**Ćwiczenia poranne**

1. Zabawa ruchowa z elementem skoku – „Przeskakujemy morskie fale”.

Dziecko wykonuje skok obunóż do przodu – naśladuje przeskakiwanie fal.

2. Zabawa ruchowa z elementem czworakowania – „Szukamy muszelek”.

Dziecko naśladuje chodzenie na czworakach po wodzie, szuka muszelek; co   
 pewien czas wykonuje klęk prosty i wyciągają otwarte dłonie przed siebie –  
 pokazuje uzbierane muszelki.

3. Ćwiczenia tułowia – „Puszczamy kaczki”.

Dziecko wykonuje przysiad, naśladuje podnoszenie kamienia i puszczanie kaczek  
 na wodzie; rzuty wykonuje raz jedną, raz drugą ręką.

4. Zabawa ruchowa z elementem równowagi – „Sprawdzamy temperaturę wody”.

Dziecko stoi w lekkim rozkroku. Uderza palcami stopy przed sobą i szybko   
 kładzie stopy aby dotykały podłogi. Ćwiczenie wykonuje raz jedną, raz drugą  
 nogą. Na sygnał (klaśnięcie w dłonie) – dziecko wykonuje skok do wody z  
 przysiadem.

5. Zabawa uspokajająca – „Marsz po kole”.

Dziecko maszeruje po kole; rytmizując tekst: Wakacje, wakacje to radości czas, i  
 (klaszczą); niechaj wita je z uśmiechem zawsze każdy z was – (wykonuje ukłon).