**Ruch w szkole/przedszkolu 21 luty 2014**

Wychowanie fizyczne – zajęcia edukacyjne **(obszar nr 1)**

Obszary Podstawy Programowej Wychowania Przedszkolnego:

5.3)

Jest sprawne fizycznie lub jest sprawne w miarę swoich możliwości, jeżeli jest dzieckiem mniej sprawnym ruchowo;

5.4)

Uczestniczy w zajęciach ruchowych, w zabawach i grach w ogrodzie przedszkolnym, w parku, na boisku, w sali gimnastycznej.

**Scenariusz zajęć (1)**

przedszkole grupa 3-4latki

**Temat zajęć: „Idzie zima”**

**Cel ogólny** : zaspokajanie potrzeby ruchu i aktywnego spędzania czasu.

**Cele szczegółowe**:

Dziecko:

• ćwiczy równowagę,

• ćwiczy różne formy ruchu: bieg, skok, marsz

• zachowuje bezpieczeństwo podczas ćwiczeń,

•ćwiczy celność rzutu,

• reaguje na zmianę rytmu w muzyce,

• współdziała w zespole.

**Środki dydaktyczne**: kartki papieru, płyta CD z piosenką „Idzie zima”(słowa i muz. T. Wójcik),muzyka relaksacyjna, szarfy.

Przebieg zajęć:

**Zabawa orientacyjno- porządkowa**: *Idzie Pani Zima.*

Dzieci maszerują po kole na zwrotce piosenki „Idzie zima”, na refrenie zatrzymują się i klaszczą w dłonie (hu, hu ,) i uderzają w uda ( ha).

**Ćwiczenie dużych grup mięśniowych:** *Orzełki na śniegu*

Dzieci kładą się na dywanie , poruszają rękoma i nogami, markują robienie orzełków na śniegu.

**Zabawy ruchowe:**  *Śnieżne kule .*

Dzieci formują kule z kartek papieru

**1.** Na muzyce toczą bitwę na śnieżki *,*

**2.**Celują kulami z wyznaczonego miejsca do kosza

**3.** *Kto pierwszy?* podzielone na dwie drużyny toczą śniegowe kule.

**Zabawa bieżna:** *Sanie.*

Dzieci dobierają się w pary, formują sanie , poruszają się po sali po kole, na znak nauczyciela (uderzenie w bębenek) zmieniają kierunek ruch na przeciwny i kierującym jest druga osoba .

**Ćwiczenie nóg:**  *Spacer w zaspach -* marsz z wysokim unoszeniem kolan.

**Ćw. relaksacyjne:** *Śnieżynki* .

Muzyka relaksacyjna.

Dzieci kładą się na dywanie, słuchają muzyki, zamykają oczy i markują dłońmi ruch spadających śnieżynek.

Na zakończenie zajęć dzieci siedzą w kole i dziękują sobie za wspólna zabawę – najpierw kolegom z lewej potem z prawej strony.

Przygotowała mgr Monika Janczukowicz

**Ruch w szkole/przedszkolu 24 luty 2014**

Wychowanie fizyczne – zajęcia edukacyjne **(obszar nr 1)**

Obszary Podstawy Programowej Wychowania Przedszkolnego:

5.3)

Jest sprawne fizycznie lub jest sprawne w miarę swoich możliwości, jeżeli jest dzieckiem mniej sprawnym ruchowo;

5.4)

Uczestniczy w zajęciach ruchowych, w zabawach i grach w ogrodzie przedszkolnym, w parku, na boisku, w sali gimnastycznej.

**Scenariusz zajęć (2)**

przedszkole grupa 3-4latki

**Temat zajęć: „Odwilż”**

**Cel ogólny** : zaspokajanie potrzeby ruchu i aktywnego spędzania czasu.

**Cele szczegółowe**:

Dziecko:

• kształtuje postawę ciała,

• zachowuje bezpieczeństwo podczas ćwiczeń,

• doskonali umiejętność czworakowania

• uczy się współzawodnictwa i uczciwej rywalizacji.

Środki dydaktyczne: płyta CD z piosenką „Głowa ramiona , kolana pięty” ,kula do kręgli, szarfy,

Przebieg zajęć:

**Na dobry początek:** Piosenka z pokazywaniem: „Głowa ramiona , kolana pięty”.

Dzieci stoją w kole, ilustrują tekst piosenki ruchem, dbają o precyzję ruchów.

**Ćwiczenie kształtujące mięśnie brzucha:**  *Z górki na pazurki.*

Dzieci kładą się na dywanie , unoszą nogi nad podłogę , odrywają plecy od podłogi i wyciągają ręce przed siebie, markują zjazd na sankach z górki , od czasu do czasu wychylają się na boki .

**Zabawy z czworakowaniem :**  *Misie polarne*

Dzieci czworakują na dywanie. Na hasło nauczyciela „leniwe misie” dzieci zwalniają ruchy, na hasło „ruchliwe misie” dzieci przyspieszają.

**Zabawa bieżna:** *Kulig*

Dzieci tworzą dwie drużyny, każda z drużyn formuje kulig (ręce kładą na ramionach kolegi), na znak nauczyciela (uderzenie w bębenek) oba kuligi ruszają , pokonują wyznaczony tor i wracają na metę.

**Zabawa ruchowa** : *Odwilż.*

Na muzyce dzieci biegają w rozsypce po sali, na sygnał nauczyciela „odwilż” dzieci wskakują na kamienie ( szarfy). Z biegiem zabawy nauczyciel zmniejsza ilość szarf.

**Zabawa ruchowa z elementami toczenia:** *Śnieżna kula*.

Dzieci stają jedno za drugim i podają sobie kulę (nad głowami do przodu i między nogamido tyłu).

**Ćw. oddechowe:** *Tańczący Płatek śniegu.*

Dzieci dmuchają piórka tak, aby jak najdłużej utrzymały się w powietrzu.

Na zakończenie zajęć dzieci staja w kole i przekazują sobie *Iskierkę przyjaźni* poprzez uścisk dłoni.

Przygotowała mgr Monika Janczukowicz