

Zespół Szkół w Przykonia Przedszkole w Przykonia

„ĆWICZYĆ KAŻDY MOŻE”

scenariusz zajęć ruchowych

Prowadząca : Arleta Trzmielewska

Data zajęć: 21.03.2014r.

Grupa: III – 4-5 latki

Cele:

- Poznanie zasad bezpieczeństwa.
- Dobra zabawa.
- Pokonywanie własnych słabości.
- Ćwiczenie umiejętności pracy w grupie.
- Wdrażanie do chętnego i aktywnego uczestniczenia w zajęciach.
- Poznanie zasad panujących podczas ćwiczeń.
- Kształtowanie formy rywalizacji sportowej z zachowaniem zasady fair-play.
- Doskonalenie motoryki.
- Ćwiczenia rzutu i chwytu piłki.
- Rozwijanie koordynacji ruchowej.
- Utrzymanie prawidłowej postawy ciała z uwzględnieniem pozycji niskich i wysokich.

Metody:

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

Formy: praca grupowa.

Miejsce prowadzonych zajęć- sala lustrzana na hali sportowej.

Pomoce: koła z papieru samoprzylepnego (czerwone i niebieskie), gwizdek, mały kocyk, ławka, pachołki (6), worki (2), szarfy (2), ławka, małe piłki (3), piłka miękka, hula-hop, czarny flamaster.

Przebieg zajęć:

Działania organizacyjno - porządkowe:

- zbiórka w szeregu;
- odliczanie do 7;
- co drugie dziecko daje krok do przodu;
- podział grupy na dwie drużyny: czerwona (dzieci stojące z tyłu) i niebieska (dzieci stojące z przodu). Oznaczenie kolorami koszulek dzieci.
- przedstawienie celu zajęć;

Zajęcia właściwe:

1. „Rozgrzewka sportowca” – dzieci swobodnie biegają po sali. Na wcześniej ustalony sygnał wykonują następujące zadania:
 - a) Jeden gwizdek – przechodzą z biegu w podskoki.
 - b) Dwa gwizdki – przechodzą z biegu w marsz połączony z wymachami ramion do przodu i do tyłu.
 - c) Trzy gwizdki – przechodzą z biegu w marsz na czworaka.
2. „Kolarze” – dzieci leżą na plecach na dywanie. Nogi podnoszą wysoko i naśladują pedałowanie na rowerze. Na przemian wykonują wolne ruchy – wjeżdżają pod górę i ruchy szybkie – zjeżdżają z góry.
3. „Człowiek guma” – zwijanie i rozwijanie ciała;
4. „Gorące kule” – zabawa ożywiająca. Dzieci biegają swobodnie po sali. N. podaje hasło: *Gorąca kula!* i toczy po podłożu kilka piłek dmuchanych, pomiędzy nogami dzieci. Dzieci muszą podskakiwać tak, aby piłki ich nie dotknęły. Dziecko, które dotknęło toczącej się piłki, zostaje pomocnikiem N.
5. „Pływacy” – przed uczestnikami stoi ławeczka gimnastyczna, na której leży kocyk. Każde dziecko po kolei kładzie się brzuchem na kocyku i przesuwają do końca ławeczki, podciągając się rękoma.
6. Przejście po ławce z ramionami rozłożonymi na boki, próbując utrzymać równowagę.

7. „Skoczkowie” – dzieci stoją w szeregu w odległości 1,5 m jedno od drugiego. Na sygnał gwizdka wykonują jak najdalszy skok w przód.
8. „Wyścigi w workach” – N. dzieli dzieci na dwie grupy i rozdaje każdej grupie jeden worek do skakania. Na sygnał gwizdka uczestnik będzie musiał wejść do worka i skakać do wyznaczonego miejsca, a następnie tym samym sposobem wrócić i przekazać worek dalej.
9. „Bieg slalomem” między pachołkami ustawionymi w odległości 1 m od siebie. Na końcu szeregu pachołków leży szarfa, którą należy przełożyć przez całe ciało, zaczynając od stóp, a zdejmując przez głowę.
10. „Piłka w tęczy” – dzieci ustawiają się w szeregu półkolem (kształt tęczy). Jedna osoba, wyznaczona przez N., staje przed szeregiem, przodem do pozostałych dzieci. Rzuca piłkę do pierwszej z prawej strony osoby w rzędzie, która ją łapie, a następnie odrzuca. Następnie rzut kierowany jest do kolejnej osoby w rzędzie. Osoba, która nie złapie piłki udaje się na koniec kolejki. Osoba podająca piłkę również maszeruje na koniec kolejki, gdy nie złapie odrzucanej piłki, a zastępuje ją pierwsza osoba z rzędu.
11. Pokonanie szeregu hula-hop ułożonych na podłodze w odległości 0,5 m od siebie, skokiem obunóż w środek koła i pomiędzy koła. Po przeskoczeniu ostatniego hula-hop przejście do biegu na czworaka i powrót na koniec szeregu.
12. Dzieci pomagają sprzątać tor przeszkód. Maszerują, wdychając powietrze nosem, wypuszczając ustami.

Zakończenie zajęć:

- zbiórka w szeregu;
- podziękowanie dzieciom za udział w zajęciach;
- namalowanie na kole przyklejonym do koszulki buźki wesołej bądź smutnej, w zależności od tego czy dziecku podobały się zajęcia.

Opracowała: Arleta Trzmielewska