

**Scenariusz ćwiczeń gimnastycznych przeprowadzony w Oddziale Przedszkolnym  
w Olszynach w grupie dzieci 6-latków w dniu 25.03.2014 r.**

**Temat:** Tor przeszkód z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych.

**CEL OGÓLNY:**

Sprawność ogólna dzieci z wykorzystaniem nowatorskich metod i zabaw znajdujących się w programie.

**CELE OPERACYJNE:**

- uświadamianie sobie własnych możliwości psychofizycznych
- starannie prawidłowo wykonuje zalecane ćwiczenia
- jest sprawne ruchowo
- samodzielnie zakłada strój do ćwiczeń
- dba o bezpieczeństwo własne i innych

**ŚRODKI DYDAKTYCZNE:**

cegiełki do ćwiczeń, szarfy do ćwiczeń, ławeczki gimnastyczne, Mega Bloki, kosz do celowania, stojaki do ćwiczeń.

**METODY:**

obserwacja, instrukcja, pokaz, zadań stawianych dziecku, ćwiczeń.

**FORMY:**

praca z całą grupą, praca indywidualna

**PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

Powitanie:

„Wszyscy są, witam Was, na zabawę przyszedł czas,  
jestem ja, jesteś Ty, raz, dwa, trzy”

Dzieci witają się klaszcząc dłońmi o swoje ręce w parach, zabawę powtarzamy kilka razy.

I Część wstępna:

1. Marsz po obwodzie koła, rozgrzewka, przygotowanie do zajęć.

2. Zabawa orientacyjno-porządkowa – „Znajdź swój kolor”.

Dzieci „ubrane” w szarfy biegają w rozsypce. Na sygnał przybiegają do prowadzącej i ustawiają się rzędem przed kolorami, które trzyma w rękach.

3. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych – „Przewin się przez szarfę”.

Na sygnał dzieci wchodzi do szarfy, przeciągają ją oburącz w górę, naprężają ją nad głową. Starają się wykonać ćwiczenie sprawnie i szybko.

4. Ćwiczenia tułowia i równowagi – „Wiatraczki”.

Dzieci układają szarfę w kółeczko, na sygnał obiegają ją wkoło, na kolejny sygnał stają w środku na jednej nodze z ramionami w bok.

5. Ćwiczenia stopy.

Siad „skulony” Szarfa na podłodze. Podnoszenie szarfy w górę stopami na zmianę, prawą i lewą.

## II TOR PRZESZKÓD - część właściwa

Marsz po równoważni z cegielką na głowie, ręce odwiedzone w bok, wrzucenie przyboru do kosza- równoważne.

Skoki zawrotne przez ławeczkę – przeskoki z odbicia z miejsca.

Przejście na czworakach między przeszkodami- stojaki- czworakowanie.

Celowanie z miejsca woreczkiem do kosza – trzy próby- celowanie.

Pełzanie -podciąganie tułowia rękami do kolejnej przeszkody- ćw. siły mięśniowej.

Dziupła z Mega bloków- przejście przez otwór- skoki obunóż wokół przeszkody.

Siad skrzyżny w wyznaczonym miejscu - zdyscyplinowanie grupy, usunięcie Mega-bloków.

## III Część końcowa

6. Marsz parami - ćwiczenie rytmu uspokajające/może być zabawa uspokajająca z wykorzystaniem chusty Klanza, zaznaczanie akcentów w muzyce.

7. Pożegnanie:

„Wszyscy są, żegnam Was, już zabawę skończyć czas,  
jestem Ja, jesteś Ty, raz, dwa, trzy”

8. Zbiórka przez siad skrzyżny skorygowany w kole - zakończenie zajęć. Podsumowanie, ocena ćwiczących

mgr Barbara Wójcik