

SCENARIUSZ

ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH

Prowadząca: mgr Anna Pacholewicz

Grupa: 6 – latki „Motylki”

Temat zajęcia: „Zabawy ruchowe z butelkami”

Cel ogólny:

- podnoszenie sprawności fizycznej i kształtowanie prawidłowej postawy,
- wyrabianie płynności ruchów,
- wykorzystanie niekonwencjonalnych przyborów do ćwiczeń.

Cele operacyjne

Dziecko:

- przestrzega ustalonych umów dotyczących bezpiecznej zabawy,
- wykonuje ćwiczenia zgodnie z instrukcją nauczyciela,
- potrafi współpracować w parach i w grupie,
- usprawnia umiejętność chwytania oburącz,
- doskonali sprawność motoryczną (zręczność, szybkość, zwinność),
- rozwija poszczególne partie mięśniowe (mięśnie nóg, rąk, grzbietu, brzucha, tułowia).

Formy pracy:

- zbiorowa,
- grupowa,
- indywidualna.

Metody pracy:

- rozmowa,
- zadań stawianych do wykonania,
- zabawowo – naśladowcza.

Środki dydaktyczne:

- plastikowe butelki

Miejsce ćwiczeń:

- sala gimnastyczna

PRZEBIEG ZAJĘCIA:

1. „Wszyscy są, witam was”- zabawa ruchowa na powitanie.
Dzieci ustawiają się w podwójnym kole zwrócone twarzami do siebie i wykonują ruchy wg treści zabawy Klanza.
2. „Ćwiczę bezpiecznie” – przypomnienie zasad zachowania się w czasie ćwiczeń gimnastycznych.
3. „Roztańczona butelka” – Dzieci w siadzie skrzyżnym wykonują wdech nosem i podnoszą butelkę w górę, wykonując wydech kładą butelkę na podłogę. Następnie przekładają butelkę z ręki do ręki, z przodu, z tyłu.
4. „Pośpiesz się” – dzieci w rozsypce, każde stoi przy jednej butelce. Na sygnał swobodnie biegają między butelkami, starając się żadnej nie przewrócić. Na drugi sygnał zatrzymują się przy najbliższej butelce. Dla jednego dziecka powinno zabraknąć butelki.
5. „Toczenie butelki” – dzieci robią rozkrok, butelkę trzymają w prawej ręce. Następnie wykonują skłon w dół i toczą butelkę po podłodze z ręki do ręki.
6. „Butelki w chmurach” – dzieci biegają swobodnie i bawią się butelkami (rzucają w górę i chwytają oburącz).
7. „Daleko – blisko” – dzieci wykonują skłony boczne. Siad skrzyżny, butelka w prawej ręce, lewa ręka na kolanie. Akcentowanie butelką o podłogę z coraz dalszym skłonem w prawo (blisko siebie, dalej i jeszcze dalej). Wyprost podanie górą butelki do drugiej ręki. Następnie powtarzamy całość ćwiczenia w lewo.
8. „Wędrujące butelki” – dzieci leżą na brzuchu ze wsparciem na przedramieniach. Toczą butelki po podłodze z ręki do ręki, uniesienie klatki piersiowej i łokci. Po kilku ruchach odpoczywają.
9. „Kotki bawią się butelkami” – dzieci w przysiadzie podpartym, przed każdym leży butelka. Dzieci kotki toczą butelkę przed sobą i idą za nią na czworakach. Siadają skrzyżnie podnosząc butelkę w górę, aby pokazać, że nikt nie zgubił butelki.
10. „Koszykarze” – Dzieci stoją w małym rozkroku, przekładają butelki na przemian pod kolanami, raz prawym, raz lewym tworząc ósemki.
11. „Podrzucić i chwycić” – dzieci w siadzie skrzyżnym podrzucają w górę butelki tak, aby móc je chwycić.
12. „Karuzela” – dzieci stoją w rozkroku, butelka leży na podłodze przy lewej stopie. Następnie przetaczają butelkę obiema rękoma dookoła stopy lewej, a potem to samo wykonują przy stopie prawej.
13. „Podaj dalej” - dzieci ustawione w dwóch rzędach, podają sobie butelkę rękoma uniesionymi nad głową, następnie w lekkim rozkroku podają sobie butelkę nisko pod kolanami.
14. „Wałkujemy ciasto” – siad klęczny, butelka przed kolanami, dzieci trzymają dłonie na butelce, przesuwiają butelkę w przód, a następnie przysuwają do kolan.

15. „Sprytny stopy” – siad skulny (ręce oparte z tyłu o podłogę), butelka pod stopą. Toczenie butelki stopą, aż do pełnego wyprostowania nogi w kolanie i przysuwanie jej do siebie. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy - ćwiczymy lewą i prawą stopą.
16. „Masaż w parach” – każde dziecko masuje butelką plecy siedzącego przed nim kolegi.