

## Zabawy z butelkami i gazetami

Dziś do zabawy wykorzystamy zużyte puste butelki plastikowe (2 sztuki) i gazety lub miękkie piłeczki  
Rozpoczynamy zabawę.

Weź 2 butelki w ręce:

1. marsz w miejscu w rytmie uderzeń butelką o butelkę, jak masz miejsce, możesz wędrować po mieszkaniu ok. 1 minuty
2. marsz w miejscu i krążenia ramionami w tył z butelkami w dłoniach- 20x
3. krążenia ramionami w przód z butelkami w dłoniach - 20x
4. wymachy ramion i nóg w pozycji stojącej z butelkami w dłoniach- 10x
5. przeskoki z prawej nogi na lewą trzymając butelki- 20x
6. skłony tułowia w przód – połóż butelki na podłodze- wyprost bez butelek- następnie skłon w przód- podniesienie butelek i wyprost tułowia- 10x
7. ćwiczenia z 1 butelką- chwyć butelkę w obie dłonie- wyprost ramion nad głową i skłony tułowia do boku w prawą i lewą stronę- 10x,
8. złap butelkę w jedną rękę , przenieś za plecami i przełóż w drugą rękę- 10x

Teraz przyda się gazeta lub miękka piłeczka.

Jeśli masz gazetę to zgnieć ją w kulkę, jeśli nie masz, to ćwicz piłeczką.

9. Rzucaj i chwytaj kulkę lub piłeczkę w miejscu, następnie w marszu z kłaśnięciem w dłonie
10. Siad klęczny, kulka w dowolnej ręce- ułóż kulkę jedną ręką z boku i zabierz drugą ręką
11. Kulka między stopami- podskocz, wyrzuć kulkę i staraj się ją chwycić- czy potrafisz?
12. Na koniec ustaw pustą butelkę na podłodze i z odległości spróbuj trafić w nią kulką. Udało się?

Brawo!!!

Oczywiście po zakończeniu zabawy wyrzuć butelki do pojemnika na PLASTIK, a gazetę do pojemnika na PAPIER.

Udanej zabawy!!!

Gdy podczas realizowania różnych lekcji czujesz się zmęczony(-a), wykonaj kilka ćwiczeń śródlekcyjnych (skłony, krążenia głowy, przysiady, krążenia tułowia itp).