

## Ćwiczenia i zabawy z wykorzystaniem plastikowych butelek



Proponuję Wam Kochani zestaw ćwiczeń z wykorzystaniem plastikowych butelek po napojach. Jeśli lubicie ćwiczyć z muzyką (wiem, że „Kaczuszki” lubią ☺) włączcie wybrany utwór.

### I

- Marsz/bieg w rytmie podanym przez osobę dorosłą. Można klaskać lub uderzać butelką o dłoń. Wolne uderzenia– marsz; szybkie– bieg na palcach. Na umówiony sygnał zmiana kierunku. Powtarzamy 3–4 razy.

### II

- 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.
- Podrzuty butelki w górę (*nie za wysoko*) i chwyt oburącz (*nie martw się jeśli na początku nie złapiesz, opanowanie chwytów można trochę potrwać*).
- W staniu, butelka w jednej ręce – zataczanie kół butelką prawą i lewą ręką na zmianę.
- Stanie w rozkroku, butelka w górze trzymana oburącz – skłon w przód z dotknięciem butelką podłoża (*wydech*) i wyprost z przeniesieniem butelki w górę nad głowę (*wdech*).
- Siad rozkroczny, butelka w górze trzymana oburącz – skrętoskłon do prawej nogi, skłon z dotknięciem butelką stopy. Wyprost i wykonanie skrętoskłonu do lewej nogi, skłon z dotknięciem butelką stopy (*podczas ćwiczenia zwracamy uwagę na trzymanie butelki oburącz i nie zginanie kolan oraz prawidłowy oddech: skłon wydech, wyprost wdech*).
- Leżenie przodem (*na brzuchu*), butelka z przodu w odległości wyciągniętych rąk – skłon tułowia w tył, z jednoczesnym uniesieniem butelki (*wytrzymać chwilę*), a następnie powrót do pozycji wyjściowej.
- Leżenie tyłem (*na plecach*), butelka między stopami pionowo, ręce wzdłuż tułowia – przeniesienie nóg za głowę i dotknięcie butelką podłoża.
- Postawa stojąca, butelka leży na podłodze – różne formy przeskoków przez butelkę: obunóż i jednonóż w przód, w tył, w bok.

### III

- 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 (*staramy się silnym wydechem przewracać butelkę*).
- W siadzie skrzyżnym, butelka trzymana oburącz (*wdech podczas podnoszenia butelki*) – głęboki skłon w przód, z jednoczesnym turlaniem butelki po podłodze (*wydech*); powrót z uniesieniem oburącz butelki nad głowę (*wdech*).
- W siadzie skrzyżnym toczenie butelki po wyciągniętych ramionach. Spokojny oddech.

Wszystkie ćwiczenia powtarzamy kilka razy (2-4 w zależności od stopnia ich trudności i męczliwości ćwiczącego).