SCENARIUSZ ZAJĘĆ RUCHOWYCH DLA KLAS „0”

MIEJSCE ĆWICZEŃ: sala gimnastyczna

GRUPA WIEKOWA: 5-6 latki

PRZYBORY: gazety, obręcze hula-hop, chorągiewki

CELE:

1. Rozwijanie zainteresowań sportem.
2. Kształtowanie umiejętności zgodnego współdziałania w zespole oraz współzawodnictwa.
3. Zapoznanie dzieci z nowymi formami ćwiczeń i zabaw.
4. Rozwijanie koordynacji i płynności ruchu.
5. Wdrażanie do podporządkowania się ustalonym regułom i ich przestrzegania.

I – CZĘŚĆ WSTĘPNA

1. Czynności organizacyjno-porządkowe:

- zbiórka

- powitanie wierszem i okrzykiem:

*Gdy przedszkolaki się spotykają, na powitanie „hurra” wołają!*

- zachęcenie dzieci do aktywnego uczestnictwa w zajęciach.

1. Rozgrzewka:

- Zabawa „Pająk i muchy”. Dzieci swobodnie poruszają się po sali, na hasło: *Pająk idzie!* nieruchomieją.

- Zabawa bieżna „Kotek i myszka”. Dzieci ustawiają się w kole, łapiąc się za ręce. Wybieramy kota oraz myszkę, która ucieka przed goniącym ją kotem. Dzieci ułatwiają drogę ucieczki myszce, podnosząc ręce w górę, a opuszczają je przed kotem.

II – CZĘŚĆ GŁÓWNA

1. Powitanie własnego ciała:

*Czoło wita się z kolanem, łokieć wita się z piętą, nos wita się z kolanem, brzuszek wita się z podłogą itp.*

1. Dzieci ustawione w kręgu, każde otrzymuje gazetę:

- marsz z wysokim uniesieniem kolan, gazeta trzymana nad głową;

- skręt tułowia w prawo, w lewo, gazeta trzymana przed sobą na wysokości ramion, pozycja rozkroczna;

- podskoki w miejscu z gazetą trzymaną między kolanami, ręce w bok.

1. Zabawa „Kałuża wyspa”. Dzieci rozkładają gazety na podłodze. Na hasło: *Kałuża!* poruszają się po sali tak, aby nie nadepnąć na gazetę, czyli „kałużę”. Na hasło: *„Wyspa!”* zajmują miejsce na gazecie w siadzie skrzyżnym. Po jakimś czasie ilość „wysp kałuż” może ulec zmniejszeniu. Zwycięzcą zostaje to dziecko, które ani razu nie pozostało bez wyspy.
2. „Gazetowy wyścig rzędów”. Dzieci zostają podzielone na trzy grupy przez rozdanie samoprzylepnych znaczków (trójkąty, kwadraty, koła). Na sygnał, drużyny odnajdują się. Oznaczenie szarfą kapitanów drużyn. Ustalenie linii startu, punktacji, obowiązujących reguł.

Zadania:

- bieg prosty z gazetą trzymaną w rękach nad głową, przekazanie gazety następnemu uczestnikowi z zespołu;

- bieg prosty z gazetą między nogami, powrót z gazetą na brzuchu bez trzymania
w rękach;

- wyścig „pająków” z gazetą na brzuchu; od półmetka (chorągiewki) bieg prosty
z gazetą w ręku.

1. Zabawa „Rzucanka do celu”. Nauczyciel dzieli dzieci na trzy grupy, wyznacza pole rzutu (obręcz „hula hop”) dla każdej drużyny i ustala ilość kolejek. Uczestnicy zabawy rzucają papierową kulką do wyznaczonego pola z odległości 1-2 metrów. Za każdy celny rzut w pole uczestnik otrzymuje jeden punkt. Wygrywa zespół, który uzyskał najwięcej punktów.
2. Zabawa „Gazetowa bitwa”. Po skończonej „Rzucance do celu” kapitanowie drużyn zbierają kulki do kosza. Dzieci ustawiają się w kole, odliczają do dwóch, następuje podzielenie dzieci na dwa zespoły, które zajmują wyznaczone pola. Każde dziecko otrzymuje jedną papierową kulę. Na sygnał rozpoczyna się „bitwa” – rzucanie kulkami na pole przeciwnika w taki sposób, aby pozbyć się wszystkich kul ze swojego terenu. Po upływie np. 1 minuty następuje sygnał kończący „bitwę”. Zespoły liczą ilość kul na swoich polach. Punkt zdobywa zespół, na którego polu pozostało mniej kul. Następnie proponujemy bitwę rewanżową, w krótszym czasie, np. 30 sekund.

III – CZĘŚĆ KOŃCOWA

1. Marsz, połączony ze zbieraniem „gazetowych odpadów”.
2. Masażyk relaksacyjny w parach „Włoska pizza”.

**Najpierw sypiemy mąkę** *[Przebieramy po jego plecach opuszkami palców obu dłoni]*

**zgarniamy ją** *[brzegami obu dłoni wykonujemy ruchy zagarniające]*

**lejemy oliwę** *[rysujemy palcem falistą linię, począwszy od karku aż do dolnej części pleców]*

**dodajemy szczyptę soli** *[lekko je szczypiemy]*

**no... może dwie, trzy.**

**Wyrabiamy ciasto** *[z wyczuciem ugniatamy boki dziecka]*

**wałkujemy** *[wodzimy dłońmi zwiniętymi w pięści po jego plecach w górę i w dół]*

**wygładzamy placek** *[gładzimy je]*

**i na wierzchu kładziemy:**

**pomidory**, *[delikatnie stukamy dłońmi zwiniętymi w miseczki]*

**krążki cebuli**, *[rysujemy koła]*

**oliwki,** *[naciskamy palcem w kilku miejscach]*

**...** *[dziecko samo wymyśla co dodajemy do pizzy]*

**posypujemy serem** *[szybko muskamy dziecko po plecach opuszkami palców obu dłoni]*

**i... buch! do pieca.** *[Przykrywamy sobą dziecko i na chwilę pozostajemy w tej pozycji-dopóki dziecko ma na to ochotę]*

**Wyjmujemy i kroimy:** *[Kroimy plecy brzegiem dłoni]*

**dla mamusi, dla tatusia,**

**dla babci, dla brata**

**dla Matyldy... a teraz** *[dziecko wymyśla, dla kogo jeszcze będą kawałki pizzy]*

**polewamy keczupem**, *[kreślimy palcem na plecach linię z pętelkami]*

**i... zjadamy... mniam, mniam, mniam.**

1. Ćwiczenie rozluźniające i oddechowe „Zamknij oczy”.

Dzieci siadają wygodnie w obwodzie koła. Wykonują polecenia według czytanego przez nauczyciela tekstu:

*Zamknij oczy, swobodnie oddychaj*

*usiądź wygodnie i posłuchaj.*

*Zrób głęboki oddech, teraz wydychamy gwałtownie,*

*wydmuchujemy powietrze z płuc gruntownie.*

*Wyciągnij ramiona, unieś je i opuść powoli,*

*powtarzaj to często, kilka razy, do woli.*

*A teraz porusz każdym palcem z osobna,*

*to zabawa dla nich dobra.*

*Palce u stop dołącz do tego,*

*pomoże im to w osiągnięciu nastroju dobrego.*

*Szybko pomachaj swoimi nogami,*

*poczuj, jak poruszasz wszystkimi mięśniami.*

*Na koniec głośno klaszcz w dłonie,*

*zamknij oczy – to zabawy koniec.*

Literatura:

1. E. Bieżuńska, M. Wierzbicka, *Nowe zabawy i gry sportowe z nietypowymi przyborami,* Wydawnictwo AKER, Toruń 2007.
2. P. Zalewski, *Ćwiczenia z przygodą,* Didasko, Warszawa 2008.
3. M. Bogdanowicz, D. Okrzesik, *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne,* Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2011.
4. J. Blasius, *3 minuty ruchu,* Jedność, Kielce 2009.