***Krążki w 4 kolorach (dla każdego dziecka jeden krążek).***

l. Dzieci rozkładają krążki w dużej odległości jeden od drugiego. W tym czasie dzieci siedzą w gromadce i śpiewają wraz z nauczycielką znaną piosenkę.

2. Na polecenie dzieci wstają, szukają dla siebie krążka i siadają na nim skrzyżnie.

3. Zabawa orientacyjno-porządkowa: ''Ptaki w gniazdach''. Dzieci-ptaszki siedzą na krążkach. Na sygnał wybiegają, krążą w różnych kierunkach naśladując lot ptaków. Na zapowiedź: ''Do gniazd!" ptaki wracają, okrążają gniazda i siadają.

4. Ćwiczenie tułowia- skłony w przód: ''Pozdrów krążek''. Rozsypka. Krążki leżą na ziemi. Każde dziecko przed krążkiem w siadzie klęcznym. Na sygnał dzieci skłaniają się w przód i czołem dotykają krążka, ręce luźno wzdłuż tułowia, następnie prostują się do siadu klęcznego. W czasie ćwiczeń nie unosić się z pięt.

5. Ćwiczenie równowagi i rytmu: Stanie jednonóż, krążek położony na kolanie nogi wzniesionej w przód i zgiętej. Nauczycielka wyklaskuje łatwy rytm. Dzieci słuchają i na polecenie wystukują na krążku, palcami wolnej ręki, ten sam rytm, druga ręka przytrzymuje krążek. Dzieci powtarzają ćwiczenie kilka razy stojąc raz na lewej, raz na prawej nodze.

6. Zabawa bieżna: ''Poznaj swój kolor''. Ustawienie w dużym kole. Przed każdym dzieckiem leży krążek. Na znak prowadzącej, tj. podniesienie w górę krążka (np. zielonego), dzieci stojące przed zielonymi krążkami wybiegają poza koło, okrążają je i starają się jak najszybciej wrócić na swoje miejsce. Kolory wywołuje się na zmianę. Każda grupa powinna wykonać bieg 2 razy.

7. Ćwiczenie mięśni grzbietu: ''Przeglądamy się w lusterku''. Leżenie przodem, ręce na krążku ułożone w poduszkę (dłoń na dłoni). Dzieci unoszą krążek, opierając łokcie na ziemi (sprawniejsze mogą także unieść łokcie) przeglądają się w lusterku, uśmiechają się, robią ładne miny. Następnie wracają do pozycji wyjściowej i odpoczywają.

8. Ćwiczenie mięśni brzucha: Rozsypka. Dzieci siedzą w siadzie skulnym podpartym, stopy na krążku. Odsuwać stopami krążek i przesuwać do siebie.

9. Podskoki rozkroczno-zwarte: ''Pochód pajaców''. Ustawienie w czterech kolejkach wg kolorów krążków. Dzieci układają krążki na ziemi w odległości jednego kroku jeden krążek od drugiego i stoją przed nimi w kolejce, następnie przechodzą podskokami rozkroczno-zwartymi w ten sposób, że omijają krążki rozkrokiem, a zeskok wykonują w przerwach między krążkami. Po trzykrotnym wykonaniu ćwiczenia dzieci podnoszą krążki, stają luźno w rozsypce.

10. Ćwiczenie tułowia - skręty: Siad skrzyżny, przed każdym dzieckiem krążek. Skręt tułowia i dotknięcie lewym (prawym) uchem krążka, a następnie wyprosi

11. Ćwiczenie stopy: ''Przewracanie naleśników''. Siad skulny podparty. Dzieci próbują stopami chwytać krążek (jak potrafią) i przewrócić go na drugą stronę.

12. Marsz po obwodzie koła i złożenie krążków na wyznaczone miejsce.