

Scenariusz zajęć z ćwiczeń gimnastycznych w ramach projektu „Szkola w ruchu” przeprowadzonych w grupie dzieci 5-letnich

Temat zajęcia: Rozwijanie sprawności ruchowej poprzez zabawy i ćwiczenia gimnastyczne z użyciem kolorowych chustek.

Prowadzący: Beata Szuszlak

Cele:

• ogólne:

- rozwijanie sprawności fizycznej;
- rozwijanie naturalnych czynności ruchowych

• instrumentalne:

dziecko:

- stosuje poprawnie terminy: siad kłęczny, rozkrok, siad skrzyżny, siad prosty podparty, leżenie tyłem;
- poprawnie wykonuje czworakowanie;
- ćwiczy skoczność, zwinność, równowagę;
- poprawnie przeskakuje przez chustę obunóż i z nogi na nogę i na jednej nodze;
- potrafi wykonać ćwiczenia gimnastyczne z użyciem kolorowych chustek;

• kierunkowe:

dziecko:

- reaguje na polecenia i sygnały umowne nauczycielki odpowiednią postawą i zachowaniem się;
- bawi się i ćwiczy bezpiecznie z wykorzystaniem kolorowych chustek;
- czerpie radość podczas zabaw i ćwiczeń;
- improwizuje ruchem do słyszanej muzyki.

Formy:

- frontalna
- indywidualna

Metody:

- naśladowczo – ścisła;

- zabawowo – naśladowcza;
- zadaniowa – bezpośredniej celowości ruchu

Pomoce dydaktyczne: tamburyn, kolorowa chustka dla każdego dziecka, nagrania muzyki poważnej (Vivaldi „Cztery pory roku”), magnetofon

Tok ćwiczeń gimnastycznych:

I. Część wstępna

1. Rozgrzewka: „Marsz z chustkami” - Dzieci maszerują po obwodzie koła, nauczyciel rozdaje chustki – machanie z przodu, z tyłu, nad głową, nisko, wysoko, pozdrawianie.

2. Zabawa orientacyjno - porządkowa „Ukryte dzieci”.

Dzieci biegają po sali, swobodnie bawiąc się chustkami. Na mocne uderzenie w tamburyn przykucają i nakrywają się chustką, aby jak najmniej było je widać; dwa uderzenia w tamburyn są sygnałem do ponownego ruchu.

II. Część główna

3. Ćwiczenia tułowia „Dotknij chustki”.

Dzieci układają chustki przed sobą na podłodze i stają przed nimi w niewielkim rozkroku; wykonują skłon w przód, starając się dotknąć rękami chustki; następnie prostują się i klaszczą dwa razy nad głową.

4. Ćwiczenie mięśni grzbietu „Przesuwamy chustę”.

Dzieci w siadzie klęcznym, chustkę mają ściągniętą za rogi jak wstążkę położoną tuż przy kolanach. Odsuwają chustkę obiema rękami jak najdalej w przód z jednoczesnym skłonem tułowia, a następnie ponownie przysuwają ją do kolan (w czasie ćwiczenia dzieci nie unoszą się z pięt).

5. Ćwiczenia mięśni brzucha „Wędrująca chustka” – leżenie tyłem, ramiona w bok, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte na podłożu – próba uchwycenia palcami stóp leżącej na podłodze chusty, uniesienie w górę i opuszczenie jej na brzuch. Wykonanie 2 – 3 oddechów przeponą, odłożenie chusty. Ćwiczenie to wykonywać przemiennie: prawą, lewą stopą oraz obunóż. Powtórzyć 2 x.

6. Zabawa na czworakach „Kto szybciej”.

Dzieci poruszają się na czworakach wokół chustki położonej na podłodze; na sygnał jak

najszybciej siadają na chustce.

7. Ćwiczenie równowagi „Wisząca chusta”.

Dzieci stoją na jednej nodze, drugą zgiętą w kolanie pod kątem prostym podnoszą w górę. Przewieszają chustkę przez kolano wzniesionej nogi i przenoszą ramiona w bok, wytrzymując przez chwilę pozycję równoważną. Następnie zabierają chustkę i ćwiczenie wykonują na drugiej nodze.

8. Zabawa bieżna „Odszukaj swoją chustkę”.

Dzieci rozkładają chustki na podłodze; biegają pomiędzy nimi w rytm tamburynu. Podczas przerwy w grze jak najszybciej odszukują swoją chustkę i siadają na niej.

9. Skoki „Przez chustkę”.

Dzieci układają chustki przed sobą na podłodze. Na polecenie nauczyciela przeskakują przez nie do przodu i do tyłu.

10. „Torreador”

Dzieci ustawione naprzeciwko siebie. Dzieci po jednej stronie trzymają chustki rozłożone z boku; na sygnał nauczyciela, druga część dzieci biegnie dotykając głową chustki swojego partnera. Następnie zamiana ról.

III. Część końcowa

11. Improwizacje ruchowe „Rozkwitające kwiaty”.

Dzieci chowają chustkę w dłoni i przykucają, przy muzyce Vivaldiego powoli podnoszą się i wypuszczają kwiat z dłoni rozluźniając ją, poruszają się przy dowolnej muzyce tanecznej, swobodnie interpretując ją ruchem ciała i chustki.

12. Ćwiczenia stóp „Sprytny stopy”.

- Dzieci stawiają stopę na chustce rozłożonej na podłodze. Na dany sygnał zbierają chustkę palcami stopy, ściągając ją pod piętę (jakby fastrygowały materiał). Ćwiczenie wykonują raz jedną, raz drugą stopą.
- Siad prosty podparty, chustka leży przy lewej stopie; dzieci chwytają ją palcami prawej stopy i przekładają ją kilka razy przez lewą nogę. Następnie ćwiczenie wykonują drugą nogą.
- W pozycji stojącej dzieci chwytają stopą leżącą na podłodze chustkę, podrzucają ją do góry i obserwują jej ruch podczas opadania, po czym odtwarzają ten ruch własnym ciałem.

Powtórzyć 2x.

13. Ćwiczenia oddechowe „Falująca chustka”.

Dzieci trzymają rozłożoną chustkę w rękach, dmuchają na nią delikatnie lub mocno, obserwując w jaki sposób się porusza. Nauczyciel zwraca uwagę na nabieranie powietrza nosem, a wydychanie ustami.

14. Zabawa uspokajająca „Posłuszne chustki”.

Dzieci maszerują po obwodzie koła z delikatnymi wymachami chustki nad głową; potem odkładają chustki na wyznaczone miejsce.

15. Ćwiczenia porządkowe – zbiórka, wyróżnienie dzieci, które poprawnie wykonywały zadania poprzez pochwałę. Ewaluacja zajęć.