

**Scenariusz zajęć ruchowych przeprowadzonych w oddziałach
przedszkolnych
w dniu 17.01.2014r. przy Szkole Podstawowej w Zarszynie**

**w ramach programu
„Ćwiczyć każdy może”**

Opracowały: Anna Knurek, Małgorzata Rygiel

Temat: Rozwijanie motoryki poprzez ćwiczenia na torze przeszkód.

Miejsce ćwiczeń – sala korekcyjna.

Przybory: materace, piankowy tor przeszkód, szczudła, piłki do skakania, równoważnia, tamburyn.

Czas trwania: 45 minut.

Metody: zabawowa, zadaniowa, wykorzystanie toru przeszkód.

Cele ogólne:

Kształtowanie sprawności fizycznej podczas ćwiczeń gimnastycznych.

Wdrażanie do przestrzegania ustalonych zasad bezpieczeństwa.

Cele szczegółowe:

Pokonywanie toru przeszkód.

Doskonalenie poznanych ćwiczeń gimnastycznych.

Rozwijanie motoryki w zakresie zwinności i szybkości.

Kształtowanie właściwej postawy ciała.

Dokładne wykonywanie poleceń nauczyciela.

Przebieg:

1. Ćwiczenia orientacyjno-porządkowe – „Krasnale i wielkoludy”- dzieci naśladową chód krasnali (ręce na kolanach), wielkoludów (ręce w górze).
2. Zabawa ruchowo-naśladowcza – „Wiatraczki”- dzieci stoją w rozsypce, na sygnał (tamburyn) kręcą rękami jak skrzydłami wiatraka w jedną stronę. Na drugi sygnał (tamburyn) dzieci zmieniają kierunek obrotów.
3. Ćwiczenia mięśni brzucha „Rowerek”- dzieci w leżeniu tyłem unoszą nogi do góry i pedałują.
4. Pokonywanie toru przeszkód – (piankowy tor przeszkód; wejście na schody, zjazd ze zjeżdżalni, wyskok na skrzynię i zeskok na materac przy asekuracji nauczyciela).
5. Pokonywanie toru przeszkód – (przejście na czworakach przez tunele).
6. Pokonywanie toru przeszkód – (skoki na piłkach).
7. Pokonywanie toru przeszkód – (chód na szczudłach).
8. Pokonywanie toru przeszkód – (przejście po równoważni).
9. Pokonywanie toru przeszkód – (przeskok zawrotny przez równoważnię).

10. Pokonywanie toru przeszkód – (przejście na czworakach po ławeczce).
 11. Ćwiczenia tułowia – skłony w przód, skłony boczne: „Pajac wesoły i smutny” – dzieci w siadzie skrzyżnym na zapowiedź „Pajac wesoły” skłaniają się w lewo, w prawo z ramionami w bok. Na zapowiedź „Pajac smutny” wykonują skłon w przód.
 12. Ćwiczenia korekcyjne – „Nadmuchiwanie balonika” – (w siadzie skrzyżnym głęboki wdech nosem i wydech ustami sss... .
 13. Ćwiczenia uspokajające – marsz po obwodzie koła przy piosence „Maszerują dzieci”
- Ewaluacja – rozmowa na temat tego, co było łatwe, trudne, atrakcyjne.