8.Ćwiczenia Gimnastyczne -zestaw XIV, z wykorzystaniem kubeczków po jogurtach.

- Ćwiczenia dużych grup mięśniowych – *Wędrujący kubeczek.*
  Dzieci przekładają kubeczki z ręki do ręki: z przodu, z tyłu, pod kolanem, nad głową – w pozycji stojącej i w ruchu.
- Ćwiczenia tułowia – *Rzuć i podnieś.*
  Dzieci stoją w małym rozkroku, kubeczek kładą na głowie; wykonują skłon głową w celu upuszczenia kubeczka na podłogę. Następnie wykonują skłon tułowia z jednoczesnym podniesieniem kubeczka i umieszczeniem go ponownie na głowie (podczas skłonu nogi mają proste).
- Ćwiczenia mięśni grzbietu – *Turlamy kubeczek.*
  Dzieci w siadzie prostym, trzymają kubeczek oburącz na wyprostowanych nogach. Turlają kubeczek po nogach jak najdalej w kierunku stóp i z powrotem, mając nogi proste w kolanach.
- Skrętoskłony – *Kubeczkowe obuwie.*
  Dzieci w siadzie rozkrocznym, trzymają kubeczek w prawej ręce. Wykonują skrętoskłon do lewej nogi, próbują położyć kubeczek na palcach lewej stopy. Prostują się, następnie wykonują skrętoskłon do prawej nogi i próbują założyć kubeczek lewą ręką na prawą stopę. Podczas wykonywania ćwiczenia kolana mają proste.
- Ćwiczenia mięśni brzucha – *Zajrzyj do kubeczka.*
  Dzieci w leżeniu przodem, trzymają kubeczki w wyciągniętych rękach przed sobą. Na hasło *Zaglądamy do kubeczka,* unoszą ręce i głowę do góry, trzymając je chwilę w tej pozycji, a następnie je opuszczają.
- Zabawa na czworakach – *W prawo, w lewo.*
  Kubeczki stoją na podłodze, dzieci maszerują na czworakach dookoła nich w prawą, a następnie (po usłyszeniu uderzenia w bębenek) w lewą stronę.
- Ćwiczenia mięśni grzbietu i brzucha – *Niezwykłe spotkanie.*
  Dzieci w leżeniu tyłem, kubeczek trzymają w rękach wyciągniętych za głową. Jednocześnie wznoszą ręce i nogi i dążą do spotkania rąk z kubeczkiem ze stopami. Następnie wracają do pozycji wyjściowej.
- Ćwiczenia oddechowe – *Do góry i na dół.*
  Dzieci w leżeniu tyłem, kubeczek mają położony na brzuchu. Przy wdechu – uwypukleniu brzucha – obserwują wznoszenie się kubeczka do góry; przy wydechu obserwują jego opadanie.
- Ćwiczenie równowagi – *Jesteśmy uważni.*
  Dzieci w pozycji stojącej, kubeczek mają umieszczony na głowie (do góry dnem). Wykonują trzy kroki marszu, potem powolny przysiad i wracają do pozycji wyjściowej tak, aby kubeczek nie spadł.
- Zabawa bieżna *Na drugą stronę.*
  Dzieci ustawiają się w szeregu po jednej stronie sali, kubeczki stoją na podłodze przed nimi. Na hasło *Na drugą stronę*, dzieci podnoszą kubeczki, biegną na drugą stronę sali i ustawiają je na podłodze.

- Rzuty *Sprytne ręce.*
  Dzieci podrzucają kubeczki obiema rękami, a następnie jedną ręką, i łapią je (w miejscu i w ruchu). Potem podrzucają kubeczki, klaszczą w ręce i łapią kubeczki.
  III
- Ćwiczenia stóp – *Sprawne stopy.*
  Dzieci w pozycji stojącej, podnoszą palcami stóp kubeczki i podają sobie do rąk. Wykonują siad skulny podparty, kubeczki mają pomiędzy stopami. Podnoszą stopy z kubeczkiem do góry i powracają do pozycji wyjściowej. W pozycji stojącej turlają kubeczek od jednej stopy do drugiej.