

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NUMER 3.

**Temat: Ruch to zdrowie - konkurencje sportowe dla przedszkolaków.
Scenariusz zajęć ruchowych.**

Cel główny:

- rozwijanie sprawności fizycznej i odporności psychicznej dzieci,
- tworzenie atmosfery współpracy i współdziałania w zespole,
- poznawanie i przestrzeganie zasad zdrowej rywalizacji sportowej,
- rozwijanie odporności emocjonalnej w sytuacjach porażki lub zwycięstwa,
- poznawanie i stosowanie zasad właściwego dopingu sportowego.

Cele szczegółowe:

- rozwija koordynację ruchową,
- rozładowuje napięcie emocjonalne,
- ćwiczy umiejętność opanowania lęku, emocji, pokonywania trudności,
- współtworzy miłą atmosferę podczas ćwiczeń,
- przestrzega reguł w zawodach sportowych.

Metody:

konkurencje sportowe i sprawnościowe, pedagogika zabawy.

Formy:

indywidualna, zespołowa.

Pomoce:

klocki, woreczki, szarfy, hula – hopy, wiaderka, łyżki, jajka niespodzianki, kubki z wodą, piłki, pachołki, kreda.

Miejsce:

sala przedszkolna.

PRZEBIEG:

Wstęp:

1. Rozgrzewka. Zabawa „Moje ciało jest instrumentem” (wg. M. Bogdanowicz)
Wszelki ruch to dobra sprawa,
dla nas wszystkich to zabawa.
Ręce w górę, w przód i w bok,
skłon do przodu, przysiad, skok.

Ref.: Głowa, ramiona, kolana, pięty,
kolana, pięty, kolana, pięty.
Głowa, ramiona, kolana, pięty,
oczy, uszy, usta, nos.

Część główna: konkurencje sportowe.

3. Budujemy wieżę. Zadaniem zawodników jest przebiegnięcie slalomem wokół pachołków do półmetka, wyciągnięcie klocka z wiaderka i ustawienie w miejscu, gdzie będzie stała wieża ułożona przez dzieci z klocków. Kto strąci klocki, ustawia je wszystkie od początku.

4. Utrzymanie równowagi. Ta konkurencja polega na przejściu wyznaczonej trasy z woreczkiem na głowie w taki sposób, aby go nie upuścić.

5. Ćwiczymy celność. Na podłodze rozłożone jest hula – hop. Każdy z uczestników rzuca do celu za pomocą woreczka. Wygrywa ta drużyna, w której jest większa liczba celnych rzutów.

6. Uważaj na jajko. Dzieci pokonują trasę niosąc w ręku łyżkę, na której położone jest plastikowe jajko (jajko niespodzianka). Ich zadaniem jest przekazywanie sobie i niesienie jajka na łyżce w taki sposób, aby jajko nie upadło na podłogę. Komu się to przydarzy, musi podnieść jajko i z powrotem umieścić je na łyżce.

7. Kto szybszy i zręczniejszy. Zadanie polega na przełożeniu szarfy przez siebie oraz wyzbieraniu wszystkich woreczków i włożeniu ich do wiaderka w jak najszybszym czasie.

8. Zabawa w kelnera. Na plastikowym talerzu kładziemy małą drewnianą kulkę. Dziecko pokonuje wyznaczoną trasę, w taki sposób, aby kulka nie spadła z

talerza.

9. Zabawa z piłką. W tej konkurencji dzieci przekładają piłkę nad głowami od pierwszego dziecka do ostatniego. Następnie tunelem pod nogami od ostatniego dziecka do pierwszego. Wygrywa ta drużyna, w której piłka szybciej dotrze do kapitana drużyny.

10. Oszczędzaj wodę. Do ręki kapitanów obu drużyn dajemy kubek z wodą. Ich zadaniem jest przekazanie kubka kolejnej osobie, która przekazuje następnej itd., aż do ostatniej osoby w drużynie. Wygrywa ta drużyna, która wykona zadanie szybciej i której pozostanie więcej wody w kubku.

11. Podsumowanie zajęć. Zebranie przez dyżurnych, bądź wyznaczone dzieci wszystkich użytych do zabawy przyborów; rekwizytów.