ZESTAW I

Ćwiczenie 1

Stanie plecami przy ścianie. Wspięcie na palce i głęboki wdech nosem, opad na stopy i wdech ustami wymawiając „s, s”.

Ćwiczenie 2

Leżenie na plecach ramiona wzdłuż tułowia, nogi ugięte w kolanach. Wdech nosem, ramiona przenieść do tyłu, nogi wyprostować, wydech- ramiona i nogi wracają do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 3

Siad na podłodze, palcami stóp chwyt woreczka i rzut do koszyka lub koła.
Przybory: woreczek, koszyk.

Ćwiczenie 4

Siad na krześle lub na taborecie (plecy oparte o ścianę lub szafę), zwijanie palcami stopy kocyka. Przybory: kocyk, ręcznik.

Ćwiczenie 5

Siad na podłodze; zdejmowanie skarpetki prawą nogą z lewej nogi (skarpetka luźno ubrana). Zmiana - ćwiczy lewa noga. Przybory: skarpetka wełniana.

Ćwiczenie 6

Siad na krześle, taborecie (plecy oparte o ścianę lub szafę); pomiędzy palcami stopy ołówek, pisanie na kartce papieru. Przybory: ołówek, blok rysunkowy.

Ćwiczenie 7

Pozycja stojąc. Tułów pochylony do przodu, kończyny górne swobodnie zwisają - wydech ustami. Wyprost tułowia i wzniesienie ramion w górę-wdech nosem.

ZESTAW II

Ćwiczenie 1

Pozycja stojąc. Dmuchanie w piórko ustami w celu utrzymania go w powietrzu od 10 do 20 sek.

Ćwiczenie 2

Leżenie na plecach nogi ugięte w kolanach, ramiona wyprostowane wzdłuż tułowia. Woreczek leży na dolnej partii żeber i pępka. Wciągnij dużo powietrza nosem-wdech i wypuść powietrze ustami - wydech 2x dłuższy niż wdech.

Ćwiczenie 3

Leżenie na plecach ramiona wzdłuż tułowia, nogi ugięte w kolanach. Wdech nosem, ramiona przenieść do tyłu, nogi wyprostować, wydech - ramiona i nogi wracają do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 4

Siad prosty: naprzemienne zginanie i prostowanie stóp w stawach skokowych z równoczesnym zginaniem palców.

Ćwiczenie 5

Leżenie przodem, ręce pod brodą, nogi ugięte w kolanach do kąta prostego. Zbliżenie do siebie i oddalenie podeszew stóp - „klaskanie stopami”.

Ćwiczenie 6

Leżenie przodem, nogi wyprostowane i złączone. Na sygnał dzieci unoszą ręce i głowę nad podłogę, wykonują rękoma ruchy jak przy pływaniu żabką: energicznie wyciągają ręce jak najdalej w przód, następnie przenoszą w bok i uginając ręce ściągają je w „skrzydełka”.

Ćwiczenie 7

Siad okroczny na taborecie. W każdej ręce woreczek. Unieść powoli wyprostowane ręce bokiem w górę i opuszczać w dół. Przy unoszeniu rąk – wdech nosem przy opuszczeniu wydech ustami.