

## Zespół Szkół w Przykonia Przedszkole w Przykonia

### **Scenariusz zajęć w grupie dzieci pięcio - sześciolletnich. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych prowadzony metodą twórczą - opracowanie własne. „W MARCU JAK W GARNCU”**

**Prowadząca:** Anna Gościniak

**Cele operacyjne:** dziecko wykona polecenia słowne nauczyciela oraz wykona według własnego pomysłu zróżnicowane formy ruchowe. Rozróżni różne rodzaje papieru (gazeta, tektura, papier toaletowy).

**Zadanie główne:** kształtowanie wyobraźni i stwarzanie możliwości do spontanicznej zabawy ruchowej. Rozwój własnych form ruchowych.

**Grupa ćwicząca:** dzieci 5- i 6-letnie.

**Miejsce ćwiczeń:** sala gimnastyczna, sala zabaw.

**Czas trwania:** 30 min.

**Przybory:** gazety kolorowe, czarno – białe, paski papieru toaletowego, tektura, dla dziecka co najmniej jedna sztuka każdego rodzaju papieru, tamburyno lub bębenek.

#### **Część I (wstępna)**

1. Dyżurni rozkładają kolorowe gazety w dużych odległościach jedna od drugiej. W tym czasie dzieci maszerują po obwodzie koła.
2. Na sygnał dzieci szukają dla siebie gazety i siadają na niej w siadzie skrzyżnym.
3. Zabawy orientacyjno – porządkowa: „Ptaki w gniazdach”. Dzieci (ptaki) siedzą na gazetach. Na sygnał wybiegają, krążą w różnych kierunkach, naśladując lot ptaków. Na hasło „Do gniazd!” – ptaki wracają, zataczają koło wokół gniazda i siadają.
4. Zabawa uruchamiająca duże grupy mięśniowe: „Ulewa”- darcie czarno – białych gazet na drobne kawałki.

#### **Część II (główna)**

1. Ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia w płaszczyźnie strzałkowej – skłony w przód i w tył wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha – improwizacje ruchowe na temat „Pod parasolem w czasie huraganu”.
2. Ćwiczenia kształtujące mięśnie tułowia w płaszczyźnie czołowej – skłony boczne. Dzieci z gazet układają wspólne grządki, przekopują

ziemię, zagrabiają, przygotowują do siewów - improwizują „wiosenne prace porządkowe w ogródku”.

3. Ćwiczenia w płaszczyźnie poprzecznej i na czworakach. Dzieci sieją nasiona warzyw.
4. Ćwiczenia z elementem równowagi. Dzieci układają z pasków podartej gazety linie, następnie według własnego pomysłu przechodzą po wąskiej kładce na rzece – powrót do domu po pracy.
5. Zabawa bieżna: „Kukulka i zięby” Dzieci (zięby) siedzą w siadzie skrzyżnym na kartonie (w gniazdach). Jedno dziecko bez kartonu – kukulka bez gniazda. Na sygnał zięby wylatują z gniazd, krążą w różnych kierunkach, a na zapowiedź: Do gniazd! – zajmują miejsce w najbliższym gnieździe. Zięba, która straciła gniazdo, przy powtórzeniu zabawy zostaje kukulką.
6. Zabawa skoczna – przeskakiwanie przez kałuże wody.
7. Ćwiczenie rzutów do celu, zginiatanie gazet i rzuty śnieżkami.
8. Wspinanie, przepłyty, pchanie, ciągnięcie, podnoszenie, noszenie – porządkowanie sali ze skrawków papieru, według własnego pomysłu w przygotowany pojemnik – zabawa ruchowa „odkurzacz”.

#### **Część III (końcowa)**

1. Ćwiczenia wyprostne – improwizacja wzrostu roślin na grządkach.
2. Ćwiczenia przeciw płaskiej stopie – rozrzucanie drobnych kawałków gazety stopami, próby podnoszenia kawałków gazet palcami stóp.
3. Ćwiczenie o małym natężeniu ruchu: marsz w dowolnych kierunkach, przyjmowanie pozycji zapowiedzianych przez nauczyciela:
  - leżenie na plecach, położenie paska papieru tak, aby ciało i pasek tworzyły literę T, L, K, I, P;
  - leżenie na brzuchu, położenie paska papieru z lewej strony tak, aby razem z ciałem dziecka utworzyły cyfrę 1, 7;
  - układanie figur geometrycznych z pasków papieru – trójkąt, kwadrat, prostokąt, dzieci łączą się w grupy (trzyosobowe – trójkąt, czteroosobowe – kwadrat, sześcioosobowe – prostokąt).

Nauczycielka zapowiada wyżej wymienione ćwiczenia pokazując plansze z obrazkami.

4. Ćwiczenia uspakajające – zwijanie papieru toaletowego.
5. Ćwiczenia rytmizujące: marsz w rytm uderzeń tamburyna i odłożenie papieru według wywołanego rodzaju na wyznaczone miejsce.