

**„SPORT I ZABAWA TO DOBRA SPRAWA”
- PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA**

INNOWACJA PEDAGOGICZNA



ROK SZKOLNY 2017/2018

Opracowanie:

Mgr Beata Tymińska

Mgr Katarzyna Kowal

SPIS TREŚCI

I. WSTĘP

II. OPIS INNOWACJI

III. CELE INNOWACJI

IV. METODY PRACY

V. MIEJSCE I TERMIN INNOWACJI

VI. ŹRÓDŁA FINANSOWANIA I DOKUMENTACJA INNOWACJI

VII. PROGRAM INNOWACJI

VIII. SCENARIUSZE ZAJĘĆ

I. WSTĘP

*„Celem nie jest wychowanie mistrza.
Celem jest wychowanie ludzi kochających sport
i aktywnie spędzanie czasu”*

Marta Gapińska

Ruch jest jedną z najważniejszych potrzeb rozwojowych dziecka. Jest nieodzownym elementem poprawiania zdrowia, rozwijania sprawności, postaw i umiejętności, a także kształtowania nawyków w przyszłości. Jak powszechnie wiadomo współczesny człowiek coraz bardziej ogranicza swoją aktywność ruchową. Prowadzi to do obniżenia wydolności fizycznej i powstawania wielu wad postawy.

Wykorzystując naturalną potrzebę ruchu u dzieci w wieku przedszkolnym chcielibyśmy w nich zaszczerpić potrzebę uprawiania sportów. Poprzez prowadzenie ciekawych i urozmaiconych zestawów ćwiczeń i zabaw gimnastycznych, powoli, ale systematycznie wprowadzać dzieci w nieskończony skarbiec ruchów.

Mając na uwadze zapewnienie dzieciom właściwych warunków do osiągnięcia dojrzałości fizycznej, opracowałyśmy innowację pedagogiczną „Sport i zabawa to dobra sprawa”.

II. OPIS INNOWACJI

Gimnastyka jest w programie wychowania przedszkolnego integralnie związana z wychowaniem zdrowotnym. Jest to słuszne stwierdzenie, gdyż właśnie przez działalność ruchową można wykształcić pożądane postawy i nawyki do podtrzymania dobrego stanu zdrowia psychofizycznego człowieka. Gimnastyka pomaga w adaptacji organizmu do coraz bardziej zmieniających się warunków życia (hałas, zatrucie powietrza, napięcia nerwowe). Powinna zatem być w stałej korelacji z rozwojem dziecka.

Ćwiczenia ruchowe stały się formą zabawy. W nienarzucający, delikatny sposób kształtują prawidłowy rozwój, współdziałają z rozwojem wrażeń i spostrzeżeń, uczą spostrzegać otaczające przedmioty i zjawiska we wzajemnych powiązaniach, kształtują logiczne myślenie, uczą określania ciężaru przedmiotów oraz określania ich położenia w przestrzeni. Zabawy ruchowe rozwijają pamięć i wyobraźnię twórczą, kształtują osobowość dziecka i takie cechy charakteru jak: samodzielność, zdyscyplinowanie, dokładność, uczą współpracy w zespole, rozwijają społecznie.

Idąc za potrzebą ruchu i mając świadomość ile pozytywnych odczuć daje dzieciom i nam prowadzącym, aktywne spędzanie czasu, w roku szkolnym 2017/2018, we wszystkich grupach wiekowych, będziemy realizować Innowację Pedagogiczną „Sport i zabawa to dobra sprawa”. Podczas zajęć razem będziemy ćwiczyć, bawić się, dzielić każdą dobrą chwilą i angażować rodziców do wspólnej aktywności.

Poprzez organizowane przez nas różnorodne formy aktywności ruchowej, dzieci będą miały okazję do gromadzenia wielu doświadczeń psychoruchowych, do podniesienia ogólnej sprawności ruchowej, rozwijania twórczej inwencji za pomocą ruchu a przede wszystkim nabywania przeświadczenia o potrzebie ruchu i wyzwiania radości z czynnego uprawiania sportu. Wpojone w dzieciństwie nawyki na pewno zapoczątkują w dalszym życiu każdego z nich.

III. CELE INNOWACJI

Cel główny:

- Propagowanie zdrowego stylu życia i rozwijanie sprawności ruchowej oraz podnoszenie wydolności organizmu

Cele szczegółowe:

- upowszechnienie sportu, rekreacji i aktywności fizycznej wśród jak najszerszej grupy dzieci w wieku przedszkolnym,
- stwarzanie okazji edukacyjnych, umożliwiających wpieranie i wspomaganie indywidualnego rozwoju dziecka,
- kształtowanie postaw i nawyków higieniczno – zdrowotnych, wdrażanie do zdrowego stylu życia oraz umiejętnego korzystania z takich czynników jak ruch, powietrze, woda, słońce, przestrzeń.

IV. METODY PRACY

1. Zestawy ćwiczeń gimnastycznych i ćwiczeń porannych

a) Metody odtwórcze:

- Metoda zabawowo – naśladowcza
- Metoda bezpośredniej celowości ruchu (zadaniowa)
- Metoda ścisła

b) Elementy metod twórczych:

- metoda opowieści ruchowej,
- gimnastyka twórcza R. Labana,
- gimnastyka twórcza K. Orffa,
- gimnastyka rytmiczna A. i M. Kniessów,
- Ruch Rozwijający W. Sherborne,
- Kinezylogia Edukacyjna,
- Edukacja przez ruch Doroty Dziamskiej

2. Taniec:

- Tańce regionalne
- Taniec nowoczesny

3. Zajęcia w terenie:

- Tory przeszkód
- Rajdy
- spartakiady

V. MIEJSCE I TERMIN INNOWACJI

Innowacja będzie realizowana w Miejskim Przedszkolu nr 65 w Katowicach, we wszystkich grupach wiekowych, w roku szkolnym 2017/2018.

VI. ŹRÓDŁA FINANSOWANIA I DOKUMENTACJA INNOWACJI

Innowacja będzie finansowana z własnych środków placówki.

Przebieg innowacji zostanie zapisany w planach miesięcznych oraz zapisach dziennych w dzienniku zajęć przedszkolnych.

Na Radzie Pedagogicznej w czerwcu 2018r. zostanie dokonana ocena realizacji założeń innowacji.

VII. PROGRAM INNOWACJI

ZADANIE	FORMA REALIZACJI	TERMIN REALIZACJI	CELE SZCZEGÓŁOWE
I. Organizowanie systematycznych zabaw i ćwiczeń fizycznych	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia poranne <ul style="list-style-type: none"> - zestawy ćwiczeń - zabawy ruchowe 	cały rok	<ul style="list-style-type: none"> ✓ dostarczenie ustrojowi dziecięcemu bodźca rozwojowego
	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia gimnastyczne z wykorzystaniem metod twórczych i odtwórczych <ul style="list-style-type: none"> - metoda zabawowo – naśladowcza - metoda bezpośredniej celowości ruchu (zadaniowa) - metoda ścisła - metoda opowieści ruchowej, - el. gimnastyka twórcza R. Labana, - el. gimnastyka twórcza K. Orffa, -el. gimnastyka rytmiczna A. i M. Kniessów, - el. Ruchu Rozwijającego W. Sherborne, - el. Kinezylogii Edukacyjnej, - el. Edukacji przez ruch Doroty Dziamskiej 	cały rok	<ul style="list-style-type: none"> ✓ czuwanie nad harmonijnym rozwojem ciała i korygowanie dysproporcji rozwojowych ✓ wyrabianie poprawności ruchów ✓ rozwijanie naturalnych czynności ruchowych ✓ rozwijanie kreatywności w ruchu i koordynacji ruchowej
	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenia z nietypowym przyborem 	okazjonalnie	

ZADANIE	FORMA REALIZACJI	TERMIN REALIZACJI	CELE SZCZEGÓŁOWE
I. Organizowanie systematycznych zabaw i ćwiczeń fizycznych	<ul style="list-style-type: none"> • Spotkania z trenerami różnych dyscyplin • Organizacja dni dyscypliny sportowej: <ul style="list-style-type: none"> - koszykówka, - siatkówka, - boule, - gimnastyka, - dzień skakanki, - dzień piłki - lekkoatletyka, - unihokej, 	<p>okazjonalnie</p> <p>wrzesień</p> <p>październik</p> <p>listopad</p> <p>styczeń</p> <p>luty</p> <p>kwiecień</p> <p>maj</p> <p>czerwiec</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ poznanie różnorodnych dyscyplin sportowych ✓ rozwijanie zainteresowania sportem

ZADANIE	FORMA REALIZACJI	TERMIN REALIZACJI	CELE SZCZEGÓŁOWE
II. Zabawy i ćwiczenia ruchowe w terenie	- zabawy ruchowe w ogrodzie z wykorzystaniem przyborów	cały rok	✓ rozwijanie sprawności ruchowej i koordynacji
	- tory przeszkód	cały rok	
	- Rajd rowerowy z rodzicami – popołudniowe spotkanie z dziećmi i rodzicami	maj 2018	✓ rozwijanie orientacji w przestrzeni
	- „My się zimy nie boimy” – saneczkowanie i zabawy na śniegu (XII – II)	styczeń/luty 2018	✓ przestrzeganie zasad warunkujących bezpieczeństwo podczas ćwiczeń
	- „Sprintem do maratonu” – Ogólnopolski Maraton Przedszkolaków (Bliżej Przedszkola)	maj 2018	✓ kształtowanie postawy fair play ✓ stwarzanie okazji do aktywnego spędzania czasu z rodziną ✓ przygotowanie mentalne do współpracy w grupie, umiejętności pogodzenia się z przegraną oraz szacunku do przeciwnika

ZADANIE	FORMA REALIZACJI	TERMIN REALIZACJI	CELE SZCZEGÓŁOWE
III. Ruch przy muzyce	<ul style="list-style-type: none"> - zabawy rytmiczne przy muzyce i piosenkach - zabawy taneczne i inscenizowane - taniec nowoczesny i regionalny - Zumba Kids - Aerobic 	cały rok	<ul style="list-style-type: none"> ✓ rozwijanie sprawności ruchowej i koordynacji ✓ rozwijanie orientacji w przestrzeni

ZADANIE	FORMA REALIZACJI	TERMIN REALIZACJI	CELE SZCZEGÓŁOWE
IV. Edukacja przez ruch	<ul style="list-style-type: none"> - gry i zabawy ruchowo edukacyjne z zakresu działań matematycznych - gry i zabawy ruchowo edukacyjne z zakresu działań przyrodniczych 	<p>cały rok</p> <p>cały rok</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ wspieranie rozwoju pamięci ✓ usprawnianie koncentracji, uwagi, koordynacji wzrokowo - ruchowej ✓ rozwijanie umiejętności społecznych ✓ pokonywanie trudności rozwojowych ✓ rozwijanie twórczego myślenia ✓ usprawnianie zaburzonych funkcji wzrokowych, słuchowych, ruchowych

ZADANIE	FORMA REALIZACJI	TERMIN REALIZACJI	CELE SZCZEGÓŁOWE
V. Aktywność w czasie wolnym	<ul style="list-style-type: none"> - informacje dla rodziców nt. znaczenia aktywności ruchowej u dzieci na gazetce dla rodziców, stronie Internetowej i Facebooku - konkurs plastyczny dla dzieci „Mój ulubiony sport” - konkurs fotograficzny dla rodziców i dzieci „Razem na sportowo” 	<p>Okazjonalnie</p> <p>listopad 2017</p> <p>kwiecień/maj 2018</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ uświadomienie rodzicom znaczenia ruchu dla zdrowia dziecka ✓ rozwijanie kreatywności ✓ stwarzanie okazji do aktywnego spędzania czasu z dzieckiem

VIII. SCENARIUSZE ZAJĘĆ

Zestawy ćwiczeń porannych (dla dzieci starszych)

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 1

LP.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	„Powitanie ciała”	Dzieci tańczą w rytm muzyki. Do ruchu włącza się całe ciało. Kolejno tańczą: ręce, głowa, ramiona, tułów, całe ciało. Gdy muzyka ucichnie, np.: czoło „wita się” z kolanem, nos „wita się” z piętą itp	dzieci tańczą indywidualnie wesoła muzyka
2.	Ćwiczenia dużych grup mięśniowych „Kwiaty rosną”	Dzieci w przysiadzie podpartym – „kwiaty zwiędły,” powolny wyprost do wspięcia na palce – „kwiaty rosną po deszczu”	dzieci w rozsyp. „Walc kwiatów” Czajkowskiego
3.	Ćwiczenia oddechowe „Piórka”	Dzieci dmuchają na piórka, tak aby jak najdłużej utrzymywało się w powietrzu	piórka
4.	Ćwiczenia z elementami równowagi „Bocian”	Dzieci „bociany” biegają po sali, z rozłożonymi rękami – „skrzydłami”. Na sygnał nauczycielki lądują i stają na jednej nodze	
5.	Zabawa z elementami biegu „Koniki”	Dzieci „koniki” na dany sygnał biegają, na kolejny sygnał maszerują w różnych kierunkach	tamburyn
6.	Ćwiczenia uspokajające	Dzieci stoją w kole z rękami na ramionach kolegi. Na słowa „Siała Baba” – krok dostawny, an słowo „mak” – przysiad, itd.	Słowa piosenki „Siała baba mak”

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 2

Lp.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa wg P.Dennisona „Powitanie”	Dzieci recytują – pokazując treść: „Na dziwnej planecie Paula Dennisona, zabawni mieszkańcy tak się witają, jedną ręką za nos, chwytają, drugą po przeciwnej stronie ucha dotykają. Potem ręce zamieniają i nas do ponownego powitania zapraszają	dzieci siedzą lub stoją
2.	Zabawa orientacyjno-porządkowa „Marsz i bieg”	Dzieci chodzą po sali w rytm tamburyna (wolne uderzenia – marsz, szybkie uderzenia – bieg), zaprzestanie uderzeń	tamburyn
3.	Ćwiczenia dużych grup mięśniowych „Słońko schowało się”	Dzieci skulone w przysiadzie, - „słońko schowało się”. Dzieci powoli wstają „słońko wschodzi coraz wyżej, wyżej” Dzieci prostują się powoli, aż do stania z rękami wyciągniętymi do góry, którymi zataczają duże koła	dzieci w luźnej rozsypce

4.	Zabawa z elementami biegu „Dogonić panią”	Dzieci ustawione na wyznaczonej linii. Nauczycielka kilka kroków od dzieci. Na sygnał następuje bieg do nauczycielki Po przebiegnięciu do miejsca wyznaczonego po drugiej stronie dzieci zatrzymują się. Nauczycielka zmienia miejsce	szarfa
5.	Ćwiczenia oddechowe „Balonik”	Dzieci wymawiają słowa: „Balon nowy kolorowy, malusieńki był, teraz większy jest od głowy rośnie ile sił. Jest olbrzymi, jak przyjemnie jeszcze dmuchać chcę, teraz, większy jest ode mnie rośnie, rośnie, pęknął.” Na słowo „pęknął” dzieci puszcza ręce i przykucają. Wybrane dziecko „skleja” balonik dotykając ręką głowy, to dziecko wstaje	dzieci stoją w kółeczku dmuchając balonik. raz zbliżają się do środka a raz oddalają
6.	Ćwiczenia uspokajające	Marsz po obwodzie koła przy dowolnej piosence	

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 3

Lp.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa orientacyjno-porządkowa „Słonko świeci, deszczyk pada.”	Na zapowiedź „Słonko świeci” – dzieci chodzą w różnych kierunkach, na zawołanie „deszczyk pada” – biegną pod ścianę i stoją prosto (całym ciałem przylegają do ściany)	rekwizyty słonka, chmurki
2.	Ćwiczenia dużych grup mięśniowych „Jesień” wg A.M.Kniessów	Dzieci tańczą z krążkiem przy muzyce. Gdy muzyka ucichnie Dzieci dobierają się w pary lub grupki 3-4 osobowe tego samego koloru i na usłyszaną muzykę tańczą dowolnie w grupach	krążki w 4 kolorach, „Cztery pory roku” Jesień
3.	Zabawa z elementami skoku „Wróbelki”	Dzieci wróbelki biegają swobodnie po sali. Na zapowiedź: „wróbelki” dzieci przykucają i zbierają ziarenka. Następnie wykonują podskoki obunóż. ”Wróbelki” skaczą cicho, lekko, na sygnał przykucają w „gniazdach” –krążkach	krążki
4.	Zabawa z elementem czworak. „Misie”	Dzieci są „misiami” chodzą na czworakach. Po usłyszeniu sygnału dzieci kładą się i odpoczywają „zapadają w zimowy sen”	tamburyn
5.	Zabawa uspokajająca	Rytmiczny marsz po obwodzie koła we wspięciu na palcach	tamburyn

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 4

Lp.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa orientacyjno – porządkowa : „Słońko świeci, deszczyk pada”	Podczas gdy nauczycielka pokazuje dzieciom ilustrację ze słońcem, dzieci wychodzą z „domków”- krążków i spacerują, podskakują. Gdy nauczycielka pokazuje ilustrację z chmurką, dzieci wracają na krążek i przykucają	Krążki, ilustrację ze słońcem, ilustrację z chmurką
2.	Ćwiczenia dużych grup mięśniowych: „Huśtawka”	Dzieci stoją swobodnie, ręce opuszczone, dłonie zwinięte w pięść. Dzieci wymachują ramionami w przód i w tył z lekkim zginaniem kolan – jak na huśtawce.	Dzieci stoją w rozsypce
3.	Ćwiczenia nóg wg W. Sherborne	Dzieci chodzą, a następnie biegają na „gumowych nogach”	dzieci w rozsypce,
4.	Skręt szyi i głowy: „Potakiwanie i przeczenie”	Nauczycielka zadaje dzieciom pytania ; dzieci przytakują (wykonują powolne skręty głowy w tył i przód – „tak, tak”) lub zaprzeczają (wykonują powolne skręty głowy w lewo i w prawo – „nie, nie.”)	dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym
5.	Ćwiczenia z elementem podskoku: „Piłeczki”	Dzieci „ piłeczki” skaczą po sali	stopy zwarte, wspięcie na palcach, podskoki obunóż
6.	Ćwiczenia uspokajające	Marsz z woreczkiem na głowie	woreczek

Zabawy ruchowe dla dzieci młodszych

ZESTAW ĆWICZEŃ NR 1

Lp.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Marsz	Marsz po obwodzie koła: na palcach , na piętach, zew. i wew. krawędziach stóp.	szarfy
2.	Zabawa orientacyjno-porządkowa „Myszki”	Nauczyciel rozkłada na podłodze szarfy- norki. Dzieci – myszki siedzą w norkach, na hasło nauczyciela wyskakują z norek i cicho biegają. Na zawołanie „Kot idzie” – myszki chowają się do najbliższej norki.	szarfy
3.	Zabawa z elementem równowagi „Bocian szuka żabek”	Dzieci zamieniają się w bociany chodzą, wysoko podnosząc kolana, na hasło nauczyciela, co pewien czas zatrzymują się, stają na jednej nodze i mówią : Kle, kle, kle, żabki mi się chce	
4.	Zabawa na czworakach „Tunel”	Dzieci ustawiają się w dwóch rzędach w rozkroku, tworząc tunel ze swoich nóg. Ostatnie dziecko przechodzi na czworakach przez tunel i	

		staje na początku kolejki. Każde dziecko kolejno przechodzi przez tunel	
5.	Zabawa bieżna „Kucyki”	Dzieci dobierają się parami, każda para otrzymuje szarfę. Jedno dziecko, zakłada szarfę pod pachy- jest konikiem, drugie chwytą za szarfę (lejce), stojąc z tyłu- jest woźnicą. Na polecenie nauczyciela zaprzęgi ruszają z miejsca, jeżdżą w różnych kierunkach sali, unikając kolizji. Po krótkiej zabawie, następuje zamiana ról	szarfy
6.	Zabawa z elementem celowania „Celuj”	Dzieci ustawione w dwa rzędy, każde dziecko otrzymuje woreczek I czerwone, II zielone. Dzieci celują kolejno woreczkami do obręczy. Rzuty wykonujemy prawą i lewą ręką, na zmianę. Zabawę powtarzamy kilka razy	woreczki – dwa kolory
7.	Zabawa z elementami skoku „Żabki”	Dzieci podzielone na dwie grupy. Jedna skacze, druga dopinguje. Dzieci ustawiają się na wyznaczonej linii. Na hasło „Bocian”- kucają i naśladują skoki żabki. Kto pierwszy doskoczy do mety, jest zwycięzcą. Następnie zamiana grup	
8.	Zabawa uspokajająca	Dzieci maszerują po obwodzie koła krokiem- <i>dziecka zmęczonego</i> , a potem energicznym, sprężystym krokiem- <i>dziecka wypoczętego</i>	

ZESTAW ĆWICZEŃ NR 2

Lp.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Marsz	Dzieci rytmicznie poruszają się w różnych kierunkach sali zgodnie z akompaniamentem na bębnieku	bębenek
2.	Zabawa orientacyjno-porządkowa „Burza”	Dzieci biegają swobodnie w rozsypce, na hasło „Burza”, biegną do ściany i stoją prosto. Na hasło „Burza minęła”, dzieci biegają swobodnie po sali	
3.	Zabawa na czworakach „Kotek”	Dzieci zamieniają się w kotki. Podczas muzyki dzieci- kotki chodzą na czworakach. Gdy muzyka cichnie, zwijają się w kłębek.	spokojna muzyka
4.	Zabawa z elementem toczenia „List”	Dzieci siedzą skrzyżnie na podłodze w dwóch szeregach, zwrócone twarzami do siebie. Dzieci wysyłają „List” skośnym pchnięciem piłki do kolegi. „List” wędruje na koniec dwuszeregu i wraca ponownie	piłka
5.	Zabawa z elementem równowagi	Dzieci chodzą po sali w różnych kierunkach, niosąc głowie woreczek. Na sygnał wykonują: przysiad, siad skrzyżny, obrót, starając się, aby woreczek nie spadł z głowy	woreczki z ryżem
6.	Zabawa bieżna „Samoloty”	Podział dzieci na cztery grupy (każda inny kolor szarfy). Wyznaczenie hangarów dla i umieszczenie w nich samolotów wg kolorów szarf. Na sygnał lotnicy biegną z rozłożonymi ramionami omijając się z ręcznie, aby nie zderzyć się w locie. Na hasło „Lądowanie”- samoloty	cztery kolory szarf

		wracają do swoich hangarów. Wygrywa ta grypa, która najszybciej ustawiła się	
7.	Zabawa z elementem rzutu	Dzieci podrzucają woreczek w górę, próbują go złapać, gdy upadnie, rzucają ponownie	woreczki
8.	Zabawa uspokajająca	Dzieci stoją w linii koła, robią cztery kroki marszu z tupaniem – z głośnym liczeniem i cztery kroki bez tupania	

ZESTAW ĆWICZEŃ NR 3

Przybory: pluszowe maskotki – najlepiej misie, ławka gimnastyczna, nagranie CD. Przed zabawami dzieci oglądają przyniesione maskotki, nadają imiona, inicjują zabawy z ich wykorzystaniem: dowolna zabawa z maskotkami, podrzucanie maskotek do góry w miejscu i ich chwytanie.

Lp.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Misiowe powitania.	Dzieci witają się z misiami w sposób podany przez nauczycielkę - podając rękę, pocierając się noskiem, brzuszkami, przytulamy się do misia	pluszowy miś
2.	Miś jest - misia nie ma. Zabawa orient. - porządkowa	Na dywanie leżą maskotki. Na hasło „miś jest” - dzieci biegają swobodnie między zabawkami. Na hasło „misia nie ma” - robią siad klęczny i obejmują rękami maskotkę	pluszowy miś
3.	Spacer z misiem. Zabawa orientacyjno-porządkowa	Spacerujemy z misiem po sali. Pokazujemy, co jest wysoko (lampy) - wspięcie na palcach, co jest nisko (dywan) - przysiad. Na hasło „lampy” - wspięcie na palcach, „dywan” - przysiad	pluszowy miś
4.	Miś na wyrzutni. Ćwiczenia oddechowe	Leżenie tyłem, nogi zgięte, wsparte stopami o podłogę. Ręce z maskotką na brzuchu. Rytmiczne podnoszenie maskotki w górę i powolny powrót do pozycji wyjściowej. Ruchy rąk z maskotką łączymy z rytmicznym oddychaniem. Maskotka w górze - wdech nosem, maskotka w dole wydech ustami	pluszowy miś, spokojna muzyka
5.	Miś na trampolinie. Zabawa z elementem skoku, rzutu chwytu	Dowolne rzuty i chwyt maskotką - z obrotem, kłaśnięciem, przysiadem, podskokiem. Uczymy misia skakać. Maskotka między stopami. Skoki obunóż w przód, w tył, w jedną, w drugą stronę	pluszowy miś
6.	Miś akrobata. Zabawa równoważna	Przechodzenie z misiem po ławeczce. Zeskok na palce	pluszowy miś, ławeczka gimnastyczna
7.	Jak misie. zabawa elementami czworakowania	Maskotkę układamy na dywanie. Obchodzenie na czworakach swojego misia	pluszowy miś
8.	Sen misiów Improwizacje ruchowe	Siad klęczny - ręce obejmują kolana - misie śpią. Kiedy słychać muzykę - misie się budzą. W rytm muzyki podnoszą ręce, głowę, prostują się, przeciągają. Kiedy muzyka cichnie - misie zapadają w sen -	pluszowy miś, spokojna muzyka

		przechodzą do pozycji wyjściowej. Podczas snu misie chrapią - wciąganie powietrza nosem, wypuszczanie ustami, z jednoczesnym naśladowaniem chrapania	
9.	Stary niedźwiedź mocno śpi	Dzieci wiążą koło, łapiąc za łapkę maskotkę kolegi. Wybrana wyliczanką para - dziecko i maskotka - pełni rolę niedźwiedzia. Zabawa toczy się wg znanych reguł	pluszowy miś
10.	Pożegnanie z misiem	Dzieci wymyślają swoje, własne sposoby pożegnania z maskotką, dziękują misiom za wspólną zabawę. Odłożenie maskotek na półkę	pluszowy miś

Zbiór zabaw ruchowych z nietypowym przyborem

a) Zabawy orientacyjno- porządkowe:

1) „Powrót do domu” (kartki papieru)

Nauczyciel rozkłada kartki w dużych odstępach i ustawia przy każdym dziecko. Dzieci mieszkają w domkach, na polecenie „Idziemy na spacer!” dzieci rozchodzą się w różnych kierunkach, przeskakując domki, aby ich nie zburzyć, na sygnał „idziemy do domu” dzieci wracają do swoich domów. Podczas powrotu do domu dzieci mogą wypowiadać wierszyk: *Każdy Tomek ma swój domek.*

2) „Robimy porządki” (kartki papieru)

Nauczyciel rozkłada na podłodze kartki papieru. Dzieci biegają w dowolnym kierunku przy muzyce omijając bałagan (kartki papieru). Na przerwę w muzyce chwytają w dłonie kartki i odkładają w wyznaczone przez nauczyciela miejsce,(np. kosz na śmieci)

3) „Śniegowe kule” (kartka papieru)

Nauczyciel rozrzuca po całej sali kartki papieru. Dzieci biegają swobodnie, na sygnał nauczyciela, podnoszą kartkę i zgniatają ją w kulę. Zabawa trwa tak długo, aż wszystkie kartki zamienią się w kule śniegowe.

4) „Kto szybciej” (kartki papieru)

Nauczyciel rozkłada kartki na brzegu dywanu. Dzieci spacerują wokół nich przy muzyce, gdy muzyka ucichnie zatrzymują się i stają, jak najszybciej na kartce. Przy każdej przerwie nauczyciel zabiera kilka kartek. Osoby, którym zabraknie kartek, siadają obok i dopingują tym, którzy jeszcze się bawią.

b) Zabawy i ćwiczenia z elementem równowagi

1) „Bączek” (Wstążka lub sznurek)

Dziecko opiera stopę o trzymany w rękach sznurek lub wstążkę, prostuje nogę w kolanie i lekko unosi do góry, próbuje niczym bączek kręcić się wokół własnej osi na jednej nodze.

2) „Do kosza” (Wstążka lub sznurek)

Dzieci stoją przed koszem, na podłodze przed każdym z nich leżą sznurki, chwytają je palcami stóp i przenoszą z podłogi do kosza.

3) „Moja wstążka” (wstążka lub sznurek)

Dzieci ustawiają się w kole, każde dziecko, prócz jednej osoby kładzie przed stopami swoją wstążkę, na polecenie „start” każdy podaje wstążkę koledze chwytając ją palcami stóp. Podczas przekładania powtarzają rymowankę:

*To jest moja wstążka, daje ją tobie,
aby ode mnie poszła sobie.*

4) „Układamy figurki” (wstążka lub sznurek)

Dzieci stojąc w parach próbują palcami stóp ze sznurka ułożyć figurę geometryczną (koło, kwadra, itd.).

c) Zabawy na czworakach

1) „Kocie zabawy” (rolki po ręczniku papierowym)

Dzieci chodzą na czworakach po dywanie naśladując kotki, które spragnione są zabawy, próbują noskiem turlać rolkę.

2) „Lornetka” (rolki po ręczniku papierowym)

Nauczyciel rozkłada rolki na podłodze, dzieci chodzą na czworakach, omijając je, na dźwięk tamburyna dobiegają i przykładają rolkę do oka, raz lewego, raz prawego, (można przyłożyć dwie rolki jednocześnie do oczu)

3) „Tunel” (rolki po ręczniku papierowym)

Dzieci podzielone są na dwie grupy. Jedna z nich dobiera się parami i ustawia wąską uliczkę, twarzami do siebie siadają na piętach, na wyciągniętych rękach trzymają za końce rolkę, tworząc tunel. Dzieci z drugiej grupy na czworakach przechodzą tunelem pod rolkami. Następuje zamiana grup.

4) „Burek i jego kość” (rolki po ręczniku papierowym)

Dzieci chodzą na czworakach podtrzymując pod brodą rolkę, na sygnał nauczyciela chowają się do budy, kulą się chowając swoją kość.

d) Zabawy z elementem skoku i podskoku

1) „Kangury i zające” (kartony puste po mleku lub soku)

Dzieci dobierają się w pary – stają naprzeciw siebie w dalekiej odległości. Jedno dziecko wkłada karton po mleku między kolana, drugi w siadzie podpartym kładzie karton na uda. W wyznaczonym przez nauczyciela czasie obie strony zaczynają podskoki w swoim kierunku. Kangur i zając podskakują do momentu spotkania się.

2) „Droga” (karton)

Na podłodze rozkładamy kartony po mleku, układając ulice z pasami dla pieszych. Dzieci pojedynczo pokonują drogę stosując się do zasad bezpieczeństwa, zwrócenia swojej głowy w lewą, w prawą i jeszcze raz w lewą stronę i przeskoczenie obunóż przez pasy.

3) „Mur” (karton)

Dzieci układają z kartonów mur, do wysokości mniej więcej swoich kolan dzieci, dzieci pojedynczo lub kilkoro jednocześnie na polecenie „skacz” przeskakuje przez zbudowany mur, dzieci mogą stawiać sobie większe poprzeczki dokładać kartony, tworząc większą wysokość.

4) „Kto wyżej” (karton)

Dzieci dobierają się w pary, jedna osoba unosi jak najwyżej karton, druga próbuje odebrać go koledze, wykonując wysokie podskoki. Następuje zamiana.

ZESTAWY ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH Z NIETYPOWYM PRZYBOREM

gazeta

Lp.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa orientacyjno-porządkowa	„Marsz” Marsz po obwodzie koła przy akompaniamencie, rozdanie gazet dzieciom	gazeta
2.	Ćwiczenie dużych grup mięśniowych	„Parasolki” Dzieci biegają swobodnie, na dźwięk tamburyna, podnoszą gazety z podłogi i unoszą je nad głowę	gazeta
3.	Wzmacnianie mięśni grzbietu	„Przede mną” Dzieci ustawiają się w rozsypce, stają w lekkim rozkroku, gazety trzymają za brzegi nad głową, wykonują mocne skłony w przód, układają gazety na podłodze	sylwetka wyprostowana
4.	Skłony boczne	„Malujemy tęczę” Dzieci w lekkim rozkroku, unoszą gazetę nad głowę, wykonują skłony boczne w lewą i prawą stronę	między skłonami lewej i prawej strony należy wyprostować sylwetkę
5.	Ćwiczenie mięśni brzucha	„Sięgnij dachu” Jedno dziecko kładzie się na plecach, drugie siada na piętach przy jego stopach, utrzymując na wysokości swojego brzucha gazetę, dziecko leżące musi stopami dotknąć spodu gazety	po kilku razach następuje zmiana
6.	Ćwiczenie z elementem czworakowania	„Żaby na lodzie” Dzieci w siadzie podpartym podkładają pod kolana i ręce kawałki gazet, ślizgają się na czworakach nie odrywając swoich części ciała od gazet	cztery kawałki gazet
7.	Ćwiczenie równowagi	„Koła” Dzieci stawiają przed sobą gazetę, przykładają do gazety stopę raz prawą raz lewą, wykonują ruchy okrągłe	gazeta

8.	Zabawa bieżna	„Spłoszone wróbelki” Dzieci przy dźwiękach wysokich naśladują wróbelki, chodzą na paluszkach, przy dźwiękach niskich, które oznaczają niebezpieczeństwo, siadają na gazecie	gazeta
9.	Skręty tułowia	„Podaj lunetę” Dzieci w parach plecami do siebie, w siadzie skrzyżnym, zwijają gazetę w rulon, przykładają do oka, podają koledze wykonując skręty tułowia	zwrócić uwagę by zmienić kierunek skrętu.
10.	Zabawa z elementem skoku	„Skok z gazetą” Przytrzymanie gazety między kolanami, wykonanie podskoków w przód i tył	gazeta
11.	Zabawa z elementem rzutu	„Po której stronie?” Dzieci ustawione w dwóch szeregach naprzeciw siebie, podnoszą gazetę i ugniatają kulę, na sygnał rzucają w kierunku przeciwnika, przeliczamy liczbę kul, która znajdzie się za przeciwnikiem	gazeta
12.	Ćwiczenie przeciw płaskostopiu	„Rozwiń kulę” Dzieci stopami próbują rozwinąć kulę z gazety i wygładzić ją	kule z gazet
13.	Ćwiczenie wyprostne	„Gazeta w ruchu” Siad na piętach unoszenie gazety nad głowę, prostowanie sylwetki, położenie na podłodze	gazeta

SCENARIUSZ DO PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ RUCHOWYCH W GRUPIE 4 – 5 LATKÓW.

TEMAT: Spacer po leśnej polanie.

Cel główny: - kształtowanie orientacji w przestrzeni i spostrzegawczości;
- rozwijanie sprawności ruchowej poprzez gry i zabawy.

Cele operacyjne; dziecko: - kształtuje właściwą reakcję na gest i ruch,
- porusza się po różnych liniach stosując ruchy ramion i nóg,
- swobodnie i spontanicznie porusza się,
- przyjmuje aktywną postawę w trakcie zajęcia.

Metoda: opowieści ruchowych

Forma: - zajęcia zorganizowane z całą grupą
- ćwiczenia indywidualne

Środki dydaktyczne: pacynki: krasnal, jeż, zając, dzięcioł, kolorowe liście, krążki, magnetofon, płyty z muzyką, woreczki, drewniane klocki, bibułki do ćwiczeń oddechowych.

Przebieg zajęcia:

1. Zdyscyplinowanie grupy:

N: Odwiedził nas dzisiaj nasz zaprzyjaźniony krasnal Cudak (*n – l wkłada pacynkę*) i posłuchajcie co nam chce powiedzieć:

K: Przechodziłem właśnie obok i postanowiłem was odwiedzić. Jest bardzo piękna pogoda i jestem ciekawy czy wybralibyście się ze mną na spacer?

Wobec tego zapraszam was na spacer na leśną polanę. Aby nam milej było iść zaśpiewajmy piosenkę „Na polanie w lesie” (*przy akompaniamencie nagrania dzieci maszerują i śpiewają*).

2. Ćwiczenia kształtujące tułów w płaszczyźnie strzałkowej.

K: Dzień jest ciepły i słoneczny, czy czujecie jak pachnie las? A czy słyszycie jak szumi?

DZ: Wznoszą ręce do góry, poruszają nimi i powtarzają szu, szu,

K: Zobaczcie tam leżą szyszki. Zbieramy je tu na kupkę, jak będziemy wracać to je zabierzemy. Przed nami strumyk, zobaczcie ile kamyków. Porzucajcie je po dwa do wody – przy wrzucaniu dzieci wydają odgłos „plusk”

3. Czworakowanie – ćwiczenia tułowia i mięśni brzucha.

K: A tu kto się skrył? To język stąpa ostrożnie na swych nóżkach szukając pożywienia (*dzieci czworakują*). Nagle wystraszył się biegnących sarenek i szybko zwinął się w kłębuszek. Po chwili ostrożnie rozwinął się i idzie dalej. Nagle zobaczył piękne jabłko, przewraca się na grzbiet i usiłuje nabić to jabłko na kolce (*dzieci na plecach tarzają się*). Udało mu się to. Język zadowolony idzie dalej.

4. Ćwiczenia z elementem równowagi.

K: Jak wcześniej mówiłem przed nami strumyk. Wrzucaliśmy zbyt małe kamyczki. Każdy niech weźmie duży kamień (*woreczek*) i ułóżcie jeden za drugim. Spróbujemy ostrożnie przejść po tej kładce z kamieni na drugą stronę. Przed nami kręta i wąska ścieżka (*krążki*). Idziemy po niej też ostrożnie, żeby nie podeptać ziół i trawy.

5. Zabawa przy muzyce:

K: Ścieżka zaprowadziła nas na polankę. Teraz mamy dużo miejsca by pobiegać – muzyka zaprasza dzieci do zabawy.

6. Skoki i podskoki:

K: Zobaczcie jak tam za drzewem skacze zając. On chyba nas się przestraszył. Skradamy się cichutko, a potem naśladujemy skaczące zające, zastygamy w bezruchu i dalej skaczemy.

7. Ćwiczenie rytmu:

K: Stuk, puk! Stuk, puk!

A kto to tak stuka na drzewie? Tak to dzięcioł korników szuka. Postukamy tak jak on klockiem o podłogę (*dla każdego drewniany klocek*). Krasnal zmienia rytm stukania, dzieci powtarzają.

8. Ćwiczenia tułowia: skręty i skrętoskłony,

K: Nagle słońce przykryły chmury, zerwał się silny wiatr, który zaczął strącać liście. Popatrzcie jak powoli wirując liście opadają na ziemię. To taki piękny taniec. Spróbujcie tak samo i wy przy muzyce.

9. Ćwiczenia oddechowe i wspinanie się:

K: Podnieście każdy po jednym cieniutkim listku. Dmuchaając w niego starajcie się, aby jak najdłużej utrzymał się w powietrzu (*słychać spokojną muzykę*).

10. Zabawa bieżna:

K: Nagle zaczyna padać deszcz. Chowamy się pod krzaczki. Powtarzamy plum, plum. Deszcz trochę przestał padać. Biegniemy szybko na skróty do przedszkola. (*słychać tupanie*) Dzieci tup, tup, tup.

11. Uspokojenie i relaksacja:

K: Dobięliśmy do przedszkola. Wszyscy kładziemy się na dywan i odpoczywamy. Staramy się wyrównać oddech słuchając muzyki. Wdech – wydech, wdech – wydech.

Zrobiło się bardzo późno muszę wracać. Na pewno jeszcze was odwiedzę. Do zobaczenia!

SCENARIUSZ DO PRZEPROWADZENIA W GRUPIE 5-6-LATKÓW

TEMAT: „Wesoła podróż” – scenariusz opowieści ruchowej.

Cel główny: - rozwijanie wyobraźni przestrzennej i ekspresji ruchowej,

Cele operacyjne: - integruje się z grupą we wspólnym działaniu

- wykonuje polecenia nauczyciela,
- kształtuje poczucie rytmu i interpretacji muzyki gestem,
- rozpoznaje różne pojazdy występujące w zabawie ruchowej

Metoda: opowieści ruchowych

Forma: - zajęcie zorganizowane z całą grupą

- ćwiczenia indywidualne

Środki dydaktyczne: czapka z gazety dla każdego dziecka, odtwarzacz CD, naklejki (w dwóch kolorach) – bilety, koła gimnastyczne, płyta CD z „Polką kowbojką”, tekst piosenki „Pingwinek”, gazety, ilustracje różnych pojazdów – lądowych, morskich i powietrznych, rysunki pojazdów do kolorowania, kredki.

Przebieg zajęcia:

1. Wszystkie dzieci zakładają czapki z gazet

2. Nauczyciel: „Zapraszam wszystkie dzieci do wesołej podróży do różnych miejsc na świecie. Proszę zakupić bilety”

3. Dzieci ustawiają się w rzędzie przed nauczycielem, który nakleja nalepki (w dwóch kolorach) – bilety na ubrania.

4. Nauczyciel rozdaje dzieciom kółka gimnastyczne: „Każde z was ma w ręku kierownicę. Zamieniamy się w kierowców autobusów” – płyta CD – dzieci wykonują zakręty, hamowanie, jazdę do tyłu, reagują na zielone i czerwone światło,

5. Przystanek I – „Afryka”.

Nauczyciel: „Niestety, skończyło się nam paliwo. Musimy przesiąść się na wielbłądy, a

wielbłądy zaprowadzą nas do lotniska” – dzieci dobierają się parami, jedno klęka na kolana i opiera dłonie o podłogę, a drugie dziecko przenosi je na plecach przez kilka kroków, zamiana dzieci.

6. Lot na Antarktydę. Nauczyciel: „A teraz polecimy samolotem”. Dzieci w rytm muzyki naśladują czynności pilota (tankowanie, uruchamianie silników, zapinanie pasów, ryk silników).

7. Przystanek II – „Ameryka”.

Nauczyciel: „Przybyliśmy do Ameryki, a tu czekają na nas kowboje” – dzieci tańczą taniec kowbojski – płyta CD np. „Polka kowbojka”

8. Podróż pociągiem – dzieci ustawiają się w dwóch rzędach (według kolorów naklejek) i przy śpiewie piosenki „Jedzie pociąg z daleka” poruszają się po sali.

9. Przystanek III – „Antarktyda”.

Nauczyciel: „I choć na Antarktydę nie kursują żadne pociągi, to my w naszej zabawie właśnie pociągiem się tu dostaliśmy. Dzieci, ale tu zimno, brrrr! Naciągamy kapelusze na głowę, podskakujemy do góry i rozgrzewamy się”. Przy dźwiękach muzyki nauczyciel przeprowadza małą rozgrzewkę.

Nauczyciel: „A jakie zwierzęta mieszkają na Antarktydzie?”

Dzieci: „Pingwiny”.

Nauczyciel: „Nauczmy się zatem pingwinkowej piosenki”:

„O jak przyjemnie i jak wesoło,
w pingwinka bawić się, się, się.

Raz nóżka w lewo, raz nóżka w prawo,
do przodu, do tyłu i raz, dwa, trzy!”

Nauczyciel: „Pingwinki lubią pływać na krach. Kra to kawał zamrożonego lodu, który pływa po oceanie”. Nauczyciel rozkłada na dywanie gazety.

Nauczyciel: „Uwaga! Teraz poruszamy się jedynie po gazetach. Spróbujcie nie wpaść do oceanu!”.

Nauczyciel: „Każde dziecko wybiera sobie gazetę, składa ją na pół (tu pomaga nauczyciel). Spróbujcie usiąść na niej, odpychajcie się nóżkami. Pojeździmy sobie po śniegu”.

Nauczyciel: „Ściśnijcie gazetę w rękach i zróbcie z niej kulę śnieżną. Można ją podrzucać i turlać, jesteście przecież w kraju wiecznej zimy”.

Następnie gazetowe kulki lądują w pojemniku.

10. Przejazdka rowerem – dzieci kładą się na ziemi i „pedałują” nogami w powietrzu.

11. Przystanek IV – „Przedszkole”.

Nauczyciel: „Szczęśliwie dotarliśmy do przedszkola. Odłóżcie kapelusze do pojemnika.

Przypomnijcie, jakimi pojazdami poruszaliśmy się podczas naszej zabawy” (ilustracje).

Nauczyciel: „Jakie inne pojazdy widzicie na ilustracjach?” – dzieci podają nazwy pojazdów, zaznaczają, czy dany pojazd lata, pływa czy jeździ.

12. Zakończenie zajęć, uporządkowanie sali. Chętne dzieci kolorują wybrany pojazd.

SCENARIUSZ DO PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ RUCHOWYCH W GRUPIE 5 – 6 LATKÓW.

TEMAT: Kraina Pani Jesieni.

Cel główny: - kształtowanie wycucia własnego ciała i przestrzeni poprzez zadania wymagające inwencji twórczej.

Cele operacyjne; dziecko: - poszerzy wiedzę z zakresu środowiska przyrodniczego w jesiennej porze roku;

- ćwiczy umiejętność łączenia muzyki z ruchem;

- usprawnia motorykę w zakresie zwinności.

Metoda: twórcza wg Rudolfa Labana

Forma: - zajęcie zorganizowane z całą grupą

Pomoce: magnetofon, płyty z nagraniami, wstążki, tamburyno, bębenek, kołatka, piłeczki.

Przebieg zajęcia:

Wstęp:

1. Adaptacja ruchów partnera do ruchów grupy – „Przywitanie”.

Dzisiaj zapraszam was do Krainy Pani Jesieni. Na początku przywitamy się z partnerem. Dzieci dotykają się czołem, nosem, policzkiem, łokciem, palcami, kolanami, stopami.

2. Wycucie własnego ciała.

Teraz poznajecie własne ciało – dotykamy nos z kolanem, czoło z kolanem, palec u nogi z nosem, łokieć z czołem, kto potrafi, to czoło z podłogą.

Część główna:

3. Wycucie przestrzeni i czasu. „Szukanie Pani Jesieni”.

Popatrzcie za okno. Przyszła do nas Pani Jesień. Gdy usłyszycie dźwięki wysokie – szukamy jej wysoko – ciało wyciąga się aż do wysokości. Na dźwięki średnie – przechodzimy do przysiadu, na dźwięki niskie – do czołgania się.

4. Wycucie przestrzeni, „Liście opadają”.

Teraz jesteście liśćmi, które tańczą na wietrze, a na przerwę w muzyce opadają na ziemię – każdy liść tańczy inaczej.

5. Rozwijanie wycucia płynności ruchów. „Malowanie liści”.

(*Rozdanie wstążek*). W czasie muzyki wstążką jak pędzlem malujemy drzewa w lesie.

6. Wycucie własnego ciała. „Silny wiatr” (*dalej wstążki*).

Nagle zerwał się silny wiatr, drzewa i krzewy pochylają się, uginają się lub falują na wietrze.

7. Wycucie przestrzeni i ciężaru ciała, „Spadające kasztany”.

Naśladujemy spadające kasztany . podskok w górę lądowanie i wolne przejście do leżenia – dzieci zwinięte w kłębki.

8. Wycucie ciężaru ciała; „Grad kasztanów” – szybkie tempo.

Podskoki w biegu, wysoki podskok w górę i przejście do leżenia.

9. Kształtowanie umiejętności współdziałania z partnerem, „owoce jarzębiny”.

Zobaczyliśmy w lesie drzewo jarzębiny. W rozsypce biegamy po sali – jesteśmy koralikami jarzębiny. Na sygnał tworzymy „sznur” koraliki trzymając się za barki i poruszamy się do przodu.

10. Wycucie czasu i przestrzeni.

Nagle na naszej drodze napotkaliśmy gniazdo os. Podkradamy się wolno, ostrożnie na palcach. Ale osy wyleciały z gniazda i gonią nas. Uciekamy opędzając się rękami. Padamy na ziemię, tarzamy się, wymachujemy rękami i nogami.

11. „Rzuć do kosza” – ćwiczenie rzutu.

Idziemy dalej. W lesie w lesie jest dużo szyszek (*piłeczki*) . poszukajcie każdy jednej i spróbujcie je wrzucić do kosza.

12. Ćwiczenie z elementem podskoku – „Radość”.

Każdemu udało się trafić do kosza. Wszyscy cieszą się i skaczą z radości.

Zakończenie:

13. Ćwiczenie przeciw płaskiej stopie „Przesuń szyszki”.

Musimy teraz odpocząć, ponieważ zaraz wracamy do przedszkola. Usiądźcie i spróbujcie stopą obracać szyszkę, raz jedną raz drugą nogą.

14. Adaptacja ruchów partnera do grupy „Pożegnanie”

Na zakończenie niech każdy z was pożegna gości, Panią Jesień za oknem. Każdy spróbuje w inny sposób.

SCENARIUSZ DO PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ RUCHOWYCH W GRUPIE 5 – 6 LATKÓW.

TEMAT: Tańczy całe ciało

Cel główny: - poznawanie możliwości własnego ciała,

Cele operacyjne: - rozbudzi ruchową inwencję twórczą

- doskonali płynność ruchów

Metoda: twórcza wg Rudolfa Labana

Forma: - zajęcie zorganizowane z całą grupą

Pomoce: kolorowe pompony, chusteczki, bębenek, magnetofon, taśma z nagraniem utworami

Przebieg zajęcia:

Wstęp:

1. Czynności organizacyjne.

Swobodny marsz , zatrzymanie się

Wykorzystanie bębna.

2. Zabawa ożywiająca

„Taniec powitania” – improwizacja ruchowa na tle utworu –muzyka rytmiczna

3. Wycucie własnego ciała.

„Powitanie różnych części ciała” – dotykanie jednej części ciała do drugiej np. łokieć wita się z piętą, czoło wita się z kolanem, duży palec u nogi wita się z szyją itp.

Część główna:

4. Wycucie przestrzeni

„Jedziemy na wycieczkę” – naśladowanie różnych środków lokomocji: pociąg, jazda na rowerze.

Nagranie odgłosu pociągu

5. Wycucie ciężaru ciała

„Wiosenne porządki na leśnej polanie” – przenoszenie wymagowanych kamieni na miejsce, a w czasie krótkich przerw zupełne rozluźnienie.

6. Wycucie rytmu i ciężaru ciała w czasie i przestrzeni

„Stop klatka” – swobodny taniec z towarzyszeniem muzyki , w czasie przerwy w muzyce przyjęcie pozy zastygłej w bezruchu.

Wykorzystanie zrobionych z bibuły pomponów

7. Ćwiczenia rytmiczne

Dzieci wystukują rytm do przysłowia

„Idzie rak nieborak, jak uszczypnie będzie znak”.

Powtórzenie rytmicznie rymowanki z: - wystukiwaniem rytmu o podłogę,

- ze zmianą tempa (od wolnego do szybkiego)

- ze zmianą dynamiki (cicho - głośno),

- ze zmianą rejestrów (cienko – grubo).

Dzieci są w pozycji siedzącej

8. Improwizacje melodyczne

Układanie melodii do znanej dzieciom wyliczniki „Entliczek-pentliczek, czerwony stoliczek”

9. Wycucie własnego ciała.

„Kwiatek” – w miejscu, pozycja niska, zamknięta. Całe ciało stopniowo rozwija się i rośnie do góry a potem stopniowo zamyka się .

Muzyka spokojna.

10. Wycucie przestrzeni

„Łapiemy motylka” – podskok w miejscu jak najwyżej aby złapać motylka.

11. Doskonalenie płynności ruchów

„Wiosenny wiatr” – dowolne poruszanie chustką w różnych kierunkach
Zabawa z chusteczkami.

12. Wycucie ruchów własnych do ruchów partnera

„Lustro” – jedno dziecko z pary wykonuje dowolne ruchy a drugie wiernie je odtwarza.
Dzieci dobierają się parami.

13. Wycucie przestrzeni

„Leśny akompaniament” – swobodny dowolny taniec. Na przerwę w muzyce
dowolną częścią swojego ciała starają się dotknąć dziecko stojące
najbliżej.

Muzyka relaksacyjna.

14. Wycucie przestrzeni

„Wspólne zdjęcie” – dzieci ustawiają się do wspólnej
fotografii – zdjęcie ma być wesołe (dzieci robią pozy i miny ale
muszą być w jakiś sposób połączone).

Zakończenie

15. Zaproszenie do koła.

Podziękowanie za wspólną zabawę. Przesłanie uśmiechu wraz z iskierką przyjaźni.

SCENARIUSZ DO PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ RUCHOWYCH W GRUPIE 5 LATKÓW.

TEMAT: „Gazetkowo”

Cel główny: - kształcenie inwencji twórczej dziecka, własnych kompozycji
słownych, muzycznych i ruchowych,
- dostarczenie dzieciom okazji do spontanicznych działań i
wyrażania radości.

Cele operacyjne; dziecko: - rozwija swoją naturalną ruchliwość,

- poznaje właściwości rzeczy (*gazeta*),

- dobiera określenia przymiotnikowe,

- wyrabia wrażliwość słuchową,

- łatwiej nawiązuje kontakty i jest bardziej otwarte.

Metoda: twórcza Karola Orfa.

Forma: - zajęcie zorganizowane z całą grupą.

Pomoce: gazety, tamburyno, bębenek, płyty z muzyką.

Przebieg zajęcia:

Wstęp:

1. Opowiadanie nauczycielki o mieście „Gazetkowo”, gdzie każdy
mieszkaniec wybiera sobie dom (*gazety rozłożone na podłodze*).

2. Ćwiczenie myślenia twórczego; tworzenie listy atrybutów gazety;

Instrukcja: weź do ręki gazetę, obejrzyj jaka ona jest, dotknij ją, zobacz jaką ma grubość
sprawdź czy wydaje dźwięk, powąchaj ją, oceń ciężar.

Część główna:

3. Kontakt emocjonalny; porównywanie gazety do przedmiotów codziennego
użytku – prześcieradła, poduszki, kołdry, części garderoby itp.

4. Wydobywanie odgłosów akustycznych; dzieci maszerują po sali i naśladują
padający deszcz (*uderzanie w gazetę*), wiejący wiatr (*wachlowanie gazetą*), marsz
(*pocieranie gazety*); w części drugiej zagadki akustyczne; nauczycielka odwrócona tyłem
wydobywa z gazety różne odgłosy, dzieci odgadują co dzieje się z gazetą (*darcie*,

składanie, zwijanie, podrzucanie, stukanie, itp.).

5. Zabawa przy muzyce. Gazety leżą na podłodze – to kałuże. Bieg, marsz, skoki przez kałuże, omijanie, slalom.

6. Ustawienie jak wyżej – gazety to „komórki do wynajęcia”. Bieg, marsz po sali w rytm melodii. Cisza (*brak melodii*) – wracamy do swojej „komórki”; składamy gazetę na pół i tak powtarzamy zabawę dopóki dzieci będą mogły utrzymać równowagę.

7. Zabawa w czytanie; dzieci ujmują gazetę obiema rękami i czytają artykułując dowolne sylaby (*le, la, lu...*) i zmieniając natężenie głosu, przyjmując różne pozycje w czasie czytania.

8. Zabawa kształcząca słuch i sprawność fizyczną, pt. „Niewidzialni”; przy dźwiękach tamburyna dzieci swobodnie biegają, na dźwięk dzwoneczka – zwijają się w kłębek, nakrywają się gazetą – peleryną.

9. Zabawa w parach. Każda para „zrośnięta” jest ramieniem. Chodzi po sali w rytm melodii i czyta gazetę. Najpierw swoją potem gazetę sąsiada – na krzyż. Bardzo ważne jest współdziałanie z partnerem i orientacja w przestrzeni, aby nie zderzyć się z inną parą.

10. Taniec z gazetą na głowie, na brzuchu, na plecach, na ręku itp. Tak samo w parach (*jedna gazeta na parę*). W tańcu trzymamy gazetę czołami, plecami, kolanami itp. Wszystkie polecenia wykonywane są w rytm melodii.

Zakończenie:

11. Zwijamy gazetę w kulę (*raz prawą, raz lewą ręką*). Swobodna zabawa kulami; kopanie, podrzucanie, toczenie, przeskakiwanie, rzucanie śnieżkami, jedzenie jabłka, kotek bawi się wełną itp.

12. Marsz w kole w rytm melodii. W środku koła kosz. Wrzucanie kul do kosza na każdą akcentowaną nutę (*bęberek*).

SCENARIUSZ DO PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ RUCHOWYCH W GRUPIE 6 LATKÓW.

TEMAT: Zabawy z przyrządami - laska gimnastyczna

Cel główny: - oswojenie dzieci z nietypowymi przyborami (linka, laska gimnastyczna)

- integracja słów z rytmem

Cele operacyjne: - integruje się z grupą

- dzieli na sylaby podany tekst

- poznaje zastosowanie przyrządu gimnastycznego (laska gimnastyczna)

- swobodnie porusza się wykonując ćwiczenia

Metoda: twórcza Karola Orffa.

Forma: - zajęcia zorganizowane z całą grupą,

Pomoce: długa linka, laska gimnastyczna, instrumenty perkusyjne, odtwarzacz CD z nagraniem muzyką

Przebieg zajęcia:

Wstęp:

1. Zabawa ożywiająca

Dzieci ustawiają się parami i każde musi zapamiętać swoją parę. Na sygnał rozbiegają się w różnych kierunkach, gdy się w czasie biegu spotkają, chwytają się pod rękę i tańczą w rytm muzyki. Następnie rozdzielają się i biegną w różnych kierunkach, aż się znów spotkają, itd.

Integracja słów z rytmem

W rozsypce: Każde dziecko zaznacza indywidualnie rytm na instrumencie perkusyjnym

(lub przez klaskanie), a następnie porusza się w rytmie. Następnie dobiera słowa do tego rytmu, np. ku Ku Łe Czka Ku Ka. Nauczyciel podaje słowa, a dzieci dobierają odpowiedni rytm i wystukują go na instrumencie: Idzie rak nie bo rak, jak u gry zie będzie znak.

Część główna:

2. Wyczucie przestrzeni

Każde dziecko ma gazetę, biegnie z nią w dowolnym kierunku po esach-floresach, trzymając ją nad głową w podniesionych rękach. Dzieci bawią się gazetą w dowolny sposób. Każde dziecko gniecie gazetę w kulkę i rzuca, podbiega i chwyta, a następnie rzuca do partnera, który powinien ją chwycić.

3. Wyczucie siły

Dzieci uderzają papierową kulą o podłogę jedna kulą o drugą (z partnerem), podrzucają i znów uderzają

4. Koordynacja i rozpoznawanie form przestrzennych

Dzieci rozprostowują zgniecioną kulę i układają z gazety fantazyjne kształty, figury, itp.

5. Improwizacja z laską gimnastyczną

Każde dziecko ma laskę i manipuluje nią w dowolny sposób, najpierw bez muzyki, a następnie z muzyką.

Używając laski do różnych czynności, np. sportowych, porządkowych, imitują rzut oszczepem, zmiatanie, grę w hokej, jazdę na koniu szermierkę, itp.

6. Skoki

Dzieci ćwiczą parami, jedno trzyma laskę na wysokości 30-35 cm, zaś drugie kilkakrotnie przeskakuje, następuje zamiana.

Zakończenie:

7. Wszystkie dzieci maszerują wokół sali w rytm muzyki trzymając laski: raz jak chorągwie, to znów jak karabiny na ramieniu, innym razem jak szable w czasie defilady. Wystukują marszu rytm końcem laski o podłogę (akcent na mocną część taktu). Złożenie przyborów.

SCENARIUSZ DO PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ RUCHOWYCH W GRUPIE 6 - LATKÓW.

TEMAT: „Zabawy ze wstążkami”

Cel główny: - kształcenie inwencji twórczej dziecka,
- dostarczenie dzieciom okazji do spontanicznych działań i wyrażania radości.

Cele operacyjne; dziecko: - rozwija koordynację ruchową,

- ćwiczy lekkość wdzięku i płynność ruchów,

- dostosowuje ruchy ciała do rytmu muzyki,

- wyrabia wrażliwość słuchową.

Metoda: twórcza A. i M. Kniessów.

Forma: - zajęcie zorganizowane z całą grupą.

Pomoce: po dwie wstążki dla każdego dziecka, muzyka z nagraniami o wyraźnym rytmie.

Przebieg zajęcia:

Wstęp:

1. Marsz po obwodzie koła w rytm muzyki. Dzieci biorą po dwie szarfy i wykonują ćwiczenia razem z nauczycielką.

2. Marsz po obwodzie koła, ramiona w bok, wznos ramion do góry i w dół, w rytm muzyki.

Część właściwa:

3. W marszu po obwodzie koła krążenie ramionami do przodu (4 razy) i do tyłu (4razy).

4. Zwrot twarzą do środka koła, wymachy w przód i w tył z równoczesnym uginaniem kolan.
 5. Cztery kroki marsz do środka koła, zataczanie kół do przodu, cztery kroki do tyłu i zataczanie kół do tyłu.
 6. Stanie w rozkroku do środka koła, wspięcie i wznos ramion przodem w górę z równoczesnym skłonem głowy do tyłu.
 7. Powrót do postawy wyjściowej, wymach powrotny w tył ze skłonem głowy w przód.
 8. W staniu ramiona wyciągnięte do przodu, skręty dłoni do wewnątrz i na zewnątrz.
 9. Wykonywanie spirali w poziomie z równoczesnym obrotem wokół własnej osi.
 10. Półprzysiad z wymachem ramion dołem w tył w płaszczyźnie strzałkowej ze skłonem górnej części tułowia w przód.
 11. Wymach wstążki przodem w górę z równoczesnym wyprostem tułowia.
 12. W marszu ramiona wzniesione do góry, manipulowanie przyrządem nad głową – ruch falisty.
 13. Połowa dzieci robi tunel z wyciągniętych ramion, reszta przechodzi tunelem – zmiana.
- Zakończenie:**
14. Dowolne ćwiczenia dzieci wg własnej inwencji, poruszanie się w różnych kierunkach po całej sali.
 15. Pożegnanie – głęboki ukłon do przodu z wymachem ramion przodem w tył.

SCENARIUSZ DO PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ RUCHOWYCH W GRUPIE 6 – LATKÓW

TEMAT: „Zabawy z grzechotkami”

Cel główny: - kształcenie inwencji twórczej dziecka,
- dostarczenie dzieciom okazji do spontanicznych działań i wyrażania radości

Cele operacyjne; dziecko: - potrafi poruszać się zgodnie z rytmem muzyki,
- potrafi podporządkować się stawianym wymaganiom,
- potrafi posługiwać się grzechotką,

Metoda: czynna, pokazu, twórcza A. i M. Kniessów.

Miejsce zajęć: sala gimnastyczna

Pomoce: grzechotki, pianino (zamiast pianina może być magnetofon z nagraniami melodii o wyraźnie zróżnicowanym rytmie)

Przebieg zajęć:

Marsz po obwodzie koła w rytm muzyki, w trakcie którego dzieci biorą po dwie grzechotki.

Ćwiczenia przy muzyce:

1. Marsz po obwodzie koła w rytm muzyki
 - ręce skrzyżowane z przodu
 - ręce wyciągnięte do przodu
 - ręce wyciągnięte w górę
 - ręce opuszczone wzdłuż tułowia
2. Dzieci stoją na odwodzie koła
 - ręce wyciągnięte do przodu i zataczanie małych kółeczek – wiatraczki małe
 - zataczanie dużych kół – wiatraki duże
3. Podskoki w rytm muzyki po całej sali
 - na zmianę melodii wymachy rąk zgiętych w łokciu - małe skrzydełka
 - wymachy rąk wyprostowanych w łokciu – duże skrzydła
4. Pozycja stojąca – ćwiczenie nóg – rozsypanka
 - ugięta noga w kolanie i zataczanie przed sobą małych kółeczek

- wyprostowana noga w kolanie i zataczanie dużych kół
- (ćwiczenie wykonuje prawa i lewa noga)
- 5. Samoloty – skłony boczne (na melodię „Leci, leci samolot ...”)
- bieg dzieci po całej sali z szerokim rozłożeniem ramion, naśladowanie startu samolotu i lądowanie do przysiadu
- 6. Dzieci zostają na swoich miejscach (na melodię „Chinka ...”) siad klęczny
- wznoszenie rąk do góry
- głębokie skłony, aż do ułożenia rąk z grzechotkami na podłodze
- 7. Naśladowanie biegu konika (bieg przy melodii „ Zima ,zima ...”)
- konik grzebie nóżką niecierpliwi się (ćwiczenie wykonują dzieci prawą i lewą nogą)
- dzieci potrząsają grzechotkami w odpowiednim rytmie coraz szybciej
- 8. W rytm melodii – ćwiczenie oddechowe
- wznoszenie obu rąk jednocześnie do góry przed sobą – głęboki wdech
- opuszczanie obu rąk jednocześnie przed sobą – głęboki wydech
- 9. Ćwiczenie równoważne „śnieżynki”
- wirowanie dzieci wkoło siebie z rękoma wyciągniętymi w bok z lekkim potrząśaniem grzechotkami
- powolne opadanie dzieci ruchem okrężnym do przysiadu z umieszczeniem głowy na kolanach, a grzechotek na podłodze
- 10. Zabawa orientacyjna „Kto szybciej zrobi domek” z grzechotek
- marsz, podskoki, bieg zgodnie z muzyką, na przerwie w muzyce klęk, ręce nad głową i ułożenie dachu z grzechotek
- 11. Marsz z wystukiwaniem rytmu
- ręce wyciągnięte do przodu i uderzanie przed sobą grzechotką o grzechotkę
- uderzanie grzechotką o grzechotkę za sobą

Zakończenie zajęć.

Ułożenie przyborów we wskazanym miejscu.

SCENARIUSZ DO PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ RUCHOWYCH W GRUPIE 6 - LATKÓW.

TEMAT: „Mamo, tato – pobaw się ze mną”.

Cel główny: - wspomaganie prawidłowego rozwoju psychoruchowego dzieci przez nawiązanie więzi emocjonalnej z innymi osobami;
- pomaganie dziecku w poznawaniu własnego ciała i w zdobywaniu ufności do siebie i innych.

Cele operacyjne; dziecko: - rozładowuje napięcie emocjonalne
- ćwiczy umiejętność opanowania lęku, emocji, pokonywania trudności, stosowania odpowiedniej siły w zależności od okoliczności, delikatność,
- współtworzy miłą radosną atmosferę podczas ćwiczeń,
- uczy się akceptacji własnego ciała i swoich umiejętności.

Metoda: Ruchu rozwijającego wg W. Sherborne.

Forma: - zajęcia zorganizowane z całą grupą,
- ćwiczenia indywidualne,
- ćwiczenia w parach,
- ćwiczenia w trójkach i w grupie.

Pomoce: wstążki (dla każdego dziecka), płyty z muzyką.

Przebieg zajęcia:

Wstęp:

1. Taniec integracyjny „Labada”.
2. Przywitanie się w parach:
 - słowem i przez podanie ręki,
 - częściami ciała: nosami; policzkami; kolanami; czołami; łokciami; stopami.

Część główna:

2. Przywitanie swojego ciała: (*Ćwiczenia pojedynczo – ustawienie w kole*);
 - wita się łokieć z łokciem (drugi łokieć.....),
 - kolano z czołem,
 - duży palec stopy z nosem,
 - ucho z kolanem,
 - stopy z dłońmi,
 - stopa ze stopą,
 - stopy z parkietem.
 3. Kręcenie się na pośladkach w kółko (*zmiana kierunku*).
 4. Czołganie się na brzuchu do przodu.
 5. Ślizganie się na brzuchu do tyłu.
 6. Leżenie tyłem – odpychanie się stopami i „ślizganie” po całej sali.
 7. Siad prosty, nogi lekko zgięte w kolanach –prostowanie kolan do siadu prostego.
 8. Relaks: Ćwiczenia oddechowe w pozycji leżącej, ręce wzdłuż tułowia powoli podnosimy do góry i wdychamy powietrze – opuszczamy w dół – wydychamy powietrze (*powtórzyć 3 razy*).
 9. Ćwiczenia w parach. Siad rozkroczny – stopy jednego dziecka oparte o uda drugiego, podanie sobie rąk i przeciąganie się z przechodzeniem do leżenia.
 10. „Skala” – ćwiczący próbuje przesunąć skalę, przenieść ją (*zmiana*).
 11. „Wąłkowanie ciasta” – turlanie leżącego do przodu i do tyłu (*zmiana*).
 12. Ciągnięcie za kostki ćwiczącego – leżącego na plecach (*zmiana*).
 13. Ciągnięcie za przeguby rąk ćwiczącego – leżącego na brzuchu (*zmiana*).
 14. „Most” – jedna osoba z pary wykonuje klęk podparty, druga osoba przechodzi pod mostem i przez most (nad mostem).
 15. Klęk podparty – jedna osoba z pary siada na plecach kolegi i tak spacerują po sali (*zmiana*).
 16. „Kangurki” – z mamą za rękę, kangurki w torbie.
 17. „Niby taczki” – jedna osoba z pary ujmuje drugą za kostki nóg i tak spacerują po sali (*zmiana*).
 18. Jedno dziecko staje na stopach drugiego, obejmują się rękami i spacerują po sali (*zmiana*).
 19. „Prowadzenie ślepeca” – jedna osoba z pary zamyka oczy, druga oprowadza ją po sali (*zmiana*).
 20. Relaks w pozycji stojącej – przeciąganie się – ręce podnosimy do góry i wdychamy powietrze, opuszczając wydychamy powietrze.
 21. Ćwiczenia w trójkach. „Kołyska” – dwie osoby siedzą naprzeciw siebie, trzecia osoba w środku – kołysanie jej na boki (*zmiana*).
 22. „Krzesełko” zrobione ze splecenia rąk dwóch osób, trzecia osoba jest na nich noszona (*zmiana*).
 23. Ćwiczenia z całą grupą. Zabawa pt. „Wiedźma”.
 24. „Tunel” – dziewczyny w klęku podpartym tworzą tunel, chłopcy ustawiają się przed tunelem, a następnie przechodzą do leżenia i czołgania się na brzuchu, za drugim razem na plecach (*zmiana*).
 25. „Materac” – z klęku podpartego chłopcy przechodzą do leżenia – dziewczynki turlają się po materacu (*zmiana*).
- ### **Zakończenie:**
26. Ruch kreatywny – relaks, taniec z wstążką przy muzyce.
 27. Siad skrzyżny w kole – wszyscy dziękują sobie za wspaniałą zabawę.

SCENARIUSZ DO PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ RUCHOWYCH W GRUPIE 3 – LATKÓW

TEMAT: Zestaw zabaw ruchowych wg metody W. Sherborne.

Cel główny: - wspomaganie rozwoju;

- wyrównywanie opóźnień w sferze emocjonalnej i społecznej.

Cele operacyjne, dziecko: - potrafi nawiązać kontakt z drugim dzieckiem,

- dzielić przestrzeń z innymi, współpracować z partnerem,

- ćwiczyć w pogodnym, wesołym nastroju.

Metoda: metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

Formy: z całą grupą, z partnerem, indywidualnie,

Pomoce: magnetofon

Przebieg zajęcia:

1. Powitanie uczestników spotkania. Dzieci stoją w kole i śpiewają: Wszyscy są, witam was. Zaczynamy, to już czas. Jestem ja, jesteś ty. Raz, dwa, trzy.

2. Dzieci dotykają się różnymi częściami ciała, najpierw wg propozycji nauczyciela, potem wg pomysłów własnych. Ćwiczeniom towarzyszy muzyka.

3. Partnerzy siadają tyłem do siebie. „Poznają” wzajemnie swoje plecy. Następnie odpychają się plecami na przemian- raz jedna, raz druga osoba.

4. Huśtawka. Partnerzy, trzymając się za ręce, wykonują przysiad. Raz kuca jedna, raz druga osoba.

5. Masaż. Dziecko leży na podłodze, drugie masuje jego plecy wg poleceń: - masujemy plecy całą dłoń - przebiegło stado koni- dotykamy piąstkami. Po chwili następuje zmiana ról.

6. Relaks przy muzyce. W rytm „tańcza” poszczególne części ciała: najpierw ręce, potem nogi, głowa, ramiona, biodra i wreszcie całe ciało.

Uwaga: zachęcamy dzieci do zabaw, nie zmuszamy.

Zabawy ruchowe poza przedszkolem

Zabawa „Gra w klasy”

Dziecko rozpoczynając grę rzuca kamyk i stara się trafić w pierwsze pole. Gdy trafi, może rozpocząć skoki (zwykle na jednej nodze). Trzeba skoczyć kolejno na każde pole, zaś w przypadku podwójnych rozstawić nogi na oba pola. Po dotarciu do „głowy” musi zrobić skok z obrotem i wrócić, zabierając po drodze kamyk. Następnie rzuca kamyk do kolejnego okienka itd. Kto nie trafi na właściwe pole albo podczas skakania nadeptnie na linię chłopka oddaje kolejkę przeciwnikowi.

Zabawa „Murarz”

Spośród dzieci wybiera się jedną osobę, która będzie murarzem. Pozostałe dzieci ustawiają się na linii, i ich zadaniem jest na sygnał prowadzącego przedostać się na drugą stronę, pomiędzy słupkami wyznaczającymi teren murarza tak, aby nie zostać przez niego złapanym. Kogo murarz złapie ten staje na baczność obok słupka tworząc mur, w ten sposób zmniejsza pole przez które przebiegają dzieci. Komu najdłużej uda się nie być złapanym przez murarza ten wygrywa i sam staje się murarzem

Zabawa „Krabby”

Liczba graczy musi być parzysta. Wówczas dobierają się oni parami, jeśli to możliwe, dopasowując się mniej więcej według wzrostu. W tej grze potrzebny jest kapitan grupy. Gracze z każdej pary ustawiają się do siebie plecami i splatają ręce w taki sposób, by „złączyć” się jak krab. Wszystkie pary ustawiają się na linii startu. Kapitan daje znak rozpoczęcia zabawy, a wtedy pary nie rozłączając się muszą dotrzeć do mety (którą należy wcześniej ustalić). Pary mogą biegać (jeśli im się to uda), mogą skakać, chodzić bokiem. Naturalnie zwycięży ta para, której uda się dotrzeć do mety jako pierwszej.

Przykładowe konkurencje sportowe:

- 1 wyścigi w parach- uczestniczy po pięć par dzieci z każdej drużyny. Dwoje dzieci tworzy parę, która nie może się rozerwać, bieżnią kopiąc piłkę do pachołka otaczają go i wracają na miejsce.
- 2 slalom z piłką- zadaniem zawodników jest prowadzenie piłki między pachołkami kopiąc nogą i wrócenie na miejsce.
- 3 z rąk do rąk- podajemy piłkę nad głowami, ostatnia osoba biegnie na początek. Konkurencja kończy się w momencie kiedy cała drużyna wróci na swoje miejsce.
- 4 bieg z piłką- zadaniem uczestników, jest dobiegnięcie z piłką między nogami do pachołka i powrócenie z piłką w rękach.
- 5 rzut do celu- start – pachołek, odległość do celu około 5 metrów. Każdy zawodnik rzuca 3 razy woreczkiem do celu (obręczy).
- 6 sztafeta- konkurencja bieżna, start – pachołek, odległość ok. 10 metrów. Zawodnik biegnie z pałeczką okrąży pachołek, przekazuje pałeczkę kolejnemu zawodnikowi, opiekun w momencie ukończenia konkurencji natychmiast unosi tabliczkę z numerem przedszkola.
- 7 toczenie koła- konkurencja sprawnościowa: drużyny 10 osobowe, zawodnicy ustawiają się gęsiego, pierwszy zawodnik w szarfi, na sygnał podają sobie ringo górą. Gdy ostatnie dziecko otrzyma koło, biegnie z nim na początek. Konkurencję uważa się za zakończoną gdy dziecko w szarfi znowu będzie na początku.
- 8 skok z miejsca - dzieci wykonują skok z miejsca obunóż przez każdego zawodnika. Kolejny zawodnik rozpoczyna skok w miejscu, do którego doskoczył poprzedni. Suma odległości wszystkich skoków stanowi o wyniku konkurencji.
- 9 wyścig na „krowie”- dziecko siada na „krowie” i przesuwa się dowolnym stylem do pachołka, okrąży go i wraca biegnąc z „krową” w dłoni. Przekazuje „krowę” kolejnemu zawodnikowi.
- 10 skoki kangura -dziecko biegnie tyłem do pachołka, okrąży go wkłada między kolana woreczek i skokami obunóż wraca na miejsce.
- 11 tor przeszkód: dziecko z woreczkiem na głowie dochodzi do pachołków, slalomem na czworakach pokonuje pachołki, przekłada obręcz hula hop od dołu do góry, wraca na start biegnąc.
- 12 turlanie piłki paletką -dziecko za pomocą paletki toczy dużą piłkę między pachołkami i wraca również slalomem.
- 13 rzut do celu- zawodnik biegnie z piłką do wyznaczonego miejsca (pachołek), stamtąd wrzuca piłkę do namiotu. Po celnym rzucie zabiera piłkę, wraca do swojej drużyny.
- 14 skoki na piłce- dzieci skacząc na piłce do skakania, okrążają pachołek i biegnąc wracają na miejsce.
- 15 ringo – konkurencja sprawnościowa: dzieci ustawiają się gęsiego, pierwsze dziecko jest w szarfi, na sygnał podają sobie ringo górą. Gdy ostatnie dziecko otrzyma ringo, biegnie z nim na początek. Konkurencję uważa się za zakończoną gdy dziecko w szarfi znowu będzie na początku.
- 16 piłka w podbieraku -dzieci łączą się w pary. Jedno dziecko ma zawiązane oczy, a drugie jest jego nawigatorem, czyli mówi, w którą stronę ma iść kolega, aby okrążyć pachołek, powrót na miejsce w ten sam sposób z zawiązanymi oczami, zmiana pary. (ważne! Nie dotykamy kolegi).