**SCENARIUSZ ZAJĘĆ RUCHOWYCH - ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH
W GRUPIE 4 LATKÓW**

**Temat: „Szukamy wiosny"**

**Cele ogólne**:

- wzmacnianie siły mięśni rąk i nóg;

- poznawanie możliwości własnego ciała w zakresie obszerności ruchów;

- wdrażanie do reagowania na polecenia i sygnały oraz bezpiecznego poruszania się w luźnej
gromadce;

**Cele operacyjne:**

 **Dziecko:**

**-** kształtuje i rozwija podstawowe cechy motoryczne,

- potrafi poprawnie wykonywać ćwiczenia,

- przeżywa radość z zabawy,

**Metody:**

- zabawowa;

- naśladowcza

**PRZEBIEG ZAJĘCIA:**

1. Powitanie - zabawa integracyjne „Iskierka przyjaźni”.

Dzieci tworzą krąg. Nauczycielka wypowiada słowa: „Iskierkę przyjaźni wypuszczam w krąg, niech wróci do moich rąk”. Następnie posyła w prawo impuls - uścisk dłoni, kolejne dzieci posyłają dalej, aż iskierka wróci do nauczycielki. Wtedy nauczycielka mówi: „Iskierka wróciła do moich rąk i rozpaliła wielki płomień”.

|  |
| --- |
| 2. Zabawa orientacyjno- porządkowa "Słońce i deszcz".Dzieci biegają swobodnie w różnych kierunkach. Na hasło "słońce" zatrzymują się i stoją z rękami podniesionymi w górę.Na hasło "deszcz" przykucają i chowają głowy.3. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych "Szukamy słońca".Dzieci w siadzie skrzyżnym, ręce mają uniesione.Skręty tułowia w lewo i w prawo- szukanie słońca na niebie.4. Zabawa z elementem czworakowania " Niedźwiadki wygrzewają się na słońcu".Dzieci chodzą na czworakach, na sygnał, zatrzymują się i kładą na plecach.Poruszają rękami i nogami uniesionymi w górę.Na hasło "słońce się schowało" idą dalej.5. Zabawa z elementem biegu "Przyleciały ptaki".Dzieci biegają w jednym kierunku poruszając rozłożonymi szeroko ramionami.6. Zabawa z elementem równowagi "Bociany chodzą po łące".Chód z wysokim unoszeniem kolan. Co jakiś czas dzieci- bociany, zatrzymują się i stają na jednej nodze, rozkładając szeroko ramiona.7. Zabawa z elementem podskoku "Zajączki".Podskoki raz na jednej, raz na drugiej nodze. Po serii podskoków zajączki zatrzymują się i nasłuchują- dłonie przy uszach- skręty w jedną i w drugą stronę.8. Ćwiczenie mięśni grzbietu "Wypatrujemy wiosny przez lornetkę".Dzieci leżą na brzuchu, łokcie mają wsparte o podłogę, dłonie zwinięte przy oczach naśladują lornetkę. Co pewien czas dzieci wznoszą łokcie.9. Ćwiczenie mięśni brzucha "Mucha na suficie".W leżeniu na brzuchu poruszanie uniesionymi w górę rękami i nogami- naśladowanie poruszającej się muchy.10. Ćwiczenie oddechowe "Wąchanie kwiatów".Dzieci chodzą swobodnie, co jakiś czas pochylają się i wąchają pierwsze kwiaty. |
|  |

11.Ćwiczenia z woreczkami
\*Ćwiczenia wyprostne i zwinnościowe. Dzieci chodzą z woreczkami na głowie, robią przysiad, wstają, idą dalej starając się, aby w czasie ćwiczeń nie spadł im woreczek. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.
\*Skłony tułowia w bok. Dzieci stoją w rozkroku z woreczkami położonymi na ramieniu, na sygnał - powolny skłon tułowia w bok i zrzucenie woreczka, podniesienie i zmiana kierunku skłonu. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.
\* Skłony tułowia w przód. Rozkrok, skłon w dół i przekładanie woreczka dookoła prawej i lewej nogi w okolicy kostek. Po kilku ruchach wyprost i odpoczynek (kilka wdechów i wydechów), powtórzenie ćwiczenia
\* Podrzucanie i łapanie woreczków, rzuty do celu prawą i lewą ręką
\* Ćwiczenie uspokajające i wyprostne. Swobodne, luźne stanie w rozkroku, kołysanie się na boki, rytmiczne klaskanie nad głową.