

Scenariusz zabaw i ćwiczeń gimnastycznych dla dzieci 5-6 letnich.

Prowadząca: Barbara Matkowska

Data: 18.02.2014 r.

Czas pracy: 25 min.

Miejsce: sala ćwiczeń

Temat: Tor przeszkód z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych

CEL OGÓLNY:

- sprawność ogólna dzieci.
- rozwijanie poprzez ruch świadomości własnego ciała, przestrzeni oraz działania w niej,
- odkrywanie swoich możliwości.

CELE OPERACYJNE:

- uświadamianie sobie własnych możliwości psychofizycznych
- starannie prawidłowo wykonuje zalecane ćwiczenia
- jest sprawne ruchowo
- dba o bezpieczeństwo własne i innych
- Odczuwa radość płynącą z zabawy.
- Potrafi opanować własny lęk i emocje.
- Czuje się bezpieczne.
- Potrafi opanować własny lęk i emocje

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

Materace, drabinki, zjeżdżalnia, równoważnia, ławeczki gimnastyczne, klocki, obręcze, stopnie do przechodzenia.

METODY:

obserwacja, instrukcja, pokaz, zadań stawianych dziecku, ćwiczeń.

FORMY:

praca z całą grupą, praca indywidualna

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

Powitanie:

"Wszyscy są, witam Was, na zabawę przyszedł czas,
jestem ja, jesteś Ty, raz, dwa, trzy"

Dzieci witają się klaszcząc dłońmi o swoje ręce w parach, zabawę powtarzamy kilka razy.

I Część wstępna:

Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała i pozwalające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa.

1. Marsz po obwodzie koła. Dzieci, w zależności od dźwięku instrumentu, który usłyszą, maszerują na całych stopach (tamburyno), na palcach (trójkąt), na piętach (kołatka).
2. Siad skulny: dzieci kręcą się dookoła osi w jedną i w drugą stronę na pośladkach

odpychając się rękami.

3. Leżenie na brzuchu: dzieci obracają się dookoła osi w obie strony za pomocą rąk

4. Zabawa ze śpiewem: „Głowa – ramiona”. Dzieci pokazują tę część ciała, którą wymieniają w piosence. Z każdym powtórzeniem zwrotki tempo piosenki przyspiesza.

Głowa, ramiona, kolana, pięty, kolana, pięty, kolana, pięty.

Głowa, ramiona kolana, pięty . Oczy, uszy, usta, nos.

II Część właściwa – tor przeszkód

5. Z linii startu bieg do materaca

6. Toczenie

7. Przejście po kamieniach – ćwiczenie równowagi

8. Wejście na drabinkę – pokonanie lęku wysokości

9. Przejście na drugą drabinkę – opanowanie lęku wysokości

10. Skoki obunóż z obręczy do obręczy -

11. Ślizg przodem po ławeczce

12. Wejście na stopień – stanie na jednej nodze - utrzymanie równowagi

13. Marsz po równoważni

14. Przejście do drabinki – wejście

15. Zjazd ze zjeżdżalni

16. Pełzanie - podciąganie tułowia rękami do kolejnej przeszkody- ćw. siły mięśniowej.

17. Przejście po szczelkach drabiny

III. Część końcowa

18. Stanie z zamkniętymi oczami. Wskazywanie ręką kierunku skąd słychać dzwoneczek. (N. zmienia swoje położenie w sali, po czym dzwoni dzwoneczkiem)

19. Relaks – odpoczynek w pozycji leżącej przy spokojnej muzyce z cyklu „Muzyka relaksacyjna”. Wykonywanie głębokich wdechów nosem oraz wydechów ustami.

20. Podziękowanie za zabawę. Podawanie sobie rąk ze słowami: dziękuję, lubię się z tobą bawić.

21. Pożegnanie:

"Wszyscy są, żegnam Was, już zabawę skończyć czas,
jestem Ja, jesteś Ty, raz, dwa, trzy"

22. Ustawienie w pary, wyjście z sali.







