

Scenariusz zabaw i ćwiczeń ruchowych z wykorzystaniem sprzętu terenowego na placu przedszkolnym przeprowadzonych w grupie II „Stokrotki” -3-4 latki

Temat zajęcia: Zabawy i ćwiczenia ruchowe z wykorzystaniem sprzętu terenowego na placu przedszkolnym

Cele ogólne:

- doskonalenie sprawności ruchowej
- nabywania ogólnej zwinności i zręczności fizycznej

Cele szczegółowe:

Dziecko:

- wie jakie są zasady korzystania ze sprzętu terenowego
- prawidłowo wykonuje ćwiczenia z użyciem sprzętów terenowych
- wie, że ruch jest bardzo ważny dla organizmu człowieka
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych w czasie ćwiczeń
- reaguje na sygnał nauczycielki
- doskonalili koordynację wzrokowo – ruchową

Metody:

- słowna: rozmowa, objaśnienia
- czynna: ćwiczeń, zadania stawiane dziecku
- oglądowa: pokaz

Formy:

- indywidualna
- grupowa
- zbiorowa

Pomoce dydaktyczne:

- piłka
- gwizdek
- ławka
- zjeżdżalnia
- drabinka

Czas trwania zajęć: 25 min

Miejsce ćwiczeń: plac przedszkolny

Przebieg zajęć:

1. Zabawa z piłką „Jak się zachować w czasie pobytu w ogrodzie”- przypomnienie zasad bezpiecznego i właściwego zachowania podczas pobytu w ogrodzie przedszkolnym. Zadaniem dziecka, do którego nauczyciel rzuci piłkę jest podanie jednej zasady obowiązującej podczas zabaw na placu przedszkolnym.

2. Czynności organizacyjno-porządkowe

- przedstawienie celów zajęć
- wyjście do szatni i założenie odpowiedniego ubioru
- wyjście na plac przedszkolny

3. Zabawa rozgrzewająca: Kto szybciej stanie przy drzewie?

Dzieci swobodnie poruszają się między drzewami, na sygnał nauczycielki (gwizdek) stają przy drzewach, przy każdym drzewie może stanąć dwoje dzieci.

4. Rozciąganie mięśni nóg

Dzieci stoją obok swojego drzewa, jedną nogą opierają o pień, przyciągają ciało do pnia, zmieniają nogi i powtarzają 3razy

5. Zabawa bieżna „Slalom między drzewami”

6. Ćwiczenia z użyciem sprzętu terenowego

- wchodzenie na drabinę - trening współdziałania obu półkul mózgowych oraz współpracy narządów zmysłów, nabywanie sprawności i poznanie możliwości swojego ciała
- szybki marsz po obramowaniu piaskownicy- ćwiczenia równowagi
- przechodzenie pod „mostem” – (ławką)
- zjazd ze zjeżdżalni – nauka balansowania ciałem, trenujemy koordynację ruchową

7. Ćwiczenia wyciszające i oddechowe

- marsz w różnych kierunkach z wymachami ramionko przodu i do tyłu
- ćwiczenia oddechowe- w pozycji stojącej przy wdechu ustami głowa uniesiona, przy wydechu nosem głowę opuszczamy
- pochwalenie dzieci za aktywny udział w zajęciach

8. Swobodne zabawy dzieci przy niewielkim udziale nauczyciela z wykorzystaniem sprzętu terenowego- cierpliwe czekanie na swoją kolej przy korzystaniu ze sprzętu

Opracowała i przeprowadziła:
Agnieszka Olechno