**KONSPEKT ZAJĘĆ OGÓLNOROZWOJOWYCH PRZEPROWADZONYCH W GRUPIE KRASNOLUDKÓW 5 MARCA 2014R**

**Temat** : Zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych.

**Miejsce zajęć**: sala przedszkolna.

**Czas**: 30 min.

**Metody**: zabawowo-naśladowcza, zadaniowa i ścisła.

**Cele**: poprawienie ogólnego rozwoju fizycznego dziecka, rozwijanie koordynacji dziecka, kształtowanie umiejętności ruchowych ( siły, szybkości, wytrzymałości, zręczności )

**Zadania**: wzmacnianie mięśni klatki piersiowej, brzucha, kończyn górnych i dolnych oraz stóp, kształtowanie nawyku poprawnej postawy ciała podczas ćwiczeń i zabawy, współpraca podczas zajęć.

**Ilość ćwiczących:16**

**Wiek**:4-5 l .

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Cześć zajęcia | Tok zajęcia | Opis ćwiczeń | Uwagi | Czas trwania |
| CZĘŚĆ I WSTĘPNA | 1.Czynności organizacyjno-porządkowe.  2.Zabawa „Niebo, ziemia, ogień” | Siad skrzyżny w kółku. Powitanie z grupą.  Dzieci biegają swobodnie po Sali. Kiedy nauczyciel głośno zawoła: niebo, ziemia, woda ćwiczący zastygają we wcześniej umówionej pozycji: niebo- wspięcie na palcach, RR w górę, ziemia-siad płaski, woda- leżenie na plecach. | Postawa skorygowana.  Nauczyciel kontroluje, ewentualnie koryguje prawidłową postawę ciała. | 2 min.  3 min. |
| CZĘŚĆ II GŁÓWNA | 1.Ćwiczenia oddechowe.  2.Ćwiczenia mm stóp.  3.Ćwiczenia mm kończyn dolnych.  4.Zabawa „Balonik”  5.Ćwiczenia mm brzucha.  6.Ćwiczenia mm klatki piersiowej.  7.Ćwiczenia korygujące odstające łopatki.  8.Zabawa przy muzyce. | PW. Leżenie tyłem, nogi skulnie, RR wzdłuż tułowia  RUCH: wdech: przeniesienie RR za głowę, wydech- powrót do pozycji wyjściowej.  PW. Siad rozkroczny.  RUCH: chwytanie woreczka stopami ( stopa lewa potem prawa) i unoszenie go w górę.  PW. Siad skulny ze wsparciem na przedramionach.  RUCH: stopy zwarte ze stopami współćwiczącego, naprzemienne i jednoczesne pedałowanie stopami.  Zgromadzone dzieci blisko siebie tworzą kółeczko o trzymają się za ręce i w miarę powtarzanych słów: baloniku nasz malutki, rośnij duży, okrąglutki. Balon rośnie, że aż strach. Dzieci powoli odchodzą od siebie. Po słowach: „Przebrał miarę no i trach” dzieci powoli puszczają się za ręce i wykonują poszczególne zadania: bocian- stanie na jednej nodze. RR wyprostowane, rozłożone; siad: rozkroczny, prosty, skrzyżny; koci grzbiet (podpór przodem, kończyny dolne wyprostowane, biodra uniesione jak najwyżej).  PW. Siad skulny podparty, kolana i stopy w lekkim rozkroku.  RUCH: unoszenie bioder w górę i powrót do pozycji wyjściowej.  PW. Leżenie na brzuchu, RR wyprostowane.  RUCH: uniesienie laski gimnastycznej jak najwyżej przed sobą.  PW. Leżenie na brzuchu.  Ruch: uniesienie RR zgiętych jak najwyżej przed sobą, dłonie ułożone w kształcie lornetki. Dzieci obserwują i mówią jakie znają zwiastuny wiosny.  Dzieci stają na kawałku gazety. Tańcząc przy muzyce starają się rozedrzeć gazetę stopami na drobne kawałki. Następnie kawałeczki gazety „sprzątają” stopami. | Nauczyciel kontroluje, ewentualnie koryguje prawidłową postawę ciała.  Nauczyciel rozdaje woreczki dzieciom.  Dzieci dobierają się parami. Naśladowanie jazdy na rowerze.  Nauczyciel podaje dzieciom komendy, kontroluje bezpieczny przebieg zabawy.  Nauczyciel kontroluje, ewentualnie koryguje prawidłową postawę ciała.  Nauczyciel rozdaje dzieciom laski gimnastyczne, kontroluje i koryguje prawidłowy przebieg ćwiczenia.  Nauczyciel kontroluje i koryguje prawidłowy przebieg ćwiczenia.  Nauczyciel rozdaje dzieciom gazety, włącza utwór muzyczny i kontroluje bezpieczny przebieg zabawy. | 2 min.  2 min.  3 min.  3 min.  2 min.  2 min.  2 min.  4 min. |
| CZĘŚĆ II KOŃCOWA | 1.Ćwiczenia oddechowe.  2.Czynności organizacyjno-porządkowe. | PW. Stanie  RUCH: marsz po sali, wdech- wznos RR w górę przodem, wydech- opuszczanie RR bokiem.  Siad skrzyżny po obwodzie koła, omówienie tematu i wykonywanych zadań. Pożegnanie z grupą. | Nauczyciel kontroluje i koryguje prawidłowy przebieg ćwiczenia.  Nauczyciel rozmawia z dziećmi. | 2 min.  2 min. |