

**Scenariusz zajęć ruchowych przeprowadzonych w oddziałach  
przedszkolnych  
w dniu 11.03.2014r. przy Szkole Podstawowej w Zarszynie**

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

**Opracowały:** Anna Knurek, Małgorzata Rygiel

**Temat:** Zabawy i ćwiczenia z chustami .

**Miejsce ćwiczeń** – sala gimnastyczna.

**Przybory:** Chustki dla każdego dziecka, odtwarzacz CD, płyta z nagraniem, tamburyn.

**Czas trwania:** 45 minut.

**Metody:** zabawowa, zadaniowa.

**Cele ogólne:**

Kształtowanie inwencji twórczej dziecka.

Stwarzanie okazji do wyrażania radości.

Rozwijanie sprawności ruchowej poprzez zabawy.

**Cele szczegółowe:**

Rozwija koordynacji ruchowej.

Współpracuje w grupie z partnerem.

Doskonali szybkość reakcji.

Dzieli się przestrzenią z innymi dziećmi.

**Przebieg:**

1. Przygotowanie dzieci do zajęć ruchowych
2. Marsz po obwodzie koła w rytm muzyki – rozdanie chust.
3. Dowlolne ćwiczenia z chustami według własnej inwencji dzieci.
4. Zabawa ożywiająca „Ogonki” – dzieci zakładają chusty z tyłu na plecach w taki sposób, aby tworzyły ogonki. Na sygnał nauczyciela starają się zdobyć jak najwięcej ogonków.
5. Ćwiczenia rzutu i chwytu – „Rzuć i chwyć” –dzieci stoją w rozsypce, chustę trzymają w dłoniach. Na dany sygnał podrzucają ją do góry i próbują złapać.
6. Ćwiczenia mięśni brzucha – dzieci leżą tyłem, ramiona w bok, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte na podłożu – próba uchwycenia leżącej na podłodze chusty, uniesienie w górę i opuszczenie jej na brzuch. Wykonanie 2-3 oddechów przeponą , podanie chust rękoma do stóp. Ćwiczenie to dzieci wykonują naprzemiennie: prawą, lewą stopą, obunóż.
7. Ćwiczenia mięśni grzbietu – dzieci z leżenia tyłem przetaczają się do leżenia przodem. Brodę opierają na dłoniach, trzymają w nich chustę. Niewielki wznos tułowia z powolnym prostowaniem ramion i wyciąganiem się w górę.

8. Dowolne przeskoki przez chustę rozłożoną na podłodze.
9. Siad skrzyżny – skręt tułowia w jedną stronę, położenie chusty za plecami i zabranie jej z drugiej strony.
10. Krążenie chustą przed sobą, z boku, nad głową, prawą i lewą ręką.
11. Podaj chustę – dzieci parami stoją tyłem w rozkroku blisko siebie, wykonując skłon tułowia w przód podają sobie chusty między nogami.
12. Tunel – dzieci robią tunel z chust i parami przechodzą tunelem.
13. Ćwiczenie stóp – „Fastrygowanie chusty” – dzieci palcami stóp starają się zwinąć chustę.
14. Ćwiczenia oddechowe w siadzie skrzyżnym – dmuchanie w chustę.
15. Marsz po obwodzie koła złożenie chust.
16. Podsumowanie zajęć.