

PRZEDSZKOLE W RUCHU

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

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Miejsce: sala zajęć

Grupa wiekowa: 5 – latki

Czas trwania: 30 min

Ilość osób – 25 dzieci

Cele ogólne:

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

Cele operacyjne:

dziecko-

- 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

Formy: praca z całą grupą, praca indywidualna

Środki dydaktyczne: laski gimnastyczne, tamburyn

Przebieg zajęć:

I

Przygotowanie – Dzieci maszerują po okręgu w rytm uderzeń tamburyna, dyżurni rozdają laski gimnastyczne.

1. Zabawa orientacyjno – porządkowa „Skutery śnieżne”
Dzieci biegają na wyznaczonym terenie w różnych kierunkach bez potrącania innych. Laski trzymają oburącz przed sobą, są one kierownicami skuterów śnieżnych. Na hasło „zepsuty skuter” chodzą z unoszeniem kolan do góry, laski trzymając wzdłuż tułowia. Na ponowne hasło „naprawiony skuter” znowu biegają .

II.

1. Ćwiczenie wieloznaczne „Przejdź przez laskę”
Dzieci trzymają laskę oburącz za końce. Przechodzą przez laskę jedną nogą potem drugą, a następnie przesuwają laskę za plecami do przodu. Ćwiczenie powtarzamy.

2. Ćwiczenie wieloznaczne „Kto potrafi?”
Dzieci wykonują przysiad podparty trzymając laskę oburącz. Na sygnał nauczyciela podnoszą laskę do góry, wstają, patrzą za nią i wracają do pozycji wyjściowej.

III.

1. Ćwiczenie kształtujące tułowia w płaszczyźnie strzałkowej (skłony w przód)
Dzieci stoją w luźnej rozsypce, w lekkim rozkroku, ręce unoszą nad głowę trzymając laskę za oba końce. Na sygnał nauczyciela wykonują skłon tułowia w przód z pogłębianiem na dwa, następnie prostują się.
2. Ćwiczenie mięśni nóg
Dzieci stoją na jednej nodze, a drugą wykonują wymachy w przód i w tył. Po chwili następuje zmiana nóg.
3. Ćwiczenie kształtujące tułowia w płaszczyźnie czołowej (skłony boczne) „Wędrująca chmurka”
Dzieci przyjmują pozycję siadu skrzyżnego. Trzymają laskę w wyprostowanych rękach nad głową. Na podany sygnał przesuwają ręce nad głową raz w lewą, raz w prawą stronę, naśladując wędrującą po niebie chmurkę. Nauczyciel zwraca uwagę, aby dzieci skłaniały się wyraźnie na boki, a nie w przód.
4. Ćwiczenie kształtujące tułowia w płaszczyźnie złożonej „Rysujemy koła”
Dzieci stoją w rozsypce w lekkim rozkroku, wykonują krążenie tułowia rysując przed sobą koła raz w prawą, a raz w lewą stronę.
5. Ćwiczenie mięśni brzucha „Kołyska”
Dzieci wykonują siad skulny, laskę wkładają pod ugięte nogi trzymając ją za końce. Przechodzą do leżenia tyłem z lekkim nakryciem nogami swojego ciała, a następnie powracają do siadu skulnego.
6. Ćwiczenie mięśni grzbietu
Dzieci kładą się na brzuchu, wyciągają wyprostowane ręce do przodu, laskę trzymając oburącz. Na sygnał unoszą ręce w górę razem z głową i klatką piersiową, a następnie ręce opuszczają i chwilę odpoczywają.
7. Ćwiczenie z elementami równowagi
Dzieci przyjmują postawę wyprostowaną, następnie uginają jedną nogę, pod którą przekładają laskę. Potem następuje zmiana nogi i ćwiczenie wykonywane jest ponownie.
8. Ćwiczenie z elementem podskoku
Laski leżą na podłodze. Na sygnał dzieci przeskakują laski obunóż w przód i w tył. Nauczycielka zwraca uwagę, by skoki były wykonywane lekko, na palcach.
9. Ćwiczenie z elementem biegu „Zaprzęgi”
Dzieci stoją w parach jedno za drugim, chwytają każdy koniec laski tworząc w ten sposób – zaprzęgi. Na sygnał – szybkie uderzenia w tamburyno – zaprzęgi poruszają się szybko w różnych kierunkach, a kiedy uderzenia w tamburyno są wolne zaprzęgi zwalniają.
10. Ćwiczenie z elementem czworakowania „Obejdź laskę”
Laski leżą na podłodze, zadaniem dzieci jest obejść laskę na czworakach w jedną i w drugą stronę.

IV.

1. Ćwiczenie stóp
Dzieci stojąc lub siedząc przetaczają laskę przy pomocy stóp w przód i w tył. Ćwiczenie wykonują na zmianę raz jedną, a raz drugą stopą.

V.

1. Ćwiczenie uspokajające

Dzieci maszerują po obwodzie koła. W obu rękach trzymają laskę. Na sygnał wolno podnoszą ręce w górę jednocześnie robiąc wdech nosem, potem opuszczają ręce i wydychają powietrze ustami. Przechodząc obok nauczyciela każde dziecko oddaje mu swoją laskę.

Opracowała: mgr Krystyna Momot