

Zestaw ćwiczeń gimnastycznych z plastikowymi butelkami. Do ćwiczeń potrzebne będą plastikowe butelki (1,5 l), piłki.

- „Butelkowy slalom” – zabawa orientacyjno-porządkowa, dzieci i inne osoby uczestniczące w zabawie poruszają się swobodnym biegiem w rytm wybranej melodii, omijając ustawione na podłodze butelki, na dowolny sygnał (np. przerwę w muzyce) biorą po 1 butelce do ręki i maszerując, wystukują nią rytm o dłoń. Podczas kolejnej zmiany odstawiają butelki na podłogę, poruszają się biegiem, ostrożnie omijają przeszkody. Zabawę powtarzamy kilka razy.
- „Góra – dół” – ćwiczenie uruchamiające duże grupy mięśni. Dziecko stoi w niewielkim rozkroku, chwyta butelkę w dłonie i wykonuje ćwiczenia zgodnie z poleceniem: *góra – dół* (wyprost z uniesieniem butelki w górę i skłon do przodu z dotknięciem do podłogi), *w prawo – w lewo* (skręt tułowia w prawo i w lewo bez odrywania stóp od podłogi), *ósemki* (w skłonie rysowanie butelką ósemki, okrążanie na przemian prawej i lewej stopy). Zadania wykonuje naprzemiennie.
- „Podrzucić – złapać” – zabawa zręcznościowa. Dziecko spaceruje, podzucając i łapiąc butelkę. Dla zwiększenia efektywności można wprowadzić element rywalizacji osoby, które upuszczają butelkę, siadają z boku. Wygrywa zawodnik, który będzie rzucał najdłużej i łapał najdokładniej, tzn. jego butelka nie upadnie na podłogę. Zabawę powtarzamy kilka razy; za każdym razem przystępują do niej wszystkie osoby.
- „Przestaw butelkę” – ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia (brzucha). Uczestnicy zabawy są w siadzie skulnym, przed nimi stoją butelki. Dzieci unoszą nogi nad podłogę, chwytają butelki stopami i przenoszą je z prawej strony na lewą i z powrotem. Mogą też wykonać obrót dookoła własnej osi, trzymając butelkę, a następnie odstawić ją na miejsce. Zabawę powtarzamy 6–8 razy.
- „Przekładanka” – ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia (grzbietu). Dzieci są w leżeniu przodem (na brzuchu), przed nimi stoi butelka. Na hasło unoszą ramiona nad podłogę, chwytają butelkę i przekładają z ręki do ręki przed sobą nad podłogą. Ćwiczenie powtarzamy 6–8 razy.
- „Kto dalej rzuci?” – rzuty na odległość. Rozciąga linkę lub ustawiamy inną przeszkodę. Zapraszamy dziecko na linię rzutów oddaloną od przeszkody ok. 5 m. Dziecko wykonuje rzuty na odległość, próbując przerzucić butelkę przez przeszkodę.

- „Butelkowy wyścig” – zabawa bieżna, w której powinny brać udział przynajmniej 2 osoby. Wyznaczamy linie startu/mety. Przed każdym uczestnikiem ustawione są 3 przeszkody. Dzieci kolejno pokonują trasę slalomu, tocząc przed sobą piłkę za pomocą butelki. Wygrywa osoba, która pierwsza ukończy bieg.
- „Wałek” – ćwiczenie wyprostne. Dziecko w siadzie płaskim z butelką nad głową. Wykonuje ślizg butelką po nogach od ud aż do palców, robiąc głęboki skłon do przodu. Po chwili powoli podnosi się i wracają do pozycji wyjściowej. Zadanie powtarza 6–8 razy.
- „Unieś butelkę” – ćwiczenie przeciw płaskostopiu. Ćwiczący w siadzie płaskim chwyta butelkę stopami, przetaczając się na plecy, podnosi butelkę prostymi nogami, a następnie przekazuje ją do rąk. Ręce razem z przyborem przenosi do tyłu nad głowę i układa na podłodze. Siada z butelką i przekazuje do stóp. Zadanie powtarzamy 8–10 razy.
- Marsz. Dziecko maszeruje dookoła pomieszczenia. Rytmicznie wystukuje rytm wymyślanych przez siebie haseł związanych z ochroną środowiska, np. *O przyrodę bardzo dbamy, bo planetę swą kochamy. Śmieci sprawnie segreguję, wszystkich w koło przypilnuję. Metal, szkło, plastik, ubranie – nowe życie dziś dostanie.* Uderzenie butelką w dłonie następuje na każdą sylabę wypowiedzianych słów.