

Segregujemy śmieci

Pomoce: puszki po napojach, rolki po papierze toaletowym, gazety, butelki po napojach wypełnione piaskiem, kocyki, obręcze bądź kartki w trzech kolorach, kartoniki ze zdjęciami odpadów szklanych

I.

„Segregujemy śmieci” – zabawa orientacyjno-porządkowa.

Opiekun rozstawia w pokoju różne przedmioty, które przed wyrzuceniem do śmieci chce posegregować. Przy każdej z trzech obręczy bądź kartek kładzie inny rodzaj odpadów. Obręcz/kartka papieru: niebieska – papier, żółta – metal i plastik, zielona – szkło. Na hasło: *Segregujemy śmieci* – dziecko znosi zebrane przedmioty do właściwych obręczy.

II.

„Poturlaj puszkę” – ćwiczenie z elementem czworakowania.

Dziecko pokonuje wyznaczoną przez opiekuna trasę, idąc na czworaka i turlając przed sobą puszkę po napoju.

„Przekręć puszkę” – ćwiczenie mięśni brzucha i stóp.

Dziecko w siadzie ugiętym z rękoma opartymi z tyłu o podłogę chwytają stopami puszkę, przekręca ją i ponownie stawia.

„Jedź za papierową rolką” – ćwiczenie mięśni grzbietu.

Dziecko w leżeniu przodem na kocyku wykonuje ślizg po wyznaczonej przez opiekuna trasie, dmuchając na leżącą przed sobą rolkę po papierze toaletowym.

„Traf do celu” – ćwiczenie obręczy barkowej.

Dziecko z gazet robi kulę. Na hasło: *Traf do celu* – na zmianę jedną i drugą ręką stara się trafić kulą do wyznaczonego przez opiekuna celu.

„Połóż papierową kulę za głową” – ćwiczenie dużych grup mięśniowych.

Dziecko, leżąc tyłem, z nogami ugiętymi w kolanach, trzyma stopami papierową kulę. Na hasło: *Połóż kulę za głową* – przechodzi do leżenia przewrotnego i kładzie kulę jak najdalej za głową. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

Opiekun ustawia slalom z butelek obciążonych piaskiem.

„Przenieś papierową kulę” – ćwiczenie stóp.

Dziecko, trzymając palcami stóp papierową kulę, maszeruje slalomem między ustawionymi butelkami, starając się nie zgubić kuli i nie przewrócić butelek.

„Przejeźdź między przeszkodami” – ćwiczenie dużych grup mięśniowych.

Dziecko w leżeniu przodem na kocyku wykonuje ślizg między rozstawionymi butelkami.

III.

„Marsz wielkoludów” – ćwiczenie uspokajające i oddechowe.

Dziecko maszeruje we wspięciu na palcach między rozstawionymi przeszkodami.

Wykonując wdech nosem, unosi wyprostowane ręce nad głowę, wykonując wydech ustami, opuszcza ręce.