**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.