

SCENARIUSZ ZAJĘĆ RUCHOWYCH

GRUPA DZIECI 6 – LETNICH

Zadanie: zestaw ćwiczeń gimnastycznych wg zeszytu nauczyciela z wykorzystaniem twórczej metody R. Labana

Temat: Zabawy ruchowe z gazetami

Cele ogólne:

- Inicjowanie ruchów do poznania własnego ciała oraz kształtujących związek jednostki z otoczeniem fizycznym
- Wycucie przestrzeni ograniczonej i nieograniczonej

Cele operacyjne:

Dziecko:

- Poznaje możliwości swojego ciała
- Uważnie słucha poleceń nauczyciela
- Wykorzystuje przybory (gazetę) do ćwiczeń gimnastycznych
- Jest sprawne ruchowo
- Jest samodzielne w rozwiązywaniu zadań i problemów ruchowych
- Dziecko stosuje samokontrolę i samoocenę oraz zdobywa podstawy ustawicznego samodoskonalenia się

Metody:

- R. Labana,
- Zabaw relaksacyjnych

Pomoce:

- Gazety

PRZEBIEG ZAJĘCIA

Ćwiczenia z kinezylogii edukacyjnej.

- Picie wody
- Punkty na myślenie
- Ruchy naprzemienne
- Pozycja Dennisona
- Leniwe ósemki

Kinezylogiczne rytmy:

Jeśli chcesz być wyciszony

I do pracy nakręcony to:

Wody łyk, masażu chwilka

Skrzyżnie ruchy przez minutkę

Potem zrób pozycję Paula

I popatrz przez piramidkę.

1. Przebieranie się w stroje gimnastyczne
2. Marsz po kole, (tamburyno)
3. Rozdanie gazet
4. Taniec z gazetami do muzyki (naśladowanie ruchów nauczyciela)
5. Położenie gazety rozłożonej na podłodze - wchodzenie i schodzenie z gazety, przodem i bokiem
6. Składanie gazety na pół - przeskoki w przód, w tył, bokiem przez gazetę
7. Składanie gazety na $\frac{1}{4}$ - obieganie złożonej gazety, gdy gra muzyka, gdy zamilknie - przysiad na gazecie
8. Zwijanie gazety na wyciągniętych rękach
9. Zagłądanie do gazety raz jednym okiem raz drugim
10. Dmuchanie w zwiniętą gazetę (jak w trąbkę)
11. Przekładanie gazety nad głową i na dole z ręki do ręki z przodu i za plecami
12. Przekładanie gazety między nogami w różnych kierunkach
13. Rozłożenie gazety, siad klęczny na gazecie, unoszenie rąk i bioder, opadanie na gazetę
14. Skłony - kłaniamy się w siadzie na gazecie
15. Wyprost, robienie kuli z gazety (gniecenie), odreagowanie stresów
16. Podrzucanie i łapanie kuli z gazety
17. Przysiad – toczenie kuli z gazety wokół siebie, w prawo i w lewo
18. Leżenie tyłem, przekładanie kuli z gazety pod plecami i nad brzuchem
19. Ćwiczenia oddechowe w leżeniu tyłem, kula z gazety na brzuchu, wciąganie powietrza nosem, wypuszczanie ustami, uspokojenie
20. Czworakowanie - popychanie kuli z gazety czołem po podłodze

21. Zabawa zegary – przysiad, kula leży na podłodze przed dzieckiem, naśladujemy cykanie małych zegarków (ruchy głową w prawo i w lewo), dużych zegarów – ruchy głową w przód i w tył
22. Dobieramy się parami – jedną kulę wkładamy do kosza, drugą trzymamy w parach między czołami – taniec z kulą przy muzyce
23. Marsz po kole (tamburyno)
24. Wrzucenie gazet do koszyka
25. Powrót do sali ubieranie przebieranie się

Prowadzący: Iwona Maj