Zestaw ćwiczeń gimnastycznych ze ściereczkami.

Ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Na dywanie rozkładamy ściereczki. Biegamy między nimi, starając się nie nadepnąć na nie. Na klaśnięcie zatrzymują się i próbują sięgnąć najbliżej położonej ściereczki. Komu się uda, unosi ją wysoko.

Ćwiczenie mięśni nóg: Każdy zabiera ściereczkę i rozkłada ją, po czym przeskakuje przez nią obunóż.

Ćwiczenie stóp:  Przedszkolaki ćwiczą boso. Siedząc na dywanie, przekazują rodzicowi ściereczkę - chwytają ją palcami stóp.

Ćwiczenie mięśni brzucha: Dzieci leżą na brzuchu i trzymają w dłoniach ściereczki. Następnie unoszą je jak najwyżej, po czym wracają na chwilę do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie mięśni grzbietu: Dzieci maszerują ze ściereczkami. Na klaśnięcie dobierają się w pary z rodzicami i stykając się plecami, stoją w rozkroku. Następnie wykonują skłon i wymieniają się ściereczkami.

Ćwiczenia relaksacyjne: Dzieci kładą się na dywanie, a ściereczki układają na klatce piersiowej i odpoczywają przez chwilę.