

Zespół Szkółno – Przedszkolny w Dzierżbinie - Kolonii
Publiczne Przedszkole Samorządowe w Dzierżbinie - Kolonii



Adres do korespondencji:

Dzierżbin - Kolonia 31 - 32
62-831 Korzeniew

e-mail:

spdzierzbin@wp.pl

Dyrektor / Sekretariat:

Telefon / Fax: (62) 75 17 105

Zespół Szkolno – Przedszkolny w Dzierżbinie – Kolonii

**realizuje zadania Ogólnopolskiej Akcji MEN „Ćwiczyć każdy może”
organizowanej w ramach Roku Szkoły w Ruchu 2013/2014**



Zadanie I z obszaru nr 1

realizowane przez p. Annę Marecką i p. Ewelinę Michalak na zajęciach ruchowych (I grupa: 3-,4 - i część 5 - latków; II grupa: 5- i 6 - latki). Przebieg zajęć został opracowany w formie scenariuszy: „Zabawy z gazetami” oraz „Wesoła gimnastyka”.

Scenariusz zajęć ruchowych

Data: 22 stycznia 2014 r.

Temat: Zabawy z gazetami

CELE:

- ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu
- doskonalenie rzutów do celu
- kształtowanie prawidłowej postawy

POMOCE:

- czarno– białe gazety dla każdego dziecka

PRZEBIEG:

1. Ćw. orientacyjno– porządkowe.

Marsz po obwodzie koła, pobranie gazet, ustawienie się w rozsypce, dmuchanie w rozłożoną gazetę.

2. Ćw. dużych grup mięśniowych.

W lekkim rozkroku wspięcie na palcach, uniesienie złożonej gazety nad głową, przysiad, ułożenie gazety na podłodze.

3. Ćw. mięśni grzbietu – „poślizgi”

Na gazecie poślizgi po podłodze w przód – klatka piersiowa przywarta do podłoża, głowa uniesiona, broda przyciągnięta.

4. Ćw. tułowia – skłony boczne

W rozkroku, złożona gazeta w lewej ręce. Skłon tułowia w lewo i dotknięcie podłogi końcem gazety, a następnie wyprost. Ćwiczenie powtarzamy 4x razy w lewą i 4x razy w prawą stronę.

5. Ćw. mięśni brzucha - „jazda na gazecie”

Jazda na gazecie w siadzie - odpychanie się piętami z przodu i rękami z boku.

6. Ćw. równowagi - marsz ze złożoną gazetą na głowie.

7. Bieg – „bieg za kulką”

Toczenie gazetowej kulki palcami stopy na zmianę lewej i prawej.

8. Ćw. uspakajające i korektywne:

- dzieci kładą na stopie opartą o piętę gazetową kulę i posuwają się do przodu, jednocześnie ręce trzymają z tyłu i utrzymują prawidłową postawę (głowa patrzy przed siebie),
- w siadzie (kulka między stopami) unoszenie stóp do góry i delikatne położenie.







Scenariusz zajęć ruchowych

Data: 19 marca 2014 r.

Temat: Wesola gimnastyka

Cele ogólne:

- rozwijanie sprawności ruchowej
- nauka skoków obunóż z miejsca
- utrwalanie marszu na czworakach

Cele operacyjne:

- potrafi zintegrować się z grupą
- potrafi chwycić , rzucać
- potrafi skupić uwagę na wykonywanym ćwiczeniu gimnastycznym
- potrafi współdziałać w grupie podczas wykonywanych ćwiczeń

Przebieg zajęć:

1. „Witaj, jak się masz” – powitanka muzyczno- ruchowa

Witaj Aniu, witaj Aniu

Jak się masz, jak się masz

Wszyscy cię kochamy, wszyscy cię lubimy, bądź wśród nas/2x

2. „Listki wirujące na wietrze”- swobodne poruszanie się dzieci po całej sali, naśladując listki falujące na wietrze. Za pomocą uzgodnionego wcześniej z dziećmi sygnału słownego opadanie listków na ziemię.
3. „ Kret w tunelu” – rozdanie szarf w dwóch kolorach(czerwone, zielone), ustawienie się w dwóch rzędach, w rozkroku, blisko siebie. Dzieci , które stoją na końcu rzędów przechodzą na czworakach w tunelu między nogami współwiczających i ustawiają się na początku rzędu. Gdy z przodu znajdują się dzieci , które stały jako pierwsze, sygnalizują ukończenie zadania i wygrywają zadanie.
4. „Szczurek” – dzieci ustawiają się w kole , nauczyciel wchodzi do środka koła, obraca się i puszcza delikatnie w ruch „szczurka” (skakanek) aby wirowała nisko przy ziemi. Dzieci podskakują obunóż, tak aby nie dotknęła ich skakanka. Kto zostanie dotknięty odchodzi z koła. Najlepszym skoczkiem zostaje ten uczestnik zabawy, którego „szczurek” ani razu nie dotknie.
5. „Złap piłkę” – dzieci rzucają do siebie piłkę, wcześniej wywołując po imieniu kolegę lub koleżankę.
6. „Wyścig po piłeczki” – dzieci ustawiają się w dwóch rzędach, startują na ustalony sygnał. Biegają do ułożonych piłeczek, stoją na wyznaczonym miejscu i rzucają piłeczką do celu i wracają na koniec rzędu. Zwycięża ten

zespół, który jako pierwszy ukończy bieg i będzie miał w pojemniku większą liczbę piłek .

7. „Gimnastyka” – zabawa muzyczno-ruchowa, wykonywanie określonych ruchów ciała wg M. Bogdanowicz

Głowa, ramiona

Ach gimnastyka dobra sprawa,

Dla nas wszystkich to zabawa.

Ręce w górę i w przód i w bok,

Skłon do przodu, w górę skok.

Głowa, ramiona, kolana, pięty (3x)

Oczy, uszy, usta, nos

Zabawy relaksacyjne:

Wierszyki na dziecięce masażyki:

„Ślimak, ślimak pokaż rogi, dam ci sera na pierogi,
Jak nie sera to kapusty, od kapusty będziesz tłusty”

„Idzie pani : tup, tup, tup

Dziadek z laską: stuk, stuk, stuk,

Skacze dziecko: hop, hop, hop,

Żaba robi długi skok

Wieje wietrzyk : fiu, fiu, fiu

Kropi deszczyk: puk, puk, puk

Deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup

A grad w szyby: łup, łup, łup

Świeci słońko,

Wieje wietrzyk,

Pada deszczyk

Czujesz dreszczyk?









