|  |
| --- |
| **Ćwiczenia i zabawy z wykorzystaniem plastikowych butelek** |

|  |
| --- |
| Zachęcam dzieci do ruchu, zadbajcie o swoją kondycję fizyczną. Na pewno znajdzie się w domu plastikowa butelka, którą możecie wykorzystać do zabawy.  Cele szczegółowe:  - dziecko doskonali spostrzegawczość i dokładność podczas ćwiczeń,   dziecko uczy się wykorzystywać odpad do bezpiecznej zabawy,  - rozwija sprawność fizyczną.  Przykłady ćwiczeń:  1. Przekładanie butelki z ręki do ręki – z przodu, z tyłu, nad głową, pod kolanem. stojąc w miejscu, w chodzie i w biegu w różnych kierunkach.  2. Podrzuty butelki w górę i chwyt oburącz, jednorącz lub dowolnie .Po opanowaniu chwytów można wykonywać dodatkowe zadania przed chwytem: klaśnięcie w dłonie z przodu, z tyłu, wykonanie przysiadu, obrót wokół siebie w prawo, w lewo itp.  3. W staniu lub siadzie skrzyżnym – podbijanie butelki dłońmi, a następnie toczenie jej po wyciągniętych ramionach /ćwiczyć na zmianę podbijanie i toczenie/.  4. W staniu, butelka w jednej ręce – półprzysiady i wyprosty, z jednoczesnym zataczaniem kół butelką prawą i lewą ręką na zmianę.  5. W staniu, butelka wzniesiona w górę trzymana oburącz – puścić butelkę i złapać zanim dotknie podłoża.  6. Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód z dotknięciem butelką podłoża i wyprost z przeniesieniem butelki w górę nad głowę.  7. Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód i zataczanie kół dookoła jednej i drugiej stopy – rysujemy ósemki /ruch powinien być ciągły, przekazywanie butelki z ręki do ręki zręczne/.  8. W staniu, butelka w jednej ręce – przekładanie butelki z ręki do ręki, wolno skłaniając się w przód aż do pełnego skłonu. Zatoczenie pełnego koła po podłożu i powolny wyprost tym samym sposobem, zmieniając kierunek podawania butelki.  9. W siadzie skrzyżnym, butelka na kolanach trzymana oburącz – wznos butelki w górę i głęboki skłon w przód.  10. Siad skrzyżny, butelka na głowie, podtrzymywana palcami rąk – skręty tułowia w lewo i w prawo; po kilku powtórzeniach ćwiczenia wykonywać kilka rzutów i chwytów butelki.  11. Siad rozkroczny, butelka w górze trzymana oburącz – skrętoskłon do prawej stopy i próba przełożenia przez nią butelki. Wyprost i wykonanie skrętoskłonu do lewej stopy. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy, zwracając uwagę na trzymanie butelki oburącz i nie zginanie kolan.  12. Siad klęczny, butelka przed kolanami, dłonie na butelce – odsuwanie butelki szybkim ruchem w przód i przysuwanie do kolan.  13. Leżenie przodem, butelka z przodu w odległości wyciągniętych rąk lub nad czołem – skłon tułowia w tył, z jednoczesnym uniesieniem butelki /wytrzymać skłon/, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.  14. Leżenie przodem, ręce zgięte w łokciach, dłonie na podłożu przy barkach, butelka ustawiona w małej odległości od twarzy – głęboki wdech nosem i silny wydech ustami w stronę butelki. Ćwiczący powtarzają ćwiczenie, kilkakrotnie starając się silnym wydechem przewracać butelkę.  15. Leżenie przodem, butelka w jednej ręce – przekazywanie butelki ruchem okrężnym z ręki do ręki przed twarzą i za plecami w jednym i w drugim kierunku /cały czas ręce proste w łokciach.  16. Leżenie tyłem, butelka za głową w położeniu poziomym trzymana oburącz – jednoczesny wznos nóg i rąk i dążenie do spotkania stóp z butelką, a następnie powrót do pozycji wyjściowej.  17. Leżenie tyłem, butelka między stopami pionowo, ręce wzdłuż tułowia – przeniesienie nóg za głowę /leżenie przewrotne/ i dotknięcie butelką podłoża. Powtórzyć ćwiczenie kilka razy.  18. Leżenie tyłem, nogi wzniesione i zgięte, butelka między kolanami, ręce wzdłuż tułowia – skłon głowy w przód i podciągnięcie kolan w jej kierunku – czoło spotyka się z butelką – i powrót do pozycji wyjściowej.  19. Siad prosty podparty lub leżenie tyłem, butelka między stopami /pionowo/ - krążenie obunóż w prawo i w lewo, następnie krótki odpoczynek i powtórzenie ćwiczenia.  20. Siad skulny podparty, stopy na butelce – toczenie butelki palcami stóp w przód i w tył, następnie przetaczanie butelki między stopami od lewej do prawej, zwiększając stopniowo odległość. |
|  |