

Scenariusz  
zajęć ruchowych

Opracowanie i prowadzenie:

mgr Małgorzata Jabłońska

Grupa dzieci 5letnich

Temat: Gimnastyka ważna sprawa – zabawy z szarfami.

Cel główny:

Rozwijanie ogólnej sprawności ruchowej, wspomaganie harmonijnego rozwoju dziecka.

Cele szczegółowe:

- Kształtowanie motoryki w zakresie zwinności, szybkości, skoczności.
- Kształtowanie świadomości własnego ciała.
- Doskonalenie orientacji w przestrzeni, kierunku.
- Reagowanie na sygnały słowne i dźwiękowe.
- Przyjmowanie aktywnej postawy podczas zajęć, współtworzenie radosnej atmosfery w toku ćwiczeń.

Obszar edukacji z podstawy programowej: I. Fizyczny obszar rozwoju dziecka – 5, 8,9

Treści programowe:

- 1) Rozwijanie sprawności całego ciała w toku wykonywania czynności samoobsługowych, zabaw ruchowych, ćwiczeń gimnastycznych.
- 2) Nazywanie części ciała, nabywanie świadomości własnego ciała.
- 3) Uczestniczenie w zabawach ruchowych kształtujących postawę, bieźnych, orientacyjno-porządkowych, z elementem czworakowania, podskoku...
- 4) Uczestniczenie w ćwiczeniach gimnastycznych.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.

Przybory i pomoce: szarfy w dwóch kolorach, krążki w dwóch kolorach, kolorowe piórka, obręcze, magnetofon, płyta CD, tamburyno.

Metody: elementy pedagogiki zabawy, zabawowo-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu.

Formy: indywidualna, w parach.

Przebieg zajęć:

Część wstępna:

1. „Gimnastyka to zabawa” – ilustrowanie ruchem słów piosenki.
2. Marsz po obwodzie koła – rozdanie szarf.
3. Dowolne zabawy szarfami – podzucanie, chwytanie raz jedną ręką, raz drugą.
4. „Znajdź swój kolor”. Dzieci „ubrane w szarfy” biegają w rozsypce. Na sygnał przybiegają do prowadzącej i ustawiają się przed kolorami, które trzyma w rękach.

Część główna:

5. Siad klęczny, szarfa przed kolanami, odsuwanie szarfy od siebie i przysuwanie.
6. „Przewiń się przez szarfę”. Na sygnał dzieci przewijają się przez szarfę od dołu do góry, napinają ją w górze prostując ręce, następnie przewijają szarfę od góry do dołu, stają wyprostowane.
7. Szarfa rozłożona w kształcie koła – dowolne skoki, przez szarfę.
8. Szarfa w górze, ręce wyprostowane. Skłon w przód – dzieci kładą szarfę na podłodze, wyprost, klaśnięcie nad głową, skłon, podnoszą szarfę w górę.
9. „Burza na morzu”. Dzieci trzymają szarfę w górze w wyprostowanych rękach. Wykonują skłony w bok, jak statek podczas sztormu.
10. „Wiatraczki”. Dzieci układają szarfę w kółko, na sygnał obiegają szarfę wokół, na kolejny sygnał stają w środku na jednej nodze z ramionami w bok.
11. „Złap mój ogon”. Dzieci wkładają szarfy jako ogony (np. za spodenki). Zadaniem uczestników jest ucieczka przed innymi i chronienie „ogona”. Dziecko, które złapie najwięcej „ogonów” wygrywa.
12. Dzieci stają naprzeciwko siebie na wyciągnięcie rąk w rozłożonej w kółeczko szarfie. Na sygnał zamieniają się miejscami tak, aby nie dotknąć wolnego pola między szarfami.
13. „Dmuchnij piórko”. Dzieci w parach kładą się przodem naprzeciwko siebie, ściągają łopatki, a ręce splatają z tyłu. Pomiędzy nimi leży obręcz, a w niej piórko. Bardzo delikatnie dmuchają do siebie piórko tak, aby nie wypadło poza obręcz.

14. „Kołyska”. Siad prosty, stopy oprzeć o środek szarfy, którą dzieci trzymają za końce. Przejść do leżenia tyłem, z jednoczesnym podciąganiem nóg szarfą i powrót do siadu prostego.
15. „Kotki piją mleko”. Szarfy „miseczki” rozłożone na podłodze. Dzieci „kotki” chodzą pomiędzy „miseczkami” czworakując, na sygnał zatrzymują się przed „miseczką” i piją mleko.

Część końcowa:

16. „Przewracamy naleśniki”. Chwytnie i unoszenie szarfy palcami stopy nogi lewej i prawej (na przemian).
17. Dzieci maszerują po obwodzie koła zgodnie z rytmem tamburyna, idą na palcach, na piętach, wysoko unosząc kolana.
18. Zakończenie zajęć – nauczyciel dziękuje za udział w zajęciach. Dyżurny zbiera szarfy i oddaje nauczycielowi.