

Scenariusz do zajęć: „Ćwiczenia gimnastyczne z przyrządami” dla grupy 5,6-latków w PP w Starych Siołkowicach w ramach akcji „Ćwiczyc każdy może.”

Data: 07.02.2014

CEL GŁÓWNY:

Rozwijanie sprawności fizycznej dziecka.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Kształtowanie prawidłowej postawy poprzez zabawę z przyrządem
- Wyrabianie poprawności ruchów.
- Wzmacnianie siły ramion, nóg, tułowia.
- Przestrzeganie reguł obowiązujących w zabawie.
- Dbanie o bezpieczeństwo własne i innych.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

woreczki do ćwiczeń, szarfy do ćwiczeń, ławeczka, Mega Bloki, tunel, kosz do celowania, koła sensoryczne, stojaki do ćwiczeń.

METODY:

obserwacja, pokaz, zadań stawianych dziecku, ćwiczeń.

FORMY:

grupowa i indywidualna

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Powitanie:

„Rączki w górę, rączki w bok, mały przysiad – duży skok. Witam ja, witasz ty, podaj rękę raz, dwa, trzy.”

I Część wstępna:

1. Marsz po obwodzie koła w rytm tamburyna, rozdanie szarf.
2. „Kolory”- zabawa orientacyjno-porządkowa.
Dzieci „ubrane” w szarfy biegną w rozsypce. Na sygnał przybiegają do stojaka, który jest tego samego koloru co szarfa i ustawiają się rzędem.
3. „Zwinny jak wąż – przejdź przez szarfę” -ćwiczenie dużych grup mięśniowych.
Na sygnał dzieci wchodzi do szarfy, przeciągają ją oburącz w górę, naprężają ją nad głową. Starają się wykonać ćwiczenie sprawnie i szybko.
4. „Bączek” -ćwiczenia tułowia i równowagi.
Dzieci układają szarfę w kółeczko, na sygnał obiegają ją wkoło, na kolejny sygnał stają w środku na jednej nodze z ramionami w bok.
5. Ćwiczenia stóp.

Podnoszenie szarfy w górę stopami na zmianę , prawą i lewą. Najpierw na stojąco, następnie siedząc na podłodze w siadzie „skulnym”.

II TOR PRZESZKÓD - część właściwa

Przejście po ławeczce z woreczkiem na głowie, ręce odwiedzione w bok, wrzucenie przyboru do kosza- równoważne. Powrót po krążkach sensorycznych na całych stopach – „Ścieżka zdrowia”.

Przejście na czworakach między przeszkodami- stojaki- czworakowanie.

Celowanie z miejsca woreczkiem do kosza – trzy próby- celowanie.

Pełzanie przez tunel -podciąganie tułowia rękami - ćw. siły mięśniowej.

Walec z Mega klocków- turlanie po walcu - przeskok obunóż przez przeszkodę –ćw. zręczności.

Przejście po krążkach sensorycznych na palcach - „ścieżka zdrowia” .

Siad skrzyżny w wyznaczonym miejscu - usunięcie przyborów.

III Część końcowa

6. Marsz po obwodzie koła w rytm muzyki marszowej.

7. Pożegnanie:

„Rączki w górze, rączki w bok, mały przysiad – duży skok. Żegnam ja , żegnasz ty, podaj rączki raz, dwa, trzy.”

Autor:

Dorota Kotula