SCENARIUSZ ZAJĘĆ RUCHOWYCH

Temat zajęć: Gry i zabawy ruchowe w czterech porach roku.

Cele zajęć:

Dziecko:

* aktywnie uczestniczy w zabawach muzyczno - ruchowych, grach i ćwiczeniach gimnastycznych prowadzonych na sali gimnastycznej zachowując zasady bezpieczeństwa,
* ustawia się na polecenie nauczyciela w pary, w rząd, w koło, w rozsypce, w szeregu wzdłuż wyznaczonej linii,
* pokonuje łatwy tor przeszkód,
* doskonali sprawność motoryczną (szybkość, siła, skoczność), umiejętność rzutu do celu i umiejętność współpracy w grupie podczas wykonywania ćwiczeń,
* właściwie reaguje na umówione wcześniej sygnały wzrokowe, dźwiękowe w zabawach ruchowych,

Metody:

* konkurencje sportowe i sprawnościowe,
* pedagogika zabawy,

Formy pracy:

* zespołowa,
* indywidualna,

Pomoce:

* Woreczki,
* Laski gimnastyczne,
* Pachołki,
* Hula hop,
* Szarfy,
* Karimaty,
* Kolorowe kwiaty z papieru,
* Magnetofon i muzyka z CD,
* Chusta animacyjna,
* Gazety, taśma, nożyczki,
* Piłeczki i kosz,
* Narty,
* Skakanki,

**Czas trwania zajęć:**

ok. 1godz.

**Termin realizacji zajęć:**

21 lutego 2014 r.

**Przebieg zajęć:**

1. Zbiórka, sprawdzenie gotowości do zajęć, powitanie, podanie celu zajęć.
2. Zabawa integracyjna ze śpiewem „Głowa, ramiona” - dzieci ustawione w kręgu wskazują odpowiednie części ciała śpiewając piosenkę, przy kolejnych powtórzeniach wzrasta tempo zabaw.
3. Główne zadania zajęć:

**1) Wiosenne zabawy ruchowe:**

* **Zabawa ożywiająca ,,Ogonki”** - wszyscy uczestnicy zakładają sobie szarfy z tyłu za spodenki, tak, żeby połowa szarfy zwisała jak ogonek. Na sygnał nauczyciela wszyscy rozbiegają się po sali, starając się obronić swój ogonek, ale wyrwać jak najwięcej ogonków innym uczestnikom zabawy. Zabawę wygra uczestnik, który zdobędzie najwięcej ogonków,
* **Zabawa orientacyjno – porządkowa ,,Taniec kwiatów”** - nauczycielka prosi, by wszystkie dzieci wyobraziły sobie, że są kwiatami, dzieci otrzymują do rąk kolorowe kwiaty, z którymi będą tańczyć. Uczestnicy tańczą według własnej inwencji w takt muzyki (np. walca „Nad pięknym modrym Dunajem” J.Straussa), na wyznaczony sygnał (przerwa w muzyce) dobierają się wg kolorów tworząc koła, trójkąt, prostokąt; kwiaty zasypiają i budzą się w stronę słońca; tańczą tylko kwiaty czerwone, niebieskie, zielone, żółte, a pozostałe kwiaty klaszczą w dłonie; na końcu wszystkie dzieci układają z kwiatów wiosenną łąkę,
* **Zabawa orientacyjno – porządkowa ,,Wiosenne kwiaty” –** uczniowie podzieleni są na 3 zespoły, zespoły te przy pomocy różnego rodzaju przyborów sportowych (woreczki, szarfy, hula hop, piłeczki, skakanki) układają kwiaty na podłodze,

**2) Zabawy ruchowe na lato:**

* **zabawy z chustą animacyjną:**

**a) GIMNASTYKA NA KOLOROWEJ TĘCZY** - wszyscy kładą się na chuście - ściągają buty. Nogi są skierowane do środka. Dzieci starają się w miarę równo wykonywać ćwiczenia gimnastyczne:

- trzymają się za ręce i podnoszą je do góry, kładą je za głową i znowu podnoszą je

do góry,

- chwytają się za ręce, podnoszą się i siadają,

- turlają się po chuście w jedną stronę np. w prawo, w lewo,

- trzymają się za ręce podnoszą nogi do góry na zmianę prawą i lewą nogę, robią rowerek, poziome nożyce,

* w staniu w rozkroku – uczniowie wykonują skłony do prawej nogi, do środka i do lewej, nogi,
* w staniu uczniowie wykonują przysiady,
* podskakują na lewej (prawej) nodze dzieci, które stoją na kolorze czerwonym (zielonym, niebieskim, żółtym),

b) **BALONIK** - dzieci ustawiają się przy chuście i chwytają ją za brzegi. Na hasło *spuszczamy powietrze z balonika* wszyscy zbliżają się do środka chusty i wydają dźwięk syczenia *ssssss* . Następnie dzieci na głos wypowiadają słowa *Baloniku nasz malutki, rośnij….* Jednocześnie oddalają się od środka rozwijając chustę. Na słowa *trach* wszyscy upadają na podłogę,

c) **ZAMIANA MIEJSC** - dzieci stoją w kręgu, trzymając chustę. Prowadzący wymienia kolor, a dzieci trzymające chustę w tym miejscu, przechodzą pod chustą i zamieniają się miejscami,

d) **SZTORM** - na chustę wrzucone są lekkie przedmioty np. piłeczki. Podczas wachlowania chustą nie mogą one spaść z chusty,

e) **NALEŚNIK** – wybrane przez nauczyciela dziecko kładzie się na brzegu chusty pozostali uczestnicy zawijają go chustą (głowa zostaje poza chustą). Następnie dziecko próbuje samo się rozwinąć turlając się lub pomagają mu pozostali.

**3) Jesienne zabawy ruchowe:**

* **zabawa bieżna ,,Orzeszek w tunelu”** - zawodnicy stoją jeden za drugim w niedużym rozkroku. Pierwszy zawodnik w każdej drużynie trzyma woreczek ( lub małą piłeczkę), na sygnał przekazuje między nogami to tyłu woreczek kolejnemu uczestnikowi. Gdy woreczek dojdzie do zawodnika stojącego na końcu rzędu, wówczas przebiega on z woreczkiem na początek. Kolejni zawodnicy wykonują to samo. Zakończenie konkurencji nastąpi w chwili, gdy zawodnik rozpoczynający zabawę przybiegnie z woreczkiem na początek i uniesie go do góry,
* **zabawa rzutna ,,Zbieramy kasztany do koszyka”** – dzieci ustawiają się w rzędzie jeden za drugim i rzucają woreczkami do kosza lub hula hop, zdobywają punkty za celny rzut,
* **zabawa z elementami skoku** - „Skoki przez kałużę” - dzieci będą skakać przez kałuże, czyli rozłożone na podłodze hula hop w sposób określony przez nauczyciela: jednej na dwie nogi, obunóż, z jednej na druga nogę, z jednej nogi na tę samą, bokiem,
* **zabawa ,,Chodzi lisek”** - dzieci siadają po turecku w kręgu, każdy uczestnik kładzie ręce za plecami, na podłodze, dłońmi do góry. Jedno z dzieci tzw. „lisek” chodzi w koło z piłeczką w ręku (może być woreczek) w rytm śpiewanej przez dzieci piosenki.

Chodzi lisek koło drogi,

Cichuteńko stawia nogi,

Cichuteńko się zakrada,

Nic nikomu nie powiada.

W trakcie śpiewu „lisek” podkłada delikatnie piłeczkę jednemu z siedzących dzieci i szybko ucieka wokół kręgu. Obdarowane dziecko musi liska złapać, gonitwa trwa do momentu aż „lisek” okrąży krąg i siądzie na zwolnione przez dziecko miejsce. Dziecko z piłeczką zostaje nowym” liskiem” i zabawa zaczyna się od początku,

**4) Zimowe zabawy ruchowe:**

**1) zimowy tor przeszkód;**

* **,,Slalom na nartach”** - dzieci podzielone są na dwa równoliczne zespoły, pierwsze osoby z każdego zespołu zakładają na nogi narty i pokonują drogę pomiędzy pachołkami, potem następuje zmiana osób i nart w każdej drużynie, wygrywa ta drużyna, która pierwsza ukończy bieg,
* **,,Kulig”** - dzieci podzielone są na dwa równoliczne zespoły, pierwsze osoby z każdego zespołu trzymają za rogi karimaty, na których leżą pozostali uczestnicy (po jednej osobie z każdego rzędu), następnie uczestnicy w parach biorą udział w biegu do pachołka, okrążają go i wracają do zespołu, potem następuje zmiana osób w każdej drużynie, wygrywa ta drużyna, która pierwsza ukończy bieg,
* **,,Hokej”** - dzieci podzielone są na dwa równoliczne zespoły, pierwsze osoby z każdego zespołu trzymają w ręku laskę gimnastyczną i przy pomocy laski toczą woreczek wokół pachołków, wygrywa ta drużyna, która pierwsza ukończy bieg,

2) **Zabawa konstrukcyjna - ,,Lepimy bałwanka”** – dzieci z gazet formują kule, które później sklejają taśmą i tworzą bałwanka,

3) **Zabawa ze śpiewem, zabawa uspokajająca ,, Stary niedźwiedź mocno śpi”** - jeden z uczestników gra postać niedźwiedzia, kuca na środku i udaje że śpi. Reszta uczestników tworzy wokół niego koło i śpiewa:

Stary niedźwiedź mocno śpi, stary niedźwiedź mocno śpi. *(przykucają)*  
My się go boimy, na palcach chodzimy,  
jak się zbudzi to nas zje,   
jak się zbudzi to nas zje.   
Pierwsza godzina niedźwiedź śpi,  
druga godzina niedźwiedź chrapie,  
trzecia godzina niedźwiedź łapie!!!

W chwili zakończenia śpiewania wszyscy *przykucają*, zaś "niedźwiedź" stara się chwycić innych uczestników zabawy, którzy nie zdążyli przykucnąć. Osoba dotknięta pierwsza staje się niedźwiedziem i zabawa zaczyna się od nowa.

4. Ćwiczenia rozluźniające, uspokajające i, oddechowe – dzieci maszerują po obwodzie sali, wznoszą i opuszczają ramiona, wykonują głębokie wdechy i wydechy.

5. Zbiórka. Podsumowanie zajęć.