

Zespół Szkół w Przykonia Przedszkole w Przykonia

Scenariusz zajęć ruchowych

Prowadząca : Iwona Walaszczyk

Data zajęć: 12.03.2014r.

Grupa: 5- latki z rodzicami

Cele ogólne:

- kształtowanie prawidłowej postawy poprzez ćwiczenia gimnastyczne,
- wyrabianie płynności ruchów,
- poznawanie własnego ciała.

Cele szczegółowe:

- wykonuje ćwiczenia zgodnie z poleceniem nauczyciela,
- reaguje na bodźce wzrokowe i ruchowe
- integruje się z grupą poprzez wspólną zabawę,
- przestrzega zasad bezpieczeństwa,
- odczuwa radość płynącą z zabawy,
- odczuwa radość ze wspólnych ćwiczeń z rodzicami.

Metody pracy:

- słowna- słuchanie poleceń nauczyciela,
- oglądowa- pokaz sposobu wykonywania ćwiczeń,
- czynna- wykonywanie ćwiczeń gimnastycznych.

Formy pracy- zajęcia zorganizowane z całą grupą dzieci przedszkolnych z rodzicami.

Pomoce dydaktyczne- szarfy, woreczki, obręcze, chusta animacyjna, tamburyno, płyta CD z nagraniem piosenki: „Głowa, ramiona...”

Miejsce prowadzonych zajęć- sala gimnastyczna

Przebieg zajęć ruchowych:

Czynności organizacyjno porządkowe:

- zbiórka w dwuszeregu,
- przedstawienie celów zajęć,
- zachęcanie do ćwiczeń.

Powitanie wszystkich uczestników „Powitanką rymowanką”

Część wstępna:

Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas wykonywanych ćwiczeń.

Rozgrzewka :

Dzieci z rodzicami stoją w rozspyce tak aby każdy miał dla siebie miejsce.

- krążenie ramion w przód i w tył,
- przysiady z wyprostowanymi przed sobą ramionami,
- podskoki naprzemienne.

Zabawa ze śpiewem: „Głowa, ramiona, kolana, pięty”

Zabawa ożywiająca z tamburynem:

Dzieci z rodzicami poruszają się w dowolny sposób po całej sali w rytm tamburyna. Kiedy tamburyn milknie przykucają.

Część główna:

1. Podział grupy na trzy zespoły. Wybranie z każdej z nich kapitana. Oznaczenie każdej drużyny kolorowymi naklejkami przyklejonymi na koszulkę. Omówienie punktacji za poszczególne konkurencje. Drużyna wygrana otrzymuje trzy punkty, druga dwa, ostatnia jeden punkt.

2. Zaprezentowanie przez nauczyciela poszczególnych ćwiczeń oraz zaproszenie uczestników do wspólnej zabawy. Nauczyciel ustala kolejność wykonywanych ćwiczeń.

Bieg z piłką

Zabawa polega na tym, aby dziecko dobiegło do kosza i pozostawiło w nim piłkę. Zadaniem rodzica jest zabranie piłki z kosza i podanie jej kolejnemu dziecku.

Bieg z piłeczką na łyżce

Kapitan rozpoczyna konkurencję. Polega na przeniesieniu piłeczki na łyżce wokół pachotka, tak aby nie spadła. Następnie podanie jej kolejnym osobom w zespole. Wygrywa ta drużyna, która najszybciej zakończy konkurencję a piłeczka utrzyma się na łyżce.

Rzut do celu

Dzieci wrzucają woreczki do obręczy a rodzice do kosza stojącego dalej za obręczą. Wygrywa ta drużyna, która wrzuci najwięcej woreczków.

Przeviń się przez szarfę

Na sygnał nauczyciela dzieci wchodzi do szarfy, przeciągają ją oburącz górą, następnie szarfę przekazują rodzicom, którzy powtarzają ćwiczenie,

Kto dłużej?

Zabawa polega na jak najdłuższym utrzymaniu balona w powietrzu. Wygrywa ta drużyna, której balon ostatni spadnie na podłogę.

Zabawy relaksujące z chustą animacyjną

Podzielenie grupy na dwie drużyny: drużyna dzieci i drużyna rodziców.

Traf do dziurki (chusta animacyjna)

Nauczyciel wrzuca piłeczkę na chustę. Uczestnicy trzymają chustę na wysokości pasa. Zadaniem dzieci i rodziców jest trafienie piłką do otworu znajdującego się w środku chusty.

Kogo brakuje?

Uczestnicy stoją w kręgu z zamkniętymi oczami i trzymają chustę. Nauczyciel wybiera jedną osobę, która wchodzi pod chustę. Następnie wszyscy otwierają oczy i odgadują kto znajduje się pod chustą.

Ćwiczenia oddechowe:

Ćwiczenia oddechowe polegające na wciąganiu powietrza nosem i wypuszczaniu ustami z jednoczesnym unoszeniem i opuszczaniem rąk.

Zakończenie zajęć:

Podsumowanie konkurencji i wyłonienie zwycięskiej drużyny. Podziękowanie wszystkim uczestnikom za udział w zajęciach. Rozdanie medali jako nagrody za współpracę w grupie i wesołą zabawę. Wspólne mycie rąk po zajęciach. Poczęstunek jabłkiem oraz marchewką każdej drużyny w sali przedszkolnej.