Bajkowa gimnastyka- zestaw ćwiczeń gimnastycznych

1. zabawa bieżna - Poranek u krasnoludków - Dzieci "krasnoludki" śpią na dywanie; na dźwięk grzechotki budzą się i biegają swobodnie w różnych kierunkach.

2. Zabawa kształtująca prawidłową postawę - Czapka krasnoludka. Dziecko - krasnoludek kładzie sobie na głowę czapkę i próbuje przejść do wyznaczonego celu. Rodzic zwraca uwagę, że w tym zadaniu nie liczy się szybkość, lecz dokładność.

3. Zabawa skoczna "Hop przez strumień" - Dzieci maszerują za rodzicem jedno za drugim. W miejscu, gdzie na dywanie czekają rozłożone ściereczki, dzieci mają za zadanie "przedostać się przez strumień", skacząc obunóż ze ścierki na ścierkę.

4. Ćwiczenia dużych grup mięśniowych - Gimnastyka Trzech Świnek - dzieci wykonują najpierw krążenie rąk w przód i tył; następnie skłony do przodu i wyprost; na koniec podskoki w miejscu.

5. Ćwiczenia mięśni grzbietu - Dzieci kładą się na plecach i starają się zdjąć kapcie bez odrywania pleców od podłoża. Po zdjęciu kapci przewracają się na brzuch i tym razem starają się założyć buty bez odrywania brzucha od podłogi.

6. Ćwiczenia mięśni nóg - "Alicja w krainie Czarów' - Dzieci, tak jak Alicja, po zjedzeniu ciasteczek i wypiciu eliksiru powiększają się i pomniejszają. Robią przysiady w trakcie zmniejszania się, a podczas powiększania się wspinają na palce.

7. Ćwiczenia relaksacyjne - "Śpiąca Królewna" - Dzieci kładą się na podłodze na plecach i zamykają oczy. Leżą tak przez chwilę, oddychając głęboko. Rodzic przesyła im głośnego całusa od księcia, jest to hasło do pobudki.