

Nikola Natalia Marchlewska
Wyższa Szkoła Bankowa
w Warszawie
Kierunek: N Pedagogika II

Edukacja fizyczna i zdrowotna
z metodyką-prowadzący:
dr Lucyna Milewska - Moneta

Scenariusz zajęć ruchowych dla dzieci 5-tetnich

Temat: Doskonalenie sprawności fizycznej poprzez zabawy i ćwiczenia gimnastyczne o tematyce świątecznej.

Prowadzący: Nikola Marchlewska
Liczba uczestników: 18
Miejsce: sala gimnastyczna
Czas trwania: 30 minut

Cele ogólne:

- Rozwijanie sprawności fizycznej.

Cele szczegółowe:

Dziecko:

- potrafi przyjąć poprawne pozycje podczas ćwiczeń, wzmacnia mięśnie posturalne.
- doskonalą spostrzegawczość: właściwie reaguje na polecenia prowadzącego zajęcia, utrwała reakcje na sygnały dźwiękowe.
- rozwija orientację przestrzenną, usprawnia celność rzutu, doskonalą ocenianie odległości i kierunków.

Postawy:

- respektuje zasady i reguły panujące podczas zajęć ruchowych.
- ćwiczy i bawi się w sposób bezpieczny.

Formy:

- grupowa

Metody:

- naśladowcza
- zabawowa
- zadaniowa

Pomoce dydaktyczne:

- szarfy,
- woreczki gimnastyczne,
- piłki,
- dzwonki.

Literatura:

Owczarek S., *Gimnastyka przedszkolna*, Warszawa 2007, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Trzcńska D., *Gimnastyka kompensacyjno – korekcyjna w przedszkolu*, Zeszyty naukowo – metodyczne, AWF Warszawa 2010.

Przebieg zajęć ruchowych:**I. Część wstępna**

1. Czynności organizacyjno – porządkowe:

Zbiórka w szeregu, przygotowanie do ćwiczeń.

2. Zabawa orientacyjno – porządkowa:

„Elfy pakują worki z prezentami”

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 (potrząśnięcie dzwonkami) biegają swobodnie po sali omijając „worki”. Na polecenie nauczycielki: „Elfy pakują prezenty” — dzieci wracają do swojego „worka” i w przysiadzie naśladują układanie prezentów stukając palcami o podłogę.

II. Część główna

3. Ćwiczenia wieloznaczne: **„Święty Mikołaj ubiera się w strój”**

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: **„Sanie 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 sanie lecące po niebie na wietrze (skłony boczne, krążenia tułowia).

5. Ćwiczenia mięśni grzbietu: „**Zakładanie worka na plecy**”

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 najwygodniej ułożyć worek z prezentami na plecach.

6. Ćwiczenia chwytne stóp: „**Otwieranie i zamykanie książki z adresami dzieci**”

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 księżyc- pada śnieg**”

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

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

8. Ćwiczenia mięśni stóp i goleni: „**Podaj prezent**”

Przybory: mała piłka (najlepiej z gąbki)

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

Zadanie: dzieci chwytają piłkę – „prezent” podeszwową częścią stóp, a następnie przekazują współwiczającemu tak, aby prezent nie dotknął ziemi. Piłka krąży zgodnie z ruchem wskazówek zegara, po obwodzie koła.

9. Ćwiczenia doskonalące rzuty do celu: „**Kolorowe rzuty prezentami**”

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 szarfy tego samego koloru.

10. Ćwiczenia równoważne i kształtujące prawidłową postawę ciała: „**Marsz z prezentami**”

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 jednożny lub stanie na jednej nodze.

III. Część końcowa

11. Ćwiczenia oddechowe: „**Hohoho**”

Przygotowanie: dzieci siadają w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła.

Zadanie: dzieci wykonują wdech nosem a wydech ustami. Przy wydechu wypowiadają frazę „Hohoho” tak, aby wydłużyć fazę wydechową.

12. Ćwiczenia porządkowe: Zbiórka, podsumowanie zajęć, pożegnanie grupy.