* Ćwiczenie dużych grup mięśniowych – *Rzucamy szyszkami*.
Dzieci spacerują po lesie, co pewien czas podnoszą na niby szyszkę i rzucają nią z dużym zamachem jak najdalej.
* Zabawa ruchowa z elementem czworakowania – *Przedzieramy się przez leśne zarośla*. Dzieci poruszają się na czworakach między wyobrażonymi zaroślami, co pewien czas prostują się i maszerują do przodu.
* Zabawa ruchowa rozwijająca wyczucie ciała i przestrzeni – *Toczymy zwalony pień*.
Dzieci w parze z rodzicem. Dziecko jest przewróconym przez burzę pniem drzewa – leży na podłodze, rodzic delikatnie turla pień w różnych kierunkach, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Po chwili może nastąpić zmiana ról.
* Ćwiczenia ramion i tułowia *Piłujemy drzewo*.
Dzieci stoją naprzeciw siebie z rodzicami, twarzami do siebie. Podają sobie ręce i naprzemiennie przeciągają je do przodu i do tyłu z równoczesnym pochylaniem i odchylaniem tułowia – naśladują piłowanie drzewa.
* Ćwiczenie uspokajające *Wracamy z lasu*.
Dzieci maszerują po obwodzie koła. Co jakiś czas następuje zmiana kierunków poruszania się.