

**Publiczna Szkoła Podstawowa nr 12
im. Jana Pawła II w Stalowej Woli**

Scenariusz zajęć ruchowych dla klasy 0₂

Prowadzący: Teresa Gorczyca

Data: 27.02.2014r.

Scenariusz do zajęć ruchowych Metodą Ruchu Rozwijającego

Cele:

- Rozwijanie kontaktów i porozumiewania się poprzez ćwiczenia ruchowe
- Doznawanie przyjemności, zabawy i radości, rozluźnienia, relaksu, rozładowania napięcia
- Kształtowanie umiejętności współdziałania i partnerstwa
- Rozwijanie inicjatywy i aktywności w zabawie, łatwość wchodzenia w interakcje z rówieśnikami
- Rozwijanie poprzez ruch świadomości własnego ciała, przestrzeni oraz działania w niej

Forma: zajęcia zorganizowane z całą grupą

Metoda: Ruchu Rozwijającego wg Weroniki Sherborne

Przybory: magnetofon, muzyka relaksacyjna

Przebieg:

1. Powitanie przez ukłon, spojrzenie w oczy. Następnie - przez uderzenie wzniesionymi do góry dłońmi (każdy z każdym)
2. Zabawa „Czarodziejski klej”- przy muzyce płyty CD
Czarodziejskim klejem smarujemy różne części ciała np. uszy. Gdy słyszeć muzykę, tańczymy w parach dotykając się uszami, przedramionami itd.
3. Poczucie własnego ciała- „Taniec foki”
 - Leżenie na plecach i tańczymy po podłodze na plecach
 - Leżenie na brzuchu i tańczymy po podłodze na brzuchu
 - Przesuwanie się po podłodze na pośladkach
4. Masaż do wiersza „Stonoga”- poznawanie i wyczuwanie ciała

Idzie, idzie stonoga, stonoga, stonoga, a tu noga.

*Kroczenie palcami po plecach,
złapanie za nogę dziecka.*

Idzie, idzie malec, malec, malec, a tu palec.

*Kroczenie palcami po plecach,
złapanie za palec dziecka.*

Idzie, idzie koń, koń, koń, a tu dłoń.

*Lekkie uderzenia w plecy całą
dłonią, złapanie za dłoń
dziecka.*

Leci, leci sowa, sowa, sowa, a tu głowa.

*Wykonywanie okrężnych
ruchów dłońmi na plecach,
złapanie za głowę dziecka.*

5. Ćwiczenia z partnerem (relacja „razem”)

- „Kangury”- jedno dziecko jest matką i tuli w ramionach swoje dziecko.
- „Niedźwiedź i niedźwiadek ”- przechodzenie wokół, pod partnerem będącym w siadzie klęcznym.
- „Pingwin i pingwinek”- marsz w parach, dzieci pingwiny stoją na stopach taty- próba maszerowania.
- „Śniegowa kula ”- jedno dziecko leży na podłodze, drugie go turla jak śniegową kulę.

6. Ćwiczenia „przeciwko”- z partnerem (relacja ” przeciwko”)

- „Góra lodowa ”- jedno dziecko siedzi skulone na podłodze-góra lodowa , drugie próbuje górę przesunąć.
- „Siłacze”- w siadzie tyłem przepychanie się plecami.
- „Kłótnia kogucików”- podskoki na jednej nodze-odpychanie się przedramionami.

7. Ćwiczenia „razem” w parach

- Partnerzy siedzą złączeni plecami, po czym wstają, nie odrywając się od siebie, napierając na siebie plecami tak, aby obydwaj powstali.
- „Huśtawka ”- partnerzy w parach trzymają się za ręce na sygnał przykucają i wstają przy piosence. „ Hosia, hosia 2x
Z misiem huśta się Małgosia.
Z góry na dół ,o jak ładnie
miś się trzyma i nie spadnie.

8. Odpoczynek w parach przy muzyce relaksacyjnej

- oparcie głowy na ramieniu partnera(w siadzie tyłem), zamknięcie oczu, kołysanie
- relaks- odpoczynek w leżeniu, głębokie oddechy

Pożegnanie, podziękowanie za wspólne zajęcia.