Pomoce: woreczki-i przygotowane własnoręcznie z użyciem grochu lub ryż gumki i woreczka śniadaniowego. W trakcie ćwiczeń kształtujemy prawidłowy oddech, a także umiejętność zachowania równowagi .

Przebieg zajęcia:

1. Dziecko trzyma woreczek w lewej lub prawej ręce i biega swobodnie. Po chwili zatrzymuje się, kładzie woreczek na głowie, idzie kilka kroków w przód, siada skrzyżnie, następnie wstaje, zdejmuje woreczek z głowy i powtarza ćwiczenie.  
2. Dziecko stoi w małym rozkroku, woreczek trzyma oburącz przed sobą. Następnie przenosi woreczek oburącz za głową (łokcie w górze, cofnięte w tył), puszcza woreczek za plecami, skłania się w przód, chwyta woreczek oburącz, podnoszą go w przód i w skos .  
3. Siad skrzyżny, woreczek na głowie, ręce złożone na kolanach, plecy proste. Skłon tułowia w lewo (bardzo wolno) – woreczek spada na podłogę. Podnosi woreczek lewą ręką, kładzie go na głowie i ćwiczenie wykonuje w prawą stronę.  
4. Woreczek wędruje pod kolano zgiętej lewej nogi i dziecko przyjmuje pozycję na czworakach, posuwa się na rękach podskokami na prawej nodze (tej, która nie trzyma woreczka). Po kilku podskokach siad skrzyżny i swobodna zabawa woreczkami (niewysoki rzut w górę i próba chwytu). Następnie wkłada woreczek pod prawe kolano i powtarza chód na czworakach.   
5. Leżenie przodem, woreczek pod brodą, trzymany oburącz za rogi. Unosi na moment klatkę piersiową i łokcie , a następnie powrót do leżenia. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, trzymając cały czas woreczek.  
6. Woreczki leżą na podłodze, przy którym stoi dziecko. Na plecenie dziecko przeskakuje woreczek obunóż, skaczą w przód i tył.  
7. Leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach, ustawione na podłodze skulnie. Woreczek między stopami. Podnoszenie nóg w górę w pion z jednoczesnym głębokim wdechem i stawianie na ziemi z wydechem.  
8. Siad skulny podparty. Chwyt woreczka palcami stopy lewej i prawej na zmianę.  
9. Marsz z woreczkiem na głowie ,zakończenie ćwiczeń.