

PRZEDSZKOLE W RUCHU

Realizacja zadania z obszaru nr 1- zajęcia organizowane w ramach podstawy programowej wychowania przedszkolnego

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Miejsce: sala gimnastyczna

Grupa wiekowa: 5, 6 – latki

Czas trwania: 30 min

Ilość osób – 40 dzieci

Cele ogólne:

- rozwijanie płynności ruchów
- kształtowanie prawidłowej postawy ciała
- rozwijanie umiejętności reagowania na sygnał słowny i dźwiękowy
- kształtowanie orientacji w przestrzeni
- rozwijanie umiejętności współdziałania z partnerem
- rozwijanie umiejętności bezpiecznego poruszania się podczas zabaw ruchowych

Cele operacyjne:

dziecko-

- bierze udział w zabawach ruchowych
- przyjmuje właściwą postawę podczas określonych ćwiczeń
- uważnie słucha poleceń nauczyciela
- biega w różnych kierunkach bez potrącania innych
- jest sprawne ruchowo
- poprawia zwinność, szybkość
- wzmacnia siłę ramion, nóg, tułowia
- wykorzystuje przybory podczas ćwiczeń

Metoda: zadaniowa, elementy pedagogiki zabawy

Formy: praca z całą grupą, praca indywidualna

Środki dydaktyczne: szarfy, drabinki, chusta animacyjna

Przebieg zajęć:

I

Ćwiczenia organizacyjno – porządkowe.

1. Ustawienie dzieci w dwuszeręgu, odliczanie, rozdanie kolorowych szarf.
2. Zabawa orientacyjno – porządkowa „Kolorowe koła”
Dzieci ustawione w luźnej gromadce. Na sygnał n-la dzieci z szarfami w czterech kolorach biegają w różnych kierunkach, na kolejny sygnał – dwa gwizdki tworzą koła według kolorów szarf.
3. "Jaskółki"

Dzieci „jaskółki” wylatują z gniazd czyli ułożonych na podłodze w formie koła szarf, biegają w różnych kierunkach, tak, by nie dotknąć innego dziecka. Na hasło "burza" - wracają szybko do najbliższego gniazda.

II.

1. Ćwiczenia uruchamiające duże grupy mięśniowe, ćwiczenia tułowia - skłony boczne, skłony w przód.
Dzieci stoją w luźnej gromadzie. Każde dziecko przechodzi na stojąco przez szarfę zaczynając od stóp do głowy i następnie od głowy do stóp.
2. Ćwiczenia tułowia (skłony boczne) „Tęcza”
Siad skrzyżny, trzymanie szarfy za końce, wzniesienie rąk w górę, skłony w bok - rysowanie tęczy.

III.

1. Ćwiczenie kształtujące tułowia w płaszczyźnie strzałkowej (skłony w przód)
Dzieci stoją w luźnej rozsypce, w lekkim rozkroku, ręce unoszą nad głowę trzymając szarfę za oba końce. Na sygnał nauczyciela wykonują skłon tułowia w przód z pogłębieniem, następnie prostują się.
2. Ćwiczenie mięśni nóg i rąk „Winda”
Dzieci stojąc trzymają zwisającą szarfę obiema rękami za jeden koniec, a na drugim końcu opierają stopę. Na hasło n-la „Winda” dzieci podciągają szarfę w górę i opuszczają w dół, zginając przy tym nogę w kolanie. Następuje zmiana nóg.
3. Ćwiczenie mięśni rąk i nóg „Pajaki”
Dzieci stoją przy drabinkach na sygnał n-la wspinają się po nich do góry, a na ponowny sygnał schodzą w dół.
4. Ćwiczenie kształtujące tułowia w płaszczyźnie złożonej „Rysujemy koła”
Dzieci stoją w rozsypce w lekkim rozkroku, trzymając szarfy oburącz za dwa końce unoszą ręce w górę i wykonują krążenie tułowia rysując przed sobą koła raz w prawą, a raz w lewą stronę.
5. Ćwiczenie mięśni brzucha „Kołyska”
Dzieci w siadzie prostym, trzymają szarfę oburącz za jeden koniec, a za drugi zaczepiają stopy. Na sygnał nauczyciela przechodzą do leżenia tyłem z jednoczesnym unoszeniem nóg w górę, a następnie powracają do siadu prostego.
6. Ćwiczenie mięśni grzbietu
Dzieci kładą się na brzuchu, wyciągają wyprostowane ręce do przodu, szarfę trzymając oburącz. Na sygnał unoszą ręce w górę razem z głową i klatką piersiową, a następnie opuszczają ręce i chwilę odpoczywają.
7. Ćwiczenie z elementami równowagi
Dzieci podzielone na cztery grupy, ustawiają się jedno za drugim i przechodzą stopa za stopą po linii prostej ułożonej z szarf.
8. Ćwiczenie z elementem podskoku
Szarfy leżą na podłodze. Na sygnał dzieci przeskakują szarfy obunóż w przód i w tył. Zwracanie uwagi, by skoki były wykonywane lekko, na palcach. Następnie dzieci wykonują skoki obunóż, ale bokiem.

9. Ćwiczenie z elementem biegu „Zaprzęgi”
Dzieci stoją w parach jedno za drugim, chwytają dwie szarfy za końce, tworząc w ten sposób – zaprzęgi. Na sygnał – jeden gwizdek – zaprzęgi poruszają się szybko w różnych kierunkach, a na dwa gwizdki zatrzymują się.
10. Ćwiczenie z elementem czworakowania „Obejdź szarfę”
Szarfy ułożone w formie koła leżą na podłodze, a dzieci obchodzą je na czworakach w prawą i w lewą stronę.
11. Zabawa z chustą animacyjną
 - „Morze”- dzieci trzymają chustę i falują nią w różnym tempie i z różną siłą,
 - „Kolory zmieńcie się” – dzieci trzymają chustę nisko nad podłogą, na hasło n-la (podany kolor szarfy) dzieci unoszą lekko chustę, a dzieci z szarfami w danym kolorze zamieniają się miejscami przebiegając pod chustą
 - „Traf do dziurki”- n-lka wrzuca piłeczkę, zadaniem dzieci jest trafienie piłką do dziury znajdującej się w środku chusty.

IV.

1. Ćwiczenie stóp „Szyjemy na maszynie”
Dzieci stojąc lub siedząc zwijają rozłożoną na podłodze szarfę przy pomocy palców stóp. Ćwiczenie wykonują na zmianę raz jedną, a raz drugą stopą.

V.

1. Ćwiczenie uspokajające
Dzieci maszerują po obwodzie koła. W obu rękach trzymają szarfę. Na sygnał – góra, Idą na palcach podnoszą ręce z szarfą w górę jednocześnie robiąc wdech nosem, na hasło - dół idą na całych stopach opuszczając ręce i wydychają powietrze ustami. Przechodząc obok nauczyciela każde dziecko oddaje mu swoją szarfę.

Opracowała: mgr Barbara Szubert