

Zajęcie na 17.06.2020

Witajcie starszaki! Aby wprowadzić Was w dzisiejszy temat zajęć
posłużymy się wierszem:

POSŁUCHAJCIE:

„Ruch to zdrowie, każdy Wam to drogie dzieci powie. Więc do ćwiczeń się stawiajcie, na zachętę
długo nie czekajcie. „

Niech zaprezentowany przez nas wiersz będzie inspiracją do działania.

Jesteście gotowi? **ZACZYNAMY!!!**



Temat; „Sport to zdrowie”-zabawy i ćwiczenia gimnastyczne na świeżym powietrzu. (opracowanie własne)

Cele ogólne;

- Rozwijanie sprawności fizycznej, zwinności i równowagi podczas ćwiczeń gimnastycznych i zabaw ruchowych,
- Powtórzenie znanych i lubianych przez dzieci ćwiczeń gimnastycznych,

-Przestrzeganie reżimu sanitarnego oraz odległości podczas ćwiczeń ze względu na istniejącą pandemię Covid-19 w kraju,

Cele operacyjne(dziecko):

- Potrafi przybrać poprawne pozycje wyjściowe do ćwiczeń,
- Doskonali umiejętność podporządkowania się zasadom panującym podczas zajęć ruchowych,
- Doskonali orientację przestrzenną oraz reakcję na sygnał dźwiękowy ,
- Wprawia się w bieganiu w luźnej gromadce,
- Doskonali celność rzutu,
- ćwiczy zwinność, równowagę i koordynację ruchową,
- Reaguje na polecenia i sygnały umowne odpowiednią postawą i zachowaniem się,
- Bawi się, ćwiczy bezpiecznie z wykorzystaniem szarf i woreczków gimnastycznych,
- Przestrzega reżimu sanitarnego,
- Potrafi zachować bezpieczną odległość między rówieśnikami w Sali.

Pomoce dydaktyczne: szarfy, woreczki gimnastyczne, piłka , płyta CD z piosenką „Gimnastyka”, scenariusz ćwiczeń.



Przebieg zajęć:

I. Część wstępna.

Zabawy z wykorzystaniem szarf.

1. Czynności organizacyjno-porządkowe; zbiórka w szeregu, przygotowanie do ćwiczeń.

Rozgrzewka; inscenizacja piosenki „*Gimnastyka*” (4powtórzenia).

2. Zabawa orientacyjno-porządkowa „*Ptaszki do gniazd.*”

Przybory; szarfy; prowadząca wręcza dzieciom szarfy. Po otrzymaniu szarf dzieci rozkładają je na podłodze w dość dużych odstępach ze względu na pandemię.

Zabawa; dzieci stoją obok swoich szarf, na sygnał dźwiękowy biegają swobodnie po Sali omijając gniazda. Na polecenie „ptaszki do gniazdek”-dzieci wracają do swojego gniazda; w siadzie skrzyżnym dotykają czołem do kolan.



II. Część główna;

1. Ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia w płaszczyźnie strzałkowej. „*Skłony, wyprost, kłaśnięcie*”- dzieci wykonują skłony w przód i w tył-wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha. Szarfę trzymają w górze, ręce wyprostowane. Skłon w przód-szarfę kładą na podłodze, wyprost, kłaśnięcie nad głową, skłon, dzieci podnoszą szarfę w górę(4powtórzeń).

2. Ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia w płaszczyźnie czołowej – „*skłony boczne.*” Dzieci wykonują skłony w bok, szarfy trzymają w wyprostowanych w górze rękach.

3. Ćwiczenia wieloznaczne: „*Ubieramy się, rozbieramy się.*”

Przybory: szarfy: dzieci układają szarfę w kształcie kółka, w dość dużych odstępach, następnie wchodzi w nie i przyjmują pozycję wyprostowaną. Zadanie: na sygnał dźwiękowy dzieci przewlekają szarfy pośpiesznie od dołu, ku górze i ponownie układają je w kształcie kółka na podłodze.

4.Ćwiczenie rozciągające: „*Drzewka na wietrze.*”

Przybory: szarfy : dzieci sto ją w rozkroku ,trzymają szarfę oburącz za końce z rękami wzniesionymi ku górze . Zadanie : Dzieci kołyszą się na boki nie odrywając stóp od podłoża , tak jak drzewa na wietrze (skłony boczne).

5.Ćwiczenie mięśni grzbietu: „*Mycie pleców.*” Przybory: szarfy . Przygotowanie: dzieci trzymają szarfę oburącz za końce ,przekładają ją za plecy mając jedną rękę pod ramieniem a drugą nad ramieniem .Zadanie: dzieci przesuwają szarfę w górę i w dół , tak jakby chciały wytrzeć plecy.

6. Zabawa z elementem czworakowania - przechodzenie na czworakach przez wszystkie ułożone szarfy. Zabawy z wykorzystaniem woreczków.

7.Ćwiczenie wyprostne –przejście z woreczkami na głowie z jednej części sali do drugiej i z powrotem.

8.Czworakowanie - przejście na czworakach z woreczkami na brzuchu z jednej części sali do drugiej.

9.Rzut woreczkiem do celu.

(porządkowanie woreczków poprzez wkładanie ich do koszyka rozwiązując równania np. $5 - 4 = \dots$

- dzieci wrzucają tyle woreczków do koszyka, ile wynosi wynik równania)

III.Część końcowa:

Ćwiczenia relaksacyjno - uspokajające –w siadzie skrzyżnym wdech nosem, wydech ustami.

Przykładowa muzyka relaksacyjna: <https://www.youtube.com/watch?v=4NzoFUxeOLO>

Przykładowy zestaw ćwiczeń możliwy do przeprowadzenia we własnym zakresie –razem z dzieckiem – w warunkach domowych. - <https://www.youtube.com/watch?v=WN4DZ5XwGzo>

Ze względu na COVID – 19 – przypominamy, by rodzice dziecko zachowywali podczas ćwiczeń zalecane odległości oraz stosowne zasady związane z higieną osobistą.

Nasze zajęcia dobiega końca - Dziękujemy Wam za aktywny udział,
gratulujemy świetnego treningu i zapraszamy jutro.



Do widzenia!!! Wasze Panie.