

**SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI ZADAŃ ZWIĄZANYCH Z PRZYSTĄPIENIEM
NASZEGO PRZEDSZKOLA DO AKCJI „ĆWICZYĆ KAŻDY MOŻE” I
UBIEGANIEM SIĘ O TYTUŁ PRZEDSZKOLA W RUCHU.**

Rok 2013/2014 został ogłoszony przez Ministra Edukacji Narodowej Rokiem Szkoły w Ruchu. W ramach Akcji „Ćwiczyc każdy może” nasze Przedszkole Nr 165 przeprowadziło następujące działania związane z aktywnością fizyczną dla naszych przedszkolaków.

RUCH W PRZEDSZKOLU

- **DZIAŁANIA PODJĘTE W RAMACH OBSZARU NR1 WYCHOWANIE
FIZYCZNE – ZAJĘCIA EDUKACYJNE**

„ĆWICZYĆ KAŻDY MOŻE”

W trosce o właściwy rozwój naszych wychowanków, a także dbając o kształtowanie prawidłowych postaw i nawyków prozdrowotnych **w każdej grupie** w ramach akcji **prowadzi co tydzień zajęcia gimnastyczne**. Ruch jest bardzo ważnym elementem rozwoju dziecka. Ćwiczenia gimnastyczne, oprócz rozwoju układu kostnego, mięśniowego, krążenia, oddechowego, dają dzieciom możliwość świetnej zabawy, a co najważniejsze uczą zasad zdrowego stylu życia. Podczas nich dzieci ćwiczą różne partie mięśni, a także rozwijają swoją koordynację ruchową oraz wzrokowo-ruchową.

Przedszkolaki aktywnie i chętnie uczestniczą w proponowanych formach zajęć pod bacznym okiem swoich nauczycielek. Zajęcia i zabawy ruchowe są różnorodne zawsze zaczynają się od rozgrzewki, gdzie przedszkolaki wykonują ćwiczenia tułowia, szyi i mięśni brzucha. Podczas zajęć gimnastycznych wykorzystujemy różnorodne elementy i metody oparte na użytecznych formach ruchu jak: chód, bieg,

skok itp. Stosowanie metod aktywnego słuchania muzyki pobudza wychowanków do swobodnej ekspresji muzycznej z wykorzystaniem dostępnych środków wyrazu tj. wstążki, chustki itp. Radości i zadowolenia nie ma końca. Wszyscy dzielnie wykonują zadania ruchowe wskazane przez swoje panie, a dzieci z niecierpliwością czekają na następne zajęcia ruchowych. Dokumentacja na stronie internetowej przedszkola.

II Scenariusze zajęcia z zakresu edukacji ruchowej i zdrowotnej

Zadanie nr 1 - Ruch w przedszkolu

Obszar nr 1 – wychowanie fizyczne- zajęcia edukacyjne

Grupa: 6 – latki

Prowadząca: mgr Anna Krysa-Cholewa

Temat: „Gimnastyka- czas start” – zestaw ćwiczeń z wykorzystaniem sprzętu sportowego.

Obszar podstawy programowej:

- **Kształtowanie czynności samoobsługowych, nawyków higienicznych i kulturalnych. Wdrażanie dzieci do utrzymywania ładu i porządku (2):** (2.4) samodzielnie ubiera się i rozbiera, dba o osobiste rzeczy i nie naraża ich na zgubienie lub kradzież;
- **Wychowanie zdrowotne i kształtowanie sprawności fizycznej dzieci (5):** (5.3) jest sprawne fizycznie lub jest sprawne w miarę swoich możliwości, jeżeli jest dzieckiem mniej sprawnym ruchowo;
- **Wychowanie przez sztukę – muzyka i śpiew, pląsy i taniec (8):** (8.2) dostrzega zmiany dynamiki, tempa i wysokości dźwięku utworu muzycznego, wyraża je, pląsając lub tańcząc;

Cele ogólne:

- Kształtowanie sprawności fizycznej, zwinności i koordynacji wzrokowo – ruchowej podczas ćwiczeń gimnastycznych i zabaw ruchowych,
- Uświadamianie korzyści dla organizmu wynikających z ćwiczeń gimnastycznych, zabaw ruchowych,
- Wzmacnianie, mięśni brzucha, kończyn górnych i dolnych, mięśni stóp,

Cele operacyjne– dziecko:

- Rozwija swoją naturalną ruchliwość,
- Wykonuje ćwiczenia ruchowe przy muzyce,
- Poznaje przeznaczenie sprzętów sportowych,
- Współpracuje z rówieśnikami,
- Uważnie słucha poleceń nauczyciela i wykonuje je,

Metody:

Czynne – zadań stawianych do wykonania, ćwiczeń utrwalających,

Aktywizująca– samodzielnych doświadczeń

Oglądowe – pokaz

Przebieg:

I Część wstępna:

1. Powitanie: Zbiórka przez siad skrzyżny w kole, sprawdzenie gotowości do zajęć.
Zapoznanie z tematem zajęć.

2. Marsz po obwodzie koła, rozgrzewka, przygotowanie do zajęć:

- Ćwiczenia płynności ruchów w napięciu i w rozluźnieniu:

Lekkie uderzenia w bębenek – dzieci poruszają się wysoko na palcach stopy. Głośne uderzenie w bębenek- dzieci wykonują energiczne ruchy całym ciałem od pozycji wysokich do niskich.

- Wymachy rękoma ze skrętem tułowia- ćwiczenia mięśni piersiowych i ściągających łopatki.

- Skłony głowy w przód i w tył- ćwiczenia mięśni grzbietu i karku.

- Wymachy nogą – ćwiczenia dużych grup mięśniowych. Wdechy i wydechy – ćwiczenia oddechowe.

II Część główna:

1. Ćwiczenia z mocowaniem i doskonalenie zaufaniem:

Dzieci trzymają się za ręce. Jedno z nich jest osiołkiem, który stawia opór.

„**Przepychanie**” – dzieci siedzą plecami do siebie, odpychając się nogami od podłogi próbują przepchnąć partnera. Zamiana ról.

Kołyska – jedno dziecko siada za drugim i je obejmuje, po czym delikatnie kołysze. Następuje zamiana ról.

„Gwiazda” – jedno z dzieci leży na podłodze na plecach w pozycji gwiazdy (rozciągnięte ramiona, rozszerzone nogi). Drugie dziecko chodzi wokół, przekraczając ponad ramionami i nogami partnera. Zamiana ról.

2. Ćwiczenia stóp:

- **„Palce – pięta”** - zabawa przy muzyce z wykorzystaniem krzesełek. Dzieci siedzą na krzesełkach w kole i do rytmicznej melodii dotykają podłogi: palce, pięta – naprzemiennie x3 i zmiana miejsca, poruszamy się w prawą stronę.

- **Ćwiczenie stóp**. Dzieci stawiają stopę na woreczku gimnastycznym. Na dany sygnał podnoszą woreczek palcami stopy. Ćwiczenie wykonują raz jedną, raz drugą stopą.

Siad prosty podparty, woreczek leży przy lewej stopie; dzieci chwytają ją palcami prawej stopy i przekładają ją kilka razy przez lewą nogę. Następnie ćwiczenie wykonują drugą nogą.

- **„Przesyłka”**- ćw. Dużych grup mięśniowych. Dzieci siedzą w dwóch rzędach w siadzie klęcznym. Pierwsza osoba podaje dziecku woreczek nad głową współwiczającym do tyłu.

3. **Ćwiczenia w parach z wykorzystaniem piłeczek pingpongowych** - ćw. rozciągające mięśnie piersiowe i wzmacniające mięśnie oddechowe.

- Dzieci siedzą na dywanie w siadzie rozkrocznym i toczą piłkę w swoim kierunku.

- Dmuchiwanie piłeczki do osoby współwiczającej

Po zakończonej zabawie dzieci odrzucają piłeczki do nauczyciela.

III Część końcowa:

Relaks – dzieci kładą się na podłodze i przy spokojnej muzyce z cyklu „Muzyka relaksacyjna” wykonują głębokie wdechy nosem oraz wydechy ustami.

Zadanie i obszar akcji „Ćwiczyć każdy może”:

Zadanie nr 1 - Ruch w przedszkolu

Obszar nr 1 – wychowanie fizyczne- zajęcia edukacyjne

Grupa: 6 – latki

Prowadząca: mgr Anna Krysa-Cholewa

Temat: „Mini-tor przeszkód z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych” – zestaw ćwiczeń z wykorzystaniem sprzętu sportowego.

Cel główny:

- Wyrabianie ogólnej sprawności ruchowej dzieci z wykorzystaniem różnorodnych metod i zabaw
- integracja sensoryczna.

Cele szczegółowe:

- dziecko jest sprawne fizycznie, prawidłowo wykonuje zadania i ćwiczenia ułożone na torze przeszkód
- dziecko zna różne formy rozwijania sprawności fizycznej
- dba o bezpieczeństwo swoje i innych podczas pokonywania toru przeszkód
- pobudza aktywność ruchową, ćwiczy równowagę, koordynację.

Środki dydaktyczne: linka, mata z kolcami, woreczki, obręcze, języki, kamienie rzeczne.

Metody pracy: obserwacja, instrukcja, pokaz zadań stawianych dziecku

Formy: praca z całą grupą, praca indywidualna.

PRZEBIEG ZAJĘCIA:

I Część wstępna:

1. **Zabawa orientacyjno- porządkowa** „Znajdź swoje miejsce”. Dzieci biegają w dowolnych kierunkach po trawie. Na umowny sygnał np. uderzenie bębna nauczyciela chłopcy stają po jego lewej ręce na lewej nodze, dziewczynki stają po prawej stronie na prawej nodze. Zabawę można powtórzyć zmieniając polecenia.
2. **Ćwiczenia tułowia** – skłony boczne. Dzieci stają w rozsypanie w rozkroku, ręce opuszczone mają wzdłuż ciała. Dzieci wykonują luźne skłony tułowia w lewo i w prawo, próbując dostać do podłogi nie uginając kolan.
3. **Ćwiczenie dużych grup mięśniowych** – Zabawa „Pajacyki” dzieci skaczą unosząc nad głowami dłonie i klaszczą jak pajace.

II Część właściwa: *Mini-tor przeszkód*

1. Chód po linii stopa za stopą „Tip topem”

2. Skoki obunóż do 4 kół ułożonych jedno za drugim
3. Przejście po macie sensorycznej
4. Przejście przez szarfę.
5. Przejście po „językach”
6. Celowanie do obręczy woreczkiem (dziecko bierze z kosza jeden woreczek i wykonuje jeden rzut)

Zabawa bieżna PRZEPLOTEM- Dzieci biegają swobodnie po sali, każde trzyma szarfę w ręku, na sygnał każde dziecko stara się przepleść przez siebie szarfę jak najszybciej.

Zabawa z kamieniami river Stones- ćwiczenie równowagi.

III Część końcowa:

Ćwiczenia uspokajające : ćwiczenia oddechowe z unoszeniem rąk do góry, zabawy z chustą wg. propozycji Klanza

ZIMOWA OLIMPIADA W GRUPIE "BIEDRONKI"

W przedszkolu ruch jest czymś naturalnym, a dzieci nie potrzeba namawiać do zabawy, do biegania, do skakania, toteż wszystkie dzieci z naszej grupy z niecierpliwością czekały na dzień zmagania olimpijskich. Olimpiada rozpoczęła się od przywitania i odśpiewania hymnu państwowego oraz symbolicznego zapalenia znicza olimpijskiego. Odbiło się również pasowanie na olimpijczyka, co sprawiło, iż dzieci poczuły się wyjątkowo i miały jeszcze większy zapał do wzięcia udziału w zawodach. Po krótkiej rozgrzewce, mającej na celu usprawnienie całego ciała i przygotowanie do właściwych konkurencji sportowych przyszedł czas na zdrową rywalizację. Dzieci konkurowały

w następujących dyscyplinach:

- rzut do celu,
- skoki narciarskie,
- slalom z pokonaniem toru przeszkód,
- łyżwiarstwo figurowe.

Komisja sędziowska po każdej konkurencji zapisywała punkty, a podczas zliczania wyników, dzieci kolorowały koła olimpijskie, dowiadując się jednocześnie o historii i

tradycji organizowania Olimpiad sportowych. Sędzia główny ogłaszając wyniki, starał się wyróżnić wszystkich uczestników, wskazał mocne strony każdego z dzieci, jak również zasygnalizował potrzebę dalszego dbania o rozwój fizyczny. Aby wszystkie dzieci poczuły smak zwycięstwa, po wyróżnieniu najlepszych olimpijczyków przyznano złote medale wszystkim, którzy podczas zawodów wykazali się niezłomnością i duchem sportowej rywalizacji. Tego typu zajęcia ruchowe w naszej grupie są wpisane w cotygodniowy plan pracy dydaktyczno-wychowawczej, dzieci z chęcią uczestniczą w każdego rodzaju aktywności fizycznej i udowadniają że ruch to zdrowie a przy tym świetna zabawa.

Scenariusz zabaw, zajęć organizowanych w przedszkolu, Grupa "Biedronki"

Data: 21.02.2014

Prowadzący: mgr Joanna Opozda

Temat kompleksowy: W zdrowym ciele zdrowy duch.

Temat zajęć: Olimpiada Sportowa.

Cele ogólne:

- Kształtowanie postawy prozdrowotnej, poprzez ruch, ćwiczenia fizyczne,
- Rozwijanie prawidłowego stosunku podczas rywalizacji, wpojenie zasad fair-play.

Cele szczegółowe:

- Rozwijanie sprawności ruchowej, skoczności, rzutu do celu, koordynacji i płynności ruchów, równowagi.
- Kreowanie pozytywnego wizerunku samego siebie.
- Wpojenie zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń z przyrządami gimnastycznymi.
- Pogłębianie świadomości odczuwania własnego ciała.
- Wdrażanie do radzenia sobie z sukcesem jak i porażką.

Pomoce dydaktyczne: chusta animacyjna, szarfy, skakanka, hula-hop, piłka miękka, river stones (przyrząd do ćwiczeń równoważnych), małe języki gimnastyczne, woreczki gimnastyczne, koszyk, karty pracy – koła olimpijskie, medale, nagranie CD : "Mazurek Dąbrowskiego" J. Wybicki, "Walc" E. Waldteufel, "We are the champions"

Queen, muzyka relaksacyjna.

ETAP	PRZEBIEG	CELE OPERACYJNE, DZIECKO:
1. Czynności organizacyjno-porządkowe.	Nauczyciel (N.) wraz z pomocą organizuje przestrzeń, rozkłada sprzęty sportowe. Dzieci (Dz.) przebierają się w stroje do gimnastyki.	- stara się być samodzielne podczas ubierania stroju gimnastycznego.
2. Powitanie uczestników, symboliczne zapalenie znicza olimpijskiego,	N. wita uczestników olimpiady, krótko przypomina historię organizowania igrzysk olimpijskich, Reprezentanci grupy umieszczają znicz olimpijski w centralnym miejscu sali. N. Ogłasza otwarcie Olimpiady.	- utrwała wiadomości dotyczące historii organizowania igrzysk, znaczenia znicza olimpijskiego.
3. Uroczyste mianowanie na "Olimpijczyka".	Dz. stoją w szeregu, N. kolejno pasuje dzieci, wypowiadając słowa: "Aniu uroczyście pasuję Cię na Olimpijczyka, niech duch sportowej rywalizacji prowadzi Cię do zwycięstwa. Reprezentuj naszą grupę godnie". Dz. wraz z N. odśpiewują Hymn Polski, przyjmując postawę <i>Na baczność</i> .	- śpiewa Hymn Polski, - zachowuje stosowną do okoliczności powagę.
4. Rozgrzewka ruchowa: ruchy naprzemienne wg. P. Dennisona – kinezylogia	Dz. za wzorem N. Wykonuje ćwiczenia z szarfami do muzyki relaksacyjnej : 1. Krzyżowanie wyprostowanych ramion przed klatką piersiową tak, aby na zmianę wyżej była	- dokładnie wykonuje ćwiczenia za wzorem N.

edukacyjna.	ręka lewa potem prawa. 2. Dotykanie lewą dłonią prawego łokcia i odwrotnie 3. Dotykanie lewą dłonią prawego ucha i odwrotnie. 4. Dotykanie lewą dłonią prawego kolana i odwrotnie. Dzieci wykonują ćwiczenia, rywalizują w konkurencjach: - Dyscyplina I – rzut woreczkiem do celu - Dyscyplina II – skoki narciarskie <i>Dz. ustawiają się na wyznaczonej linii i oddają jak najdłuższy skok obunóż, następnie nauczyciel ustaloną miarą stopy wspólnie z dziećmi dokonuje pomiaru odległości, zapisując rezultat na liście wyników.</i> - Dyscyplina III – slalom gigant, czyli pokonanie toru z przeszkodami <i>Dz. Pokonują tor w jak najkrótszym czasie, mają do wykonania zadania na stacjach.</i> - Dyscyplina IV – łyżwiarstwo figurowe <i>Przy melodii walca Dz. posuwistymi ruchami naśladują jazdę na łyżwach. Na sygnał bębenka podskakują do góry robiąc piruet. Gdy muzyka ucichnie – przewracają się (upadek na lodzie). Jury ocenia styl, zaangażowanie, przyznaje punkty 1-3.</i> N. podlicza wyniki, bierze pod uwagę postawę podczas zawodów.	- usprawnia całe ciało, - kieruje się duchem sportowej rywalizacji i zasadą fair-play. - rozwija koordynację wzrokowo-ruchową, - odwzorowuje kolory kół
-------------	--	---

7. Zabawa integracyjna z chustą animacyjną.	Przed ogłoszeniem wyników N. Zaprasza uczestników do stolików. Dz. Mają ostatnie zadanie – połączyć linie przerywane na kołach i wykolorować wg. wzoru.	olimpijskich, - dba o estetykę swojej pracy. - współdziała z rówieśnikami,
8. Ogłoszenie wyników, wręczenie medali, uroczyste zamknięcie Olimpiady.	Dz. wspólnie starają się wtoczyć piłkę do otworu w chuście. N. ogłasza wyniki w poszczególnych konkurencjach, ogłasza wszystkie dzieci zwycięzcami, wręcza medale. Dz. wraz z N. Odśpiewują Hymn Polski, następuje uroczyste "zgaszenie" znicza olimpijskiego.	- cieszy się ze wspólnie osiągniętego celu. - wykazuje się cierpliwością, uczy się radzić sobie z porażką, cieszyć z sukcesu swojego i innych.

• **DZIAŁANIA PODJĘTE W RAMACH OBSZARU NR 3 EDUKACJA
ZDROWOTNA**

ĆWICZENIA GIMNASTYKI KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNEJ W PRZEDSZKOLU

Gimnastyka korekcyjna w przedszkolu jest specyficzną formą ćwiczeń fizycznych. Uwzględniając wiek dzieci na zajęciach w przedszkolu stosuje się głównie gry i zabawy z elementami korekty. Gimnastykę korekcyjną w naszym przedszkolu prowadzi mgr Oliwia Kawiorska - absolwentka AWF w Krakowie. Forma zajęć ma charakter autorski, jest to radosna, nowoczesna i atrakcyjna gimnastyka dziecięca, której celem jest wszechstronny rozwój fizyczny dzieci. Gimnastyka w umiejętny sposób korzysta z dorobku typowej gimnastyki korekcyjnej, tak aby dzieci ćwicząc bawiły się i czerpały wiele radości z bycia w ruchu. Stosowanie ćwiczeń i zabaw jako elementów korekcyjnych zapobiega wadom postawy, wzmacnia określone grupy mięśniowe. Dziecko uczy się nowych umiejętności ruchowych,

wyrabia w sobie siłę, wytrzymałość, koordynację ruchową oraz szybkość. Aktywność ruchowa wprowadza do naszego życia przedszkolnego radosny nastrój, stanowi atrakcję i rozrywkę, przyczynia się do dobrego samopoczucia i daje dzieciom dużo satysfakcji. Zabawy i ćwiczenia podczas gimnastyki korekcyjnej prócz właściwości motorycznych rozwijają u dzieci również myślenie przyczynowo – skutkowe, mają duży wpływ na jego rozwój intelektualny. Dzieci przede wszystkim zbierają doświadczenia na temat postrzegania własnego ciała, poczucia własnej wartości oraz funkcjonowania w grupie rówieśniczej.

Ruch i zdrowe odżywianie są ze sobą nierozzerwalnie powiązane, dlatego też w naszym przedszkolu organizowane są zajęcia związane z tą tematyką. Zdrowe i racjonalne odżywianie jest dla nas bardzo ważne. Posiłki są apetyczne i urozmaicone, a dzieci z ciekawością odkrywają nowe smaki. Staramy się również, aby dzieci jak najczęściej mogły wzbogacać swoją wiedzę poprzez bezpośrednie działanie. Dlatego też organizujemy zajęcia o zdrowym odżywianiu i zdrowym trybie życia. Scenariusze przeprowadzonych zajęć dostępne są na stronie przedszkola.

**Scenariusz zajęć ruchowych przeprowadzonych w grupie IV „Wiewiórki”
zorganizowanych w ogrodzie przedszkolnym pt. „Wycieczka do lasu”
*opowieść ruchowa inspirowana wierszem i piosenką.***

Cel ogólny:

- kształtowanie prawidłowej postawy ciała
- rozwijanie sprawności ruchowej
- wdrażanie do aktywnego spędzania wolnego czasu na łonie przyrody

Cele szczegółowe:

- prawidłowe wykonywanie poleceń nauczyciela
- doskonalenie umiejętności biegu bez potrącania kolegów
- rozwijanie wyobraźni twórczej
- doskonalenie umiejętności czworakowania
- doskonalenie umiejętności skoku i podskoku
- uświadomienie zdrowotnego wpływu ruchu na świeżym powietrzu

1. Powitanie „Iskierką przyjaźni”

Dzieci stoją w kole, nauczyciel mówi „Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech przyjazna i ciepła trafi do mych rąk” – wita się ściskając dłoń dziecka stojącego po lewej stronie. Zabawa przebiega z zachowaniem kolejności – kończy się na nauczycielu.

2. Opowieść ruchowa ze śpiewem

Poszły dzieci z mamą do lasu na wędrownkę. Szły ścieżką przez pole, aż dotarły na łąkę. (marsz po obrębie koła)

Idą dzieci wąską drogą, prawą nogą, lewą nogą x 2

A muzyka gra, tra la la la la x 2

Małą żabkę zobaczyły i niziutko się skłoniły x 2

A muzyka gra, tra la la la la x 2

Skaczą teraz tak jak ona, żabka jest zadowolona x 2

A muzyka gra, tra la la la la x 2

Tu nad łąką są motyle, dzieci biegną - liczą ile x2

A muzyka gra, tra la la la la x 2

Teraz siedzą sobie dzieci, a słoneczko z góry świeci x 2

A muzyka gra, tra la la la la x 2

Spójrzcie, jakie wysokie trawy przed nami. Aby przez nie przejść, trzeba będzie je rozgarniać rękami na boki - powiedziała mama.

Gdy już dzieci minęły wysokie trawy zobaczyły pnie drzew leżące na ścieżce. Musimy wysoko podnosić nogi, jeśli chcemy przejść na drugą stronę.

Wreszcie dotarły na skraj lasu. Nagle zawiał wiatr, szumiał i potrząsał gałęziami drzew. (dzieci wykonują skłony na boki)

*Gwiżdże po polu, zawodzi po lesie.
Pod samo słońce latawiec niesie.*

*Lubi fruwać, lubi latać
Wszystkim wokoło figle płatać – wesoły wiatr.*

*Pędzi żaglówki, zgina wielkie drzewa.
Obrywa liście, w kominie śpiewa.*

*Lubi fruwać, lubi latać
Wszystkim wokoło figle płatać – wesoły wiatr*

Z drzew spadały liście, wirowały i unosiły się w powietrzu wesoło tańcząc.
(dzieci obracają się wokół własnej osi, tańczą w parach, swobodnie poruszają się po sali gwiżdżąc i szumiąc)

Dzieci weszły do lasu rozglądając się wokół. Nagle..., usłyszały stukanie.
To dzięcioł, lekarz drzew – powiedziała mama. Spójrzcie, jest tam wysoko na pniu drzewa.
(dzieci stają na paluszkach rozglądając się wokół, nasłuchują przykładając ręce do uszu)

A co tam mignęło pośród gałęzi? To ruda wiewióreczka wesoło przeskakuje z gałęzi na gałąź. Macha ogonkiem w prawo i w lewo, a w łapkach trzyma orzeszek, który chrupie zębami. (dzieci podskakują z jednego miejsca na drugie, naśladują zachowanie wiewiórki)

*ref. Wiewióreczka mała
Po lesie biegała
Hopsa sasa, hopsa sasa
Po lesie biegała bis*

*I. Spotkała języka
Tańczyli walczyka*

Tańczyli walczyka
Raz, dwa, trzy, raz bis

II. Spotkała owieczkę
Tańczyli poleczkę
Raz i dwa i,
Raz i dwa i,
Tańczyli poleczkę bis

III. Spotkała szaraka
Tańczą krakowiaka
Dookoła polany
Tańczą krakowiaka bis

Słyszycie coś się do nas zbliża. Ukryjmy się za drzewami, może to sarenki lub jelenie.

(dzieci przykucają, starając się zachować równowagę i nie wpadać na kolegów)

Och, to niedźwiedź. Idzie wolno, łapa za łapą, szuka miodu. Znalazł! Wspina się na drzewo i strąca łapą ul. Odgania osy i wreszcie wybiera łapką słodki miód. Ach, jaki jest pyszny!

(dzieci naśladują sposób poruszania się niedźwiedzia, na czworaka wolno idą, ilustrując zachowanie misia)

<i>Jedna łapka</i>	- pokazujemy jedną rączkę
<i>druga łapka</i>	- pokazujemy drugą rączkę
<i>ja jestem niedźwiadek</i>	- wskazujemy na siebie
<i>Jedna nóżka, druga nóżka</i>	- pokazujemy jedną nogę, drugą nogę
<i>a to misia zadek</i>	- klepiemy się po pośladkach
<i>Lubię miodek</i>	- masujemy brzuszek
<i>kocham miodek</i>	- masujemy brzuszek
<i>podkradam go pszczołkom</i>	- machamy rączkami, latając jak
<i>pszczołki</i>	
<i>Jedną łapką, drugą łapką,</i>	
<i>czasem wciągam rurkę</i>	- rączki przykładamy do buzi na wzór rurki

Wycofujemy się cichutko z lasu, żeby niedźwiedź nas nie usłyszał. Docieramy na łąkę, po polnej drodze jedzie wóz z sianem. (poruszamy się do tyłu powoli, by na siebie nie wpaść)

Wsiadajcie – woła dziadek. Pojedziemy do domu przez pole. Wóz skrzypi, koń idzie wolno, gdyż jest bardzo zmęczony. Ale, gdy tylko widzi stajnię przyspiesza, tak bardzo chce być w swoim domu i napić się wody. (dzieci wykonują poskok jakby chciał wskoczyć na wóz, potem idą wolno stopniowo przyspieszając, tak jak w opowiadaniu)

Zsiadają dzieci z wozu, są bardzo zmęczone całodniową wędrówką po lesie. Kładą się w swoich łóżkach i głęboko oddychając zasypiają. (dzieci kładą się na plecach, wciągają powietrze nosem i wydychają ustami)

„SAŁATKA OWOCOWA”

Zdrowe i racjonalne odżywianie w naszym przedszkolu zajmuje w naszym przedszkolu bardzo ważne miejsce. Posiłki są apetyczne i urozmaicone, a dzieci z ciekawością odkrywają nowe smaki. Staramy się również, aby dzieci jak najczęściej mogły doświadczać nowych smaków poprzez bezpośrednie działanie. Dlatego też co jakiś czas organizujemy zajęcia kulinarne, tym razem przygotowaliśmy sałatkę owocową.

- Dzieci z grupy „Biedronki” już od rana przynosiły owoce potrzebne do zrobienia pysznej sałatki. Zapał do pracy był ogromny, więc zaraz po śniadaniu umyliśmy dokładnie ręczki, potem owoce, przygotowaliśmy stanowiska pracy i w ruch poszły plastikowe noże. Dzień wcześniej przygotowaliśmy galaretkę owocową, sporządzoną wyłącznie z naturalnych soków zagęszczonych.
- Każdy z przedszkolaków miał pełne ręce roboty, jedni obierali owoce ze skórki, inni kroili je na plasterki, jeszcze inni mieszała całość. Na koniec dodaliśmy pyszną i zdrową posypkę – ziarenka słonecznika.
- Po tak ciężkiej pracy przyszedł czas na degustację. Sałatka wyszła

wyśmienicie, co potwierdzają uśmiechnięte buzie zających je „Biedronek”.

- Zachęcamy do robienia sałatek z dziećmi w domu!

Scenariusz zabaw, zajęć organizowanych w przedszkolu

Data: 21.02.2014

Prowadzący: mgr Joanna Opozda

Temat kompleksowy: Jesteśmy samodzielni w kuchni

Temat zajęć: Sałatka owocowa

Cele ogólne:

- Wpajanie dzieciom zasad racjonalnego i zdrowego odżywiania się,

Cele szczegółowe:

- wdrażanie do współdziałania w zespole zadaniowym,
- rozwijanie umiejętności samodzielnego posługiwania się narzędziami kuchennymi,
- wpajanie zasad bezpieczeństwa i higieny,
- rozwijanie umiejętności akceptowania reguł wspólnego działania,
- wyzwalanie motywacji do podjęcia pracy w trakcie wspólnych zabaw,
- zapoznanie z niektórymi owocami południowymi: granat, papaja, mango, kiwi,
- utrwalenie nazw i wyglądu pozostałych owoców,
- poszerzenie słownika pojęciowego, utrwalenie pojęć miąższ, skórka, pestka,
- wzbogacenie dziecięcych przeżyć estetycznych.

Pomoce dydaktyczne: owoce: jabłka, gruszki, truskawki, brzoskwinie, winogrona, śliwki, banany, pomarańcze, mango, granaty, papaje, kiwi; sylwety owoców, worek, fartuszki, miski, tacki, noże plastikowe, nagranie CD „Owocowy blues”.

ETAP	PRZEBIEG	CELE OPERACYJNE, DZIECKO:	UWAGI
1. Powitanie	Prowadząca zaprasza wszystkie		

„iskierka”.	dzieci do kręgu, śpiewając piosenkę „Mało nas do pieczenia chleba”. Gdy już wszystkie dzieci zostały zaproszone do kręgu, iskierka zostaje puszczona przez dziecko, które ostatnie dołączyło.	- integruje się z grupą rówieśników;	- iskierka musi wrócić do pierwszego dziecka. Jeśli nie wróci, należy ponowić ćwiczenie;
2. Zabawa badawcza „Owocowy raj”.		- bada owoce wielozmysłowo,	
		- poznaje takie owoce jak granat, papaja, mango, kiwi,	
3. Zabawa ruchowa wg Klanza „Sałatka owocowa”	Dzieci oglądają zgromadzone owoce. Nauczyciel zachęca do polisensorycznego ich zbadania, wypowiadają się n/t swoich wrażeń, spostrzeżeń. Następnie dzieci starają się podzielić owoce wg cech (kolor, kształt, wielkość, pochodzenie). Wybrane dziecko przelicza powstałe zbiory w zakresie 10.	- wypowiada się n/t swoich spostrzeżeń,	- prowadząca zwraca uwagę na poprawność wyrażania aktywności (zgłaszanie się);
		- cierpliwie czeka na swoją kolej,	
		- słucha wypowiedzi rówieśników.	
4. Wykonanie sałatki owocowej metodą podziału na grupy zadaniowe.		- rozróżnia nazwy owoców,	
		- poprawnie nazywa kolory,	
		- reaguje na umówione hasło,	
		- porusza się do muzyki.	
	Dzieci losują emblematy z ilustracją owocu, mówią głośno jego nazwę, określają kolor. Następnie poruszają się po kole do muzyki, wchodzą do koła, gdy N. wypowiada nazwę danego owocu.		
5. Degustacja.	N. przedstawia etapy przyrządzania sałatki, dzieci	- działa w zespołach zadaniowych,	
		- współdziała z rówieśnikami,	
		- utrwala nazwy	- dzieci posługują się plastikowymi

6. Zakończenie zajęć „Iskierka przyjaźni”	zgłaszają się do konkretnych grup. I grupa koordynuje czynności higieniczne przed, w trakcie oraz po zakończonej pracy, oraz za obieranie owoców II grupa jest odpowiedzialna za przygotowanie miejsca pracy, oraz za krojenie owoców III grupa koordynuje pracę w trakcie obierania i krojenia owoców oraz miesza składniki w miskach. Dzieci wykonują swoje zadania przy minimalnym udziale N., w trakcie przyrządzania oglądają owoce wewnątrz, dowiadują się co to jest miąższ, skórka, pestka. Dzieci i N. degustują wspólnie przyrządzoną sałatkę, dzieląc się swoimi spostrzeżeniami, uwagami z procesu jej wykonywania. N. puszcza „iskierkę” po kręgu, dziękuje dzieciom za wspólną pracę.	owoców, - dba o czystość i porządek w miejscu pracy, - obiera, kroi, miesza. - degustuje, - określa smak owoców, - wypowiada się n/t swoich preferencji smakowych.	nożami.
--	--	---	----------------

Konspekt zajęć dydaktyczno – wychowawczych zorganizowanych w grupie II „Misie” 4-latki pod hasłem „Odpowiednie odżywianie”.

Prowadząca: mgr Agnieszka Bohdanowicz

Temat zajęć: Piramida zdrowego żywienia.

Grupa wiekowa: 4 latki

Cele ogólne:

- poznanie piramidy żywności i jej znaczenia
- wykonanie wspólnej makiety piramidy żywności
- kształtowanie umiejętności pracy w grupie

Cele szczegółowe:

Dziecko:

- wie, że jedząc odpowiednie produkty wzmacnia odporność
- wie, które produkty żywieniowe budują, wzmacniają odporność
- wie, które produkty żywieniowe osłabiają odporność
- wie, dlaczego powinno zachować umiar w jedzeniu
- wie, że w produktach spożywczych są naturalne witamin
- wie, że niektóre warzywa i owoce są naturalnymi lekarstwami

Metody pracy: słowne, oglądowe, aktywizujące

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa, z całą grupą

Pomoce dydaktyczne:

Sprzęt potrzebny do odtworzenia materiałów z Internetu, plansze z produktami z Piramidy Żywienia Przedszkolaka, Plansze „jakie witaminy kryją się w owocach i warzywach”, taśma malarska.

Przebieg zajęć:

1. *Powitania nadszedł czas* – KLANZA

2. *Budowanie odporności przez jedzenie* – zabawa dydaktyczna. (Dzieci powinny wiedzieć, że aby wzmacniać naszą odporność musimy też zdrowo się odżywiać. Zdrowa dieta, to dieta UROZMAICONA – czyli składająca się z produktów z każdego piętra Piramidy Żywienia Przedszkolaka. Dzieci powinny już wiedzieć, skąd forma Piramidy w przedstawieniu zbilansowanej diety w (produkty, które są umiejscowione na szerszych piętrach powinny być proporcjonalnie częściej dostarczane w ciągu dnia niż te z wyższych pięter). Im wyższe piętro, tym mniej produktów z tej grupy potrzebuje dziecko w codziennej diecie).

3. *Salatka owocowa* – zabawa ruchowa.

4. *Wybieramy zdrowe produkty* - dzieci razem z nauczycielem dzielą produkty na dwie grupy: budujące odporność, zdrowe i te które nie służą zdrowiu.

5. *Podaj mi ten owoc* – zabawa orientacyjno – porządkowa.

6. Zakończenie zajęć.

• DZIAŁANIA PODJĘTE W RAMACH OBSZARU NR 4

Różnorodne formy doskonalenia zawodowego zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne dla nauczycieli naszego przedszkola są wspaniałą okazją do podnoszenia własnych umiejętności, kwalifikacji oraz służą podnoszeniu jakości pracy placówki.

W dniu 11.02. 2014 r nauczycielka mgr Katarzyna Gurniak przeprowadziła następujące szkolenia nauczycieli w ramach WDN. pt. „Opowieść ruchowa sposobem na ciekawe zajęcia” metodą Thulina. Nauczycielka mgr Agnieszka Bohdanowicz systematycznie uczestniczy w zajęciach teatralnych. Najistotniejszym sposobem wykorzystywania zgromadzonej podczas szkoleń wiedzy jest wdrażanie

jej w codzienne zajęcia z dziećmi, zarówno w te zorganizowane i niezorganizowane, jaki i te spontaniczne.

W ramach wolontariatu mgr Anna Gawron absolwentka AWF Kraków i trener Fitness Klub Maraton – Kraków przeprowadziła szkolenia dla nauczycielek pt. „Trening ogólnorozwojowy z elementami stretchingu” oraz „Zastosowanie poznanych ćwiczeń do pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym”. Szkolenia obejmowały ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, które są odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała, jak również umożliwiały poznanie nowych zabaw ruchowych z zastosowaniem ćwiczeń wzmacniających i rozciągających.

RUCH POZA PRZEDSZKOLEM

- **DZIAŁANIA PODJĘTE W RAMACH OBSZARU NR 6 ZAJĘCIA
ZORGANIZOWANE**

Realizując działania z obszaru nr 6 przedszkolaki z grupy V „Żabki” wzięły udział w Turnieju Sportowym zorganizowanym w Szkole Podstawowej nr 21. Grupa „Żabek” gościła również w Przedszkolu Samorządowym nr 29 gdzie wzięła udział w quizie pod hasłem „Sport to zdrowie”.

TURNIEJ SPORTOWY W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 21

W marcu 2014 roku najstarsza Grupa V wzięła udział w zajęciach gimnastycznych w Szkole Podstawowej Nr 21. Zajęcia te miały rozbudzać zainteresowania sportem i ruchem, jako aktywną formą wypoczynku i zdrowym trybem życia. Prowadzone były w formie zawodów sportowych. Lekcja była bardzo emocjonująca i pokazała jak przedszkolaki doskonale radzą sobie z umiejętnościami ruchowymi. Dobrej zabawy i rywalizacji nie było końca, dzieci z uśmiechem na ustach wypełniały polecenia pani oraz brały udział w sportowych wyścigach. Wszyscy po zakończonych zajęciach czuli się wygranymi i bardzo zadowolonymi z aktywnie spędzonego czasu.

„CO PRZEDSZOLAKI WIEDZĄ O ZDROWIU I SPORCIE”

W czwartek 13 marca 2014 r. dzieci z Grupy V „Żabki” gościły w Przedszkolu Nr 29. Wzięły tam udział w quizie na temat wiedzy pod hasłem „CO PRZEDSZOLAKI WIEDZĄ O ZDROWIU I SPORCIE”. Quiz miał na celu utrwalenie wiedzy na temat zdrowia i zachowań prozdrowotnych. Odpowiadając na pytania i wykonując zadania konkursowe przedszkolaki wykazały się doskonałą wiedzą i umiejętnościami. Wszystkie otrzymały „odznakę - dziecka na medal” i nagrodę dla całej grupy od gospodarzy. Quiz skończył się remisem, jednakże wynik nie był istotny, ważna była dobra zabawa. A po zmaganiach przyszła pora na integrację społeczności przedszkolnej. Szczęśliwi i radosni wróciliśmy do przedszkola na zdrowe i pyszne drugie śniadanie. Wszystkim przedszkolakom serdecznie gratulujemy.

Scenariusz quizu o sporcie i zdrowiu "Sport to zdrowie". Dla 5 i 6 - latków

Cele główne:

- kształtowanie właściwych nawyków dbania o zdrowie,
- zachęcanie do zdrowego stylu życia,
- integracja wszystkich grup
- czerpanie radości ze wspólnej zabawy.

Cele szczegółowe:

Dziecko:

- wie czemu służy właściwe odżywianie,
- dostrzega konieczność spożywania potraw niezbędnych dla zdrowia,
- rozumie potrzebę aktywnego wypoczynku jako źródła zdrowia,
- rozumie konieczność codziennych zabiegów higienicznych,
- aktywnie uczestniczy podczas rywalizacji,
- integruje się z innymi uczestnikami zabaw,
- bierze aktywny udział w quizie,
- zna zasady "zdrowej rywalizacji",
- współdziała w grupie,
- naśladuje różne dyscypliny sportowe
- rozwiązuje zagadki.

Metody:

- słowne: rozwiązywanie zagadek, odpowiadanie na pytania,
- działań praktycznych: praca samodzielna dzieci, zabawa dydaktyczna.

Formy pracy:

Zbiorowa, grupowa, indywidualna

Środki dydaktyczne:

pytania i zagadki o omawianej tematyce, flaga olimpijska, wiersz do wspólnej gimnastyki, piłki: duże i małe, łyżeczka, plastikowe talerzyki, kręgle, krążek, skakanka, woreczki, opowieść ruchowa, naklejki z symbolami sportowymi.

Przebieg quizu:

- 1) Rozpoczęcie quizu i powitanie uczestników przez prowadzącą.
- 2) Zapoznanie z celem QUIZU.
- 3) Przedstawienie drużyn i ustalenie reguł.
- 4) Przeprowadzenie konkurencji właściwych.

1. "Iskierka przyjaźni" - "iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech wróci do moich rąk". Powitanie dzieci z Przedszkola Samorządowego nr 165.

2. Wymyślanie przez każdą z drużyn okrzyku lub gestu radości, który będzie mogła zaprezentować po każdej wygranej konkurencji.

3. Zabawa ruchowa "Gimnastyka"

Słuchać radio, gra muzyka - proszę wstawać - gimnastyka

Ręce w górę, potem w bok, jeden podskok, szybki krok.

Wdech głęboki, wydech długi.... marsz do koła,

Gra muzyka i skończona gimnastyka.

1. Mini quiz.

1) Co należy zrobić przed jedzeniem?

- zatańczyć
- umyć ręce
- przeczytać książkę

2) Gdzie mieszkają witaminy?

- w słodyczach
- w balonie
- w owocach i warzywach

3) Żeby być zdrowym trzeba?

- jeść owoce
- chodzić po drzewach
- oglądać telewizję

4) Gdy zjemy jabłko ogryzek wyrzucamy?

- do kosza
- przez okno
- chowamy do kieszeni

5) Jak nazywa się lekarz, który leczy zęby?

- chirurg
- dentysta
- okulista

6) Co należy zrobić przed snem?

- zatańczyć walca
- umyć się
- zobaczyć księżyc na niebie

7) Jak należy dbać o dobrą kondycję?

- leżeć bezczynnie na kanapie
- uprawiać codzienną gimnastykę
- chodzić codziennie do McDonalda

8) Co jest szkodliwe dla zębów?

- owoce
- mleko
- słodkie

9) Co jest potrzebne do mycia zębów?

- woda, szczoteczka, pasta
- mydło, szczoteczka
- szczoteczka, woda

10) Którą z podanych dyscyplin sportowych możesz bezpiecznie uprawiać na co dzień?

- skoki narciarskie
- jazda na rowerze
- łyżwiarstwo figurowe

4. "Piłka na talerzu" - wyścig drużyn. Każda z grup ustawia się w kole, otrzymuje

plastikowy talerzyk i małą piłkę. Na sygnał prowadzącego należy przekazywać talerzyk ze znajdującą się na nim piłeczką każdej osobie w kole, tak aby piłka nie spadła.

5. "Czarodziejski worek" - dzieci reprezentujące drużynę wybierają z worka jeden przedmiot i wykonują przyporządkowane do niego czynności.

- woreczek - celowanie do kosza
- skakanka - skakanie dowolną techniką
- krążek - przejście z krążkiem na głowie
- piłeczka ping-pong - przejście z piłką na łyżeczce
- piłka mała - zbijanie kręgli
- piłka duża - toczenie głową

6. "Tak - Nie" - dzieci słuchają stwierdzeń wypowiedzianych przez prowadzącego i muszą stwierdzić, czy zdanie jest prawdziwe, czy nie. Jeśli TAK - dzieci podskakują, jeśli NIE - dzieci robią przysiad:

- Wietrzenie sali szkodzi zdrowiu.
- W owocach są witaminy.
- Gdy śpię moje oczy odpoczywają.
- Przed jedzeniem myjemy ręce.
- Rękawiczki, szalik, czapkę zakładam latem.
- Przyjemnie jest przebywać w miejscu brudnym i zakurzone.
- Zęby myjemy po każdym posiłku.
- Po wyjściu z toalety zawsze myjemy ręce.
- Nos wycieramy w rękaw.
- W czasie zabaw i zajęć zawsze można głośno krzyczeć.
- Jemy tyle słodczy ile lubimy.
- Uprawianie sportu jest konieczne dla zdrowia.
- Żeby być zdrowym trzeba jeść dużo warzyw i owoców.
- Gimnastyka nie jest człowiekowi potrzebna.
- Sport to zdrowie.

7. Quiz sportowy.

1) Co oznacza symbol pięciu kół połączonych ze sobą?

- flaga olimpijska
- zawody kolarskie

2) Które z wymienionych konkurencji należą do lekkiej atletyki?

- skok w dal
- skok przez skrzynię
- 3) Co znaczy grać "fair - play"?
- zadawanie ciosów
- gra zgodna z zasadami
- 4) Jak nazywa się skocznia w Zakopanem, na której odbyły się zawody Pucharu Świata w skokach narciarskich?
- Gąsienica
- Wielka Krokiew
- 5) Jaką dyscyplinę sportu uprawia Justyna Kowalczyk?
- biegi narciarskie
- łyżwiarstwo figurowe
- 6) Paweł Korzeniowski jest?
- pływakiem
- chodźcą
- 7) Dyscypliną sportową, którą uprawiał Adam Małysz były:
- skoki narciarskie
- łyżwiarstwo szybkie
- 8) Jak nazywa się jedyny polak jeżdżący w zawodach Formuły1?
- Paweł Nastula
- Robert Kubica
- 8. "Przedszkolna olimpiada" - opowieść ruchowa. Dzieci słuchają opowiadania nauczyciela i ilustrują ruchem jego treść, naśladując różne dyscypliny sportowe.
- 9. "Co wylosujesz?" - przedstawiciele drużyn losują po jednym pytaniu z koszyka.
 - W jakiej dyscyplinie sportowej zakłada się kimono?
 - Jakie nakrycie głowy nosi pływak?
 - W jakim sporcie używany jest krążek?
 - Co to są gogle?
 - W jakim sporcie używamy rakiety?
 - Jak nazywa się dyscyplina sportowa, której uczestnicy tańczą na lodzie?
 - Wymień przynajmniej dwie dyscypliny sportowe, które możesz uprawiać na co dzień?
 - Co należy mieć na głowie podczas jazdy na rowerze, hulajnodze, rolkach?

- Jaki styl pływacki lubisz najbardziej?
- Wymień dwóch sławnych sportowców.

10. Zagadki słowne - chętne dzieci rozwiązują zagadki.

Każdy sportowiec marzy o tym, żeby zdobyć srebrny lub złoty.

Skoki, biegi, gimnastyka wspólną nazwę mają. Jak je wszystkie razem ludzie nazywają?

Gdy na rower szybko siadasz, to na głowę go zakładasz.

Między dwiema bramkami bielutkie boisko. Gra się krążkiem, bo dla piłki jest tutaj za ślisko.

Byś po śniegu jeździć mógł, musisz przypiąć je do nóg.

Jedź pomału na zielonym. a stój zawsze na...

Używasz go co dzień. Co dzień w wodzie moczysz. Gdy nim buzię myjesz, trochę szczypie w oczy.

Niedaleko od drzewa pada, każdy je chętnie zje. Okrągłutkie i rumiane, na słoneczku dojrzeje.

Do tego sklepu czasami chodzimy, po krople, syrop lub witaminy.

11. Podsumowanie quizu:

- podliczeniu punktów
- rozdanie nagród i dyplomów
- wspólny poczęstunek.

Opracowała i prowadziła:

Iwona Cięciwa

• DZIAŁANIA PODJĘTE W RAMACH OBSZARU NR 7 ZAJĘCIA NIEZORGANIZOWANE

W Samorządowym Przedszkolu Nr 165 nauczyciele podejmują działania sprzyjające do aktywności fizycznej, ruchowej wychowanków oraz rozwijania pasji, zainteresowań i talentów. Szczególnym zainteresowaniem wśród podopiecznych cieszą się zajęcia taneczne, rytmiki. Nauczyciele mają okazję obserwować zajęcia prowadzone przez

specjalistów, czerpać inspiracje oraz wprowadzać wybrane elementy do swojej pracy z wychowankami.

Dzieci mają również możliwość do swobodnej aktywności fizycznej poprzez codzienne spacer, wycieczki, pobyt w ogrodzie przedszkolnym, a swobodne zabawy takie jak gra w piłkę, w berka, skakanie na skakance, rysowanie kredą zabawy z wykorzystaniem sprzętu sportowego, w czasie zimy zjeżdżanie na sankach lepienie bałwana czy nawet spacer po śniegu aby dokarmiać ptaki jest wielką frajdą i pretekstem do spędzania czasu w ruchu.

Bardzo ważnym elementem, który ma istotny wpływ na pobudzanie zainteresowania wychowanków aktywnością fizyczną jest bogata i systematycznie wzbogacana baza dydaktyczna przedszkola. Baza ta jest inspiracją nie tylko dla dzieci, ale przede wszystkim dla nauczycieli w celu uatrakcyjniania codziennego pobytu dziecka w naszym przedszkolu, rozwijania jego zainteresowań, wspierania rozwoju i pobudzania spontanicznej aktywności.

• DZIAŁANIA PODJĘTE W RAMACH OBSZARU NR8 AKTYWNOŚĆ Z UDZIAŁEM RODZINY

Ruch i dobra zabawa są ze sobą nierozzerwalnie związane, dlatego też w grupie IV odbyły się zajęcia otwarte z rodzicami pt. „Poznajemy siłę naszych mięśni”, a w grupie II „Misie” warsztaty Ruchu Rozwijającego prowadzone metodą Weroniki Sherborne.

ZAJĘCIA OTWARTE Z RODZICAMI W GRUPIE IV „WIEWIÓRKI”

Ruch i dobra zabawa są ze sobą nierozzerwalnie związane, dlatego też w grupie IV odbyły się zajęcia otwarte z rodzicami pt. „Poznajemy siłę naszych mięśni. Dzieci wspólnie z rodzicami ćwiczyły różne partie swojego ciała i doskonaliły sprawność swoich mięśni. Wiele ćwiczeń wymagało od rodziców wysiłku, którego nie szczędzili. Rodzice mogli zobaczyć na własne oczy i poczuć na swoich ciałach jak wiele wysiłku i sprawności wkładają ich dzieci w „zwykłą–niezwykłą” zabawę ruchową. W trakcie zajęć było dużo śmiechu i

zabawnych sytuacji, które pomogły przełamać opory i po prostu dobrze się bawić. Miły i delikatny masaż piłeczkami na zakończenie zajęć pozwolił na zrelaksowanie się i chwilę „sam na sam” rodzica i dziecka. Bardzo dziękuję rodzicom za liczne przybycie i udział w zajęciach.

Scenariusz zajęć otwartych z rodzicami w zakresie edukacji ruchowej

Data: 12 marca 2014r.

Prowadząca : mgr Katarzyna Gurniak

Temat kompleksowy: W krainie zdrowia

Temat zajęć : Siła naszych mięśni.

Cel główny:

- Rozwijanie sprawności ruchowej
- Wzmacnianie więzi pomiędzy rodzicem i dzieckiem

Cele szczegółowe:

- Integrowanie grupy
- Rozwijanie orientacji przestrzennej
- Doskonalenie sprawności całego ciała
- Rozwijanie zmysłu dotyku

1. Powitanie gości i zapoznanie z tematem zajęć.
2. Rozmowa na temat „Co sprawia, że się poruszamy?” Oglądanie plakatu szkieletu człowieka oraz plakatu z sylwetką człowieka ukazującą mięśnie i ścięgna. Omówienie funkcji jakie pełnią w naszym ciele kości i mięśnie.
3. Zabawa ruchowa „Siła naszych rąk”
 - ✓ *Kto silniejszy?* Rodzic i dziecko siedzą naprzeciw siebie i dotykają się dłońmi. Zadaniem ich jest jak najmocniej napierać na dłonie drugiej osoby.
 - ✓ *Most zwodzony.* Dziecko staje tyłem do rodzica, który siedzi w siadzie klęcznym. Dziecko odchyła się do tyłu, a rodzic podtrzymuje dziecko dłońmi, by nie upadło. Należy zwrócić uwagę, aby ciało dziecka było maksymalnie naprężone.

- ✓ *Rzucanie do celu.* Rodzic trzyma w rękach szarfę tworząc z niej dziuplę, zadaniem dziecka jest rzucenie woreczkiem tak, aby trafić w stworzony otwór.
4. „Siła naszych nóg” – doskonalenie sprawności stóp i nóg.
- ✓ *Złap mnie jeśli potrafisz.* Rodzic i dziecko ustawiają się jedno za drugim, rodzic wykonuje skok, a zadaniem dziecka jest doskoczyć do rodzica.
 - ✓ *Przez płotek.* Rodzic siada z rozłożonymi szeroko nogami, zadaniem dziecka jest przeskoczyć obunóż nad nogami rodzica.
 - ✓ *Wycieczka rowerowa we dwoje.* Rodzic i dziecko siadają naprzeciw siebie i wspierają się na rękach opierając się stopami o stopy drugiej osoby. Następnie wykonują ruch jakby jechały na rowerze starając się nie odrywać stóp od siebie.
5. „Testujemy siłę naszych pleców” – zabawy z elementem czworakowania i turlania
- ✓ *Kołyska.* Dziecko kładzie się na plecach i obejmuje rękoma ugięte nogi podciągając je do brody. Rodzic kołysze dziecko do przodu i do tyłu, i na boki.
 - ✓ *Z góry na pazurki.* Rodzic kładzie się na brzuchu, podpierając twarz na dłoniach. Dziecko kładzie się na wysokości ramion rodzica i turla się w kierunku stóp.
 - ✓ *Latający dywan.* Rodzic w klęku podpartym, dziecko kładzie się na plecach rodzica na brzuchu z rękami luźno zwieszonymi po bokach. Rodzic powoli porusza się po sali, zadaniem dziecka jest utrzymać równowagę w momencie gdy rodzic będzie się zatrzymywał lub zmieniał kierunek swojego ruchu.
 - ✓ *Tunel.* Rodzice ustawiają się w klęku podpartym w rzędzie tworząc tunel, zadaniem dzieci jest przejść pod tunelem nie dotykając żadnego z rodziców.
6. Ćwiczenie uspokajające i relaksujące „Masaż pałeczkowy” dziecko kładzie się na brzuchu, opierając głowę na dłoniach, zadaniem rodzica jest masowanie piłeczką piankową ciała dziecka.

TURLANKI – PRZYTULANKI

Dnia 25.03.2014 w grupie II "Misie" zostały zorganizowane zajęcia dla dzieci wraz z rodzicami metodą ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne. Zajęcia prowadzone tą metodą dają dobre efekty w stymulacji rozwoju psychicznego i fizycznego dzieci. W metodzie tej nie stosuje się rywalizacji, dzieci zahamowane lub nieśmiałe mają taką samą satysfakcję, jak pozostałe. Ogromną radość sprawia im bliskość z osobą dorosłą, możliwość wypróbowania swojej siły. Dzieci wspólnie z rodzicami wykonywali szereg ćwiczeń typu: "Konik", "Jak bije twoje serce", "Kamień u nogi" itd. czerpiąc z tego ogromną radość.