**Zestaw ćwiczeń porannych nr 9.**

1. Dziecko kładzie woreczek (zwinięte rękawiczki, skarpetki, niedużą książeczkę) na głowie i maszeruje z wysoko uniesionymi kolanami tak, żeby woreczek pozostał na głowie. Na hasło: Bocian! – dziecko szeroko rozkładają ręce i podnoszą jedno kolano do góry, starając się utrzymać równowagę.
2. Pozycja wyjściowa – rozkrok. Dzieci trzymają woreczek w prawej ręce, stojąc w rozkroku.
Na sygnał prowadzącego wykonują następujące polecenia:
a) kładą woreczek na lewym ramieniu i prowadzą prawą dłonią za głowę;
b) dotykają lewym uchem do woreczka przez skłon głowy w lewo;
c) zdejmują woreczek lewą ręką i przekładają na prawe ramię za głową;
d) dotykają prawym uchem do woreczka.
Dzieci powtarzają wszystkie ćwiczenia trzy razy.
3. Dowolna zabawa z woreczkiem – dzieci bawią się woreczkiem i wykonują następujące polecenia:
a) podrzucają woreczek oburącz;
b) podrzucają, klaszczą i chwytają woreczek;
c) podrzucają woreczek pod prawą / lewą nogą;
d) przekładają woreczek za plecami;
e) podrzucają woreczek prawą ręką, chwytają prawą ręką;
f) podrzucają woreczek lewą ręką, chwytają lewą ręką;
g) podrzucają woreczek prawą ręką, chwytają lewą ręką;
h) kładą woreczek na prawej / lewej stopie, podrzucają i łapią go oburącz.
4. Stojąc, dzieci kładą woreczek na głowie, robią powolny przysiad z plecami prostymi i wracają do pozycji wyjściowej