

Scenariusz zajęć z zakresu edukacji zdrowotnej: "Smerfny świat" - ćwiczenia gimnastyczne w formie opowieści ruchowej - twórcza metoda R.Labana z elementami gimnastyki korekcyjnej

GRUPA WIEKOWA: 5- latki

DATA: 26.02.2014

PROWADZĄCA: mgr Jowita Pindela

TEMATYKA PROGRAMOWA: Stosowanie zasady: „ W zdrowym ciele zdrowy duch”

TEMAT ZAJĘCIA: „ Smerfny świat”- ćwiczenia gimnastyczne w formie opowieści ruchowej- twórcza metoda R.Labana, z elementami gimnastyki korekcyjnej.

CELE OGÓLNE:

- motywowanie do dbałości o sprawność fizyczną
- wytworzenie radosnej atmosfery, budzenie wiary we własne siły.

CELE OPERACYJNE:

- aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach gimnastycznych
- prawidłowo reaguje na umówione sygnały
- porusza się zgodnie z rytmem oraz własną inwencją twórczą
- poprzez aktywne ćwiczenia wzmacnia mięśnie wysklepiające stopy
- koryguje swoją postawę
- przestrzega zasad bezpieczeństwa

ŚRODKI WSPOMAGAJĄCE DZIAŁANIE:

Magnetofon, płyta, szarfa dla każdego dziecka,

METODY PRACY:

- czynna- ruch, samodzielne doświadczenia dzieci.
- słowna- instruktaż, pochwały
- oglądowa- pokaz.

FORMY PRACY: zajęcia z całą grupą, ćwiczenia, zabawa.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Ćwiczenia organizacyjne.

Dzieci z wstążkami w rytmie piosenki „ Smerfy” swobodnie poruszają się po sali. Tańczą

wykonując dowolne obroty, podskoki, ruchy wspomagające akcję całego ciała.

W przerwie muzyki podchodzą na palcach do środka koła i zabierają swoją wstążkę.

2. Ćwiczenia orientacyjno - porządkowe. Przyjmowanie postawy skorygowanej.

Dowolny taniec w rytmie muzyki : „ Nie bój się Gargamela”. Gdy muzyka milknie dzieci wykonują siad skrzyżny w pozycji skorygowanej i nakrywają głowę,

3. Ćwiczenia obszerności ruchów

Smerfy idą nad rzekę, aby się umyć. Zabierają ręczniki, (szarfy) i rysują nimi na podłodze kółko. W rytm piosenek: „Mydło wszystko umyje”, „ Szczotko, szczotko..” naśladują mycie poszczególnych części ciała.

4. Ćwiczenia mięśni wysklepiających stopy.

Chwył ręcznika, (chustki), palcami, raz prawej, raz lewej stopy.

5. Ćwiczenia wycucia własnego ciała.

Zabawa „ Powitanie”. Dotykanie jedną częścią ciała do drugiej części ciała, na przykład : czoło wita się z kolanem .Wesoła muzyka instrumentalna.

6. Ćwiczenie wycucia przestrzeni.

Zabawa: „ Kałuże”. Smerfy przeskakują przez kałuże utworzone z szarf.

Zabawa : „ Jesienne liście”. Smerfy biegają po lesie zbierając liście. Gdy usłyszą melodię:

„ Taniec czarownicy”- uciekają do swoich domków, bo zbliża się czarownica.

Zabawa: „ Skoki” .Smerfy nazbierały dużo liści, cieszą się i podskakują: „ Ram, pam, pam dużo liści mam”.

7. Ćwiczenia kregoslupa.

Zabawa: „ Zrywamy liście”.

8. Ćwiczenia wycucia czasu. Wzmocnienie mięśni ściągających łopatki..

Zabawa: „ Smerfy i czarownica”. Smerfy skradają się do domku czarownicy, ale ta je zauważyła i goni je. Smerfy uciekają wykonując odrzuty ramion w tył.

9. Ćwiczenia uspokajające i oddechowe.

Zabawa: „ Wiaterek i wichura”- dmuchanie na chustkę lekko i mocno.

10. Zakończenie. Wyrobienie odruchu prawidłowego stawiania stóp.

Smerfy wracają do domów.- rytmiczny marsz dookoła sali, (przenoszenie ciężaru z pięty na palce), w rytm piosenki „ Smerfy”.

Nauczycielka dziękuje dzieciom za staranne wykonywanie ćwiczeń.