**Zestaw ćwiczeń 20 minutowych**

1.Rozrzucić 20 woreczków po podłodze w niedużych odstępach. Dzieci na boso chodzą po tych woreczkach. Raz na całych stopach, raz na palcach, raz na piętach.   
2.Dzieci siedzą boso na ławeczce. Przed nimi rozłożona szarfa i w środku woreczek. Prawą stopą przekładają woreczek poza szarfę, lewą stopą wkładają do szarfy (20 razy).   
3.Dzieci stoją boso. Biorą woreczek palcami stopy i próbują rzucić jak najdalej do przodu. Pilnować, aby ćwiczyły prawą i lewą nogą.   
4.Dzieci siedzą na ławeczce, boso. Przed nimi szarfa lub ringo. Wkładają palcami stopy kasztany lub żołędzie do szarfy czy ringa, drugą nogą wyciągają.   
5.Dzieci siedzą na ławeczce, boso. Przed nimi złożona w pasek szarfa. Dzieci palcami stopy marszczą szarfę do końca. Raz prawą, raz lewą nogą.   
6.Dzieci rozkładają skakankę na długość. Kładą z brzegu na skakance dwa woreczki obok siebie. Przekładają nogami woreczek za woreczek - woreczki "wędrują" po skakance aż do końca.   
7. Leżenie tyłem:   
a) bicie braw stopami,   
b) rowerek z woreczkami, szarfami pod palcami stóp.   
8. Siad prosty. Ręce oparte na podłodze za plecami. Stopy pionowo do podłogi:   
a) zaginanie palców stóp,   
b) składanie stóp podeszwami do siebie, nogi proste w kolanach,   
c) "lusterko" - "przeglądanie" się w podeszwie stopy.   
9. Siad:   
a) ściąganie kocyka palcami stóp, pięty przytrzymują kocyk,   
b) "pranie" - naśladowanie ruchu prania stopami, szarfa chwycona stopami,   
c) rzuty piłką w stopach, podeszwy stóp przylegają do piłki,   
d) "taśmociąg" - dzieci siedzą jeden obok drugiego w odległości ok. 1 m, pierwsze dziecko ma przy sobie kilka woreczków, podaje stopami woreczek drugiemu, drugie trzeciemu itd.   
e) "walka stóp" - jeden koniec szarfy trzyma jedna stopa, drugi druga, stopy ciągną szarfę w przeciwnych kierunkach,   
f) ściąganie skarpetki ze stopy drugą stopą,   
g) machanie szarfą w stopie jak chorągiewką,   
h) przeciąganie laski gimnastycznej w parach - dzieci siedzą naprzeciw siebie, między nimi laska, opierają palce o laskę, na sygnał ciągną do siebie.   
10. Stanie:   
a) podrzucanie woreczków stopami i łapanie ich w ręce,   
b) rzucanie woreczkami do celu,   
c) składanie rogów kocyka i rozkładanie,   
d) "gąsieniczka" - przejście bez odrywania stóp od podłogi,   
e) przechodzenie bokiem po lasce z palcami zagiętymi na niej i piętami opartymi o podłogę,   
f) przejście bokiem po ławeczce z palcami zagiętymi na jej krawędzi.   
11. Zabawy:   
a) "schowaj woreczek" - na podłodze rozrzucone woreczki, na hasło: schowaj woreczek dzieci starają się stanąć na woreczku tak, aby całkowicie zakryć go stopami,   
b) "kto zbierze więcej" - na podłodze rozrzucone szarfy, woreczki, dzieci podzielone na grupy, na sygnał każda grupa zbiera stopami rzeczy na przydzielone jej miejsce, jedna osoba może przynosić tylko po jednej rzeczy.