Zestaw „Przyciągamy, odpychamy, rozciągamy”

Siłacze – rozciąganie rąk ćwiczenie koordynacji całego ciała.
Dziecko wraz z opiekunem ustawiają się naprzeciwko siebie. W rytm muzyki w półprzysiadzie podskakują.
Na hasło, np.: *Hop*, zaczynają odpychać się rękoma.

Żagle – rozciąganie ramion, utrzymanie odpowiedniej sylwetki ciała.
Dziecko siada w siadzie skrzyżnym (na kokardkę). Na komunikat: *Wieje wiatr* podnosi ręce w górę, trzymając wyprostowane plecy, i zaczyna delikatnie machać rękoma raz w lewo, raz w prawo. Na hasło:
Huragan – dziecko odgina ciało raz w lewo, raz w prawo, trzymając w górze lewą/prawą rękę.

Wioślarz – ćwiczenia nóg oraz stóp.
Dziecko siada w siadzie prostym. Wybiera sobie pluszową zabawkę i wkłada ją między stopy. Przyciąga stopy do klatki piersiowej, starając się jednocześnie nie zgubić zabawki. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

Gumowe nawijaki – ćwiczenia paluszkowe.
Przedszkolak otrzymuje gumkę do włosów. Opiekun wydaje polecenia, np.: *Zakładamy gumkę na dwa place, na trzy palce, na całą dłoń*. Podobne ćwiczenia dziecko wykonuje, zakładając gumkę na palce stóp.

Źródło:
Książka nauczyciela cz. 4 s. 157 wyd. Nowa Era