

Scenariusz zajęć ruchowych w grupie dzieci 6-letnich w ramach realizacji akcji „Szkoła w ruchu” odbytych dnia 6 marca 2014r. w Przedszkolu Niepublicznym z Oddziałami Integracyjnymi "RAZEM" w Chełmie

Temat zajęć: Rozwijanie sprawności ruchowej poprzez zabawy i ćwiczenia gimnastyczne z użyciem przyborów typu szarfy i woreczki gimnastyczne.

Prowadzący: Joanna Beńko

Liczba uczestników: 10 dzieci

Miejsce: sala gimnastyczna

Czas trwania: 30 minut

Cele ogólne:

- Rozwijanie sprawności fizycznej, zwinności i równowagi podczas ćwiczeń gimnastycznych i zabaw ruchowych.

Cele szczegółowe:

dziecko:

- potrafi przybrać poprawne pozycje wyjściowe do ćwiczeń,
- doskonali umiejętność podporządkowania się zasadom panującym podczas zajęć ruchowych,
- doskonali orientację przestrzenną,
- doskonali reakcję na sygnał dźwiękowy,
- rozwija spostrzegawczość,
- wprawia się w bieganiu w luźnej gromadce,
- wzmacnia mięśnie posturalne i mięśnie stóp,
- doskonali celność rzutu,
- kształtuje zdolność oceny odległości i kierunku,
- ćwiczy zwinność, równowagę i koordynację ruchową,
- reaguje na polecenia i sygnały umowne odpowiednią postawą i zachowaniem się,
- bawi się i ćwiczy bezpiecznie z wykorzystaniem szarf i woreczków gimnastycznych,
- czerpie radość podczas zabaw i ćwiczeń.

Formy:

- grupowa

Metody:

- naśladowczo – ścisła,
- zabawowo – naśladowcza,
- zadaniowa – bezpośredniej celowości ruchu.

Pomoce dydaktyczne: szarfy, woreczki gimnastyczne, piłka.

Literatura:

Właźnik K. „Wychowanie fizyczne w przedszkolu przewodnik metodyczny dla nauczyciela”, Warszawa 1972 Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne;

Owczarek S. „Gimnastyka przedszkolaka”, Warszawa 2007, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne;

Trzecińska D. „Gimnastyka kompensacyjno korekcyjna w przedszkolu” Zeszyty naukowo – metodyczne, AWF Warszawa 2010.

Tok ćwiczeń gimnastycznych:

I. Część wstępna

1. Czynności organizacyjno – porządkowe:
Zbiórka w szeregu, przygotowanie do ćwiczeń.
2. Zabawa orientacyjno – porządkowa:
„Ptaszki do gniazdek”

Przybory: szarfy

Przygotowanie: prowadząca wręcza dzieciom szarfy. Po otrzymaniu szarf dzieci rozkładają je na podłodze w dość dużych odstępach.

Zabawa: dzieci stoją obok swoich szarf, na sygnał dźwiękowy (kłaśnięcie) biegają swobodnie po sali omijając gniazdko. Na polecenie nauczycielki: „Ptaszki do gniazdek” — dzieci wracają do swojego gniazdko i w przysiadzie naśladują zbieranie ziarenek stukając palcami o podłogę.

II. Część główna

3. Ćwiczenia wieloznaczne:

„Ubieramy się”

Przybory: szarfy

Przygotowanie: dzieci układają szarfę w kształcie kółka, w dość dużych odstępach, następnie wchodzi w nie i przyjmują pozycję wyprostowaną.

Zadanie: na sygnał dźwiękowy dzieci przewlekają szarfy pośpiesznie od dołu, ku górze i ponownie układają je w kształcie kółka na podłodze.

4. Ćwiczenia rozciągające:

„Drzewka na wietrze”

Przybory: szarfy

Przygotowanie: dzieci stoją w rozkroku, trzymają szarfę oburącz za końce z rękami wzniesionymi ku górze.

Zadanie: dzieci kołyszą się na boki nie odrywając stóp od podłoża, tak jak drzewa na wietrze (skłony boczne).

5. Ćwiczenia mięśni grzbietu:

„Mycie pleców”

Przybory: szarfy

Przygotowanie: dzieci trzymają szarfę oburącz za końce, przekładają ją za plecy mając jedną rękę pod ramieniem a drugą nad ramieniem.

Zadanie: dzieci przesuwają szarfę w górę i w dół, tak jakby chciały wytrzeć plecy.

6. Ćwiczenia chwytne stóp:

„Otwieranie i zamykanie książki”

Przybory: szarfy

Przygotowanie: dzieci siadają w siadzie zgiętym z podporem na obwodzie koła. Rozkładają szarfy na płasko przed sobą.

Zadanie: chwytając jeden koniec szarfy stopą, zamykają „książkę”, a następnie chwytając ten sam koniec – otwierają „książkę”. Ćwiczenie wykonują raz prawą, a raz lewą stopą.

7. Zabawa kształtująca prawidłową postawę ciała:

„Świeci słońce- pada deszcz”

Przygotowanie: dzieci ustawiają się pod ścianą w taki sposób, aby głowa, plecy, pośladki i nogi przylegały do ściany.

Zabawa: na hasło: „Świeci słońce” – dzieci biegają swobodnie po obwodzie koła, na sygnał dźwiękowy (kłaśnięcie) i hasło: „Pada deszcz” – ustawiają się pod ścianą.

8. Ćwiczenia mięśni stóp i goleni:

„Podaj piłkę”

Przybory: mała piłka.

Przygotowanie: dzieci siadają w siadzie zgiętym z podporem na obwodzie koła.

Zadanie: dzieci chwytają piłkę podszwową częścią stóp, a następnie przekazują współwiczającemu tak, aby piłka nie dotknęła ziemi. Piłka krąży zgodnie z ruchem wskazówek zegara, po obwodzie koła.

9. Ćwiczenia doskonalące rzuty celownicze:

„Kolorowe rzuty”

Przybory: szarfy w trzech kolorach i woreczki gimnastyczne w tych samych odcieniach.

Przygotowanie: dzieci stoją w szeregu. Prowadząca rozkłada przed nimi trzy szarfy w odległości dwóch kroków od pierwszej osoby, następnie wręcza dzieciom po trzy woreczki.

Zadanie: dzieci wrzucają woreczki do odpowiadającej kolorem szarfy.

10. Ćwiczenia równoważne i kształtujące prawidłową postawę ciała:

„Marsz z woreczkiem”

Przybory: woreczki gimnastyczne.

Przygotowanie: dzieci stoją na obwodzie koła z woreczkiem na głowie.

Zadanie: maszerują po kole z woreczkiem na głowie. Na sygnał dźwiękowy przyjmują pozycję poleconą przez nauczyciela: klęk jednonóż lub stanie na jednej nodze.

III. Część końcowa

11. Ćwiczenia oddechowe:

„Samogłoski”

Przygotowanie: dzieci siadają w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła.

Zadanie: dzieci wykonują wdech nosem a wydech ustami. Przy wydechu wypowiadają samogłoskę tak, aby wydłużyć fazę wydechową.

12. Ćwiczenia porządkowe:

Zbiórka - pożegnanie grupy.