce cały czas proste w łokciach).
- „Przeciąganie liny” – uczestnicy podzieleni na dwa zespoły przeciągają linę. Wygrywa zespół, który przeciągnie drugą drużynę za wyznaczoną linię.
- „Pokrzywa” – uczestnicy siedzą w kręgu, jedno z nich wchodzi do środka i rzuca piłkę po kolei do każdej osoby, wymieniając nazwy warzyw, owoców, krzewów. Na słowo „pokrzywa” nie można złapać piłki. Kto się pomyli, robi trzy pompki.