

SCENARIUSZ ZAJĘĆ GIMNASTYCZNYCH DLA PIĘCIOLATÓW

Temat: Przygotowanie do „Ligi Przedszkolaka”

Zadania

1. Rozwijanie sprawności fizycznej całego ciała dziecka w czasie ćwiczeń i zabaw ruchowych.
2. Współdziałanie podczas ćwiczeń i zabaw.
3. Przestrzeganie wspólnie ustalonych zasad i umów regulujących współzycie w grupie.

Cele główne

1. Wyrabianie umiejętności działania zespołowego.
2. Rozwijanie sprawności motorycznej w zakresie szybkości, skoczności, zwinności.
3. Dostarczenie dzieciom okazji do spontanicznych działań i wyrażania radości.

Cele szczegółowe

1. Ćwiczenia i zabawy zwinnościowe, bieżne i skoczne.
2. Wyścigi w grupach z wykorzystaniem przyborów.
3. Nauka wyciszenia i odprężenia po głównej części zajęć.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Liczba ćwiczących: dowolna

Przybory: woreczki, szarfy, stojaki

Czas zajęć: 25 – 30 min.

Część wstępna:

1. Zbiórka na sali gimnastycznej.
2. Przywitanie i sprawdzenie strojów gimnastycznych
3. Wprowadzenie do zajęć. Rozmowa z dziećmi o zawodach, o rywalizacji, o współdziałaniu w grupie. Uświadomienie dzieciom że „ Czy wygramy czy przegramy zawsze dobry humor mamy” to podstawowa zasada dobrej zabawy.
4. Rozgrzewka z woreczkami:
 - marsz w miejscu z woreczkami na głowie, przejście do siadu skrzyżnego, siadu prostego, leżenia przodem (staramy się utrzymać woreczki na głowie).
 - wyrzuty woreczków do góry – kto wyżej
 - dzieci kładą woreczki na stopie – najpierw na lewej potem na prawej i udając, że to plasterek na chorej stopie chodzą tak delikatnie, by woreczek nie spadł.
 - leżenie przodem, przekładanie woreczków z prawej ręki do lewej
 - leżące woreczki dzieci szczypią raz palcami prawej raz lewej stopy

5. Zabawa w „murarza”

Jedno dziecko (murarz) łapie przebiegające z jednej strony sali na drugą dzieci (cegiełki). Dzieci się zmieniają, każde z nich łapie 4 razy.

Część główna:

Podział dzieci na 3 drużyny, każda drużyna siada za innym kolorem woreczka w rzędach w siadzie skrzyżnym

1. Wyścigi „Kto szybko biega”.

Na sygnał „start” pierwsze dzieci z każdego rzędu biegną jak najszybciej naokoło stojaków ustawionych naprzeciwko każdego rzędu, wracając przebiegają koło woreczków co jest jednocześnie komendą do startu dla następnego zawodnika

2. Wyścigi „Kto szybciej biega slalomem”

Przed każdym rzędem ustawionych jest 6 stojaków. Każdy zawodnik na sygnał „start” biegnie w jedną i w drugą stronę slalomem. Gdy wracając mija woreczek startuje następny zawodnik. Wygrywa rząd, który szybciej pokona slalom.

3. Zawody „Skaczymy jak żabki”. Pierwszy zawodnik skacze obunóż jak najdalej do przodu i w miejscu lądowania nauczyciel układa szarfę. Następny zawodnik z drużyny staje za szarfą i oddaje swój skok – który też jest zaznaczany szarfą. W ten sposób zaznaczane są odległości skoków wszystkich zawodników. Wygrywa drużyna, której szarfa leży najdalej.

Część końcowa

1. Ćwiczenia uspokajające:

- dzieci leżą na plecach, na sygnał „jedzie rowerek na spacer” podnoszą nogi i naśladują pedałowanie na rowerku. Następnie wolno opuszczają nogi.

2. Zabawa „Kto to mówi?”

-dzieci siedzą w rozsypce na sali w siadzie skrzyżnym.

Nauczyciel wybiera jedno dziecko, odwraca je tyłem do reszty, a wskazane inne dziecko mówi dzień dobry, albo do widzenia.

Odwrócony tyłem przedszkolak zgaduje kto to powiedział. Jak zgadnie siada na podłodze, a na jego miejsce wchodzi ten, który mówił i teraz on zgaduje.

Zabawę powtarza się kilka razy.

