

Scenariusz zajęć ruchowych dla klasy 0₂

Prowadzący: mgr Teresa Gorczyca

Data: 6.02. 2014 r.

Ośrodek tematyczny: Edukacja zdrowotna (**obszar nr 3**) – zajęcia na temat roli aktywności ruchowej w życiu.

TEMAT ZAJĘCIA: Zimowe zabawy ruchowe - zajęcia na powietrzu.

Czas trwania zajęcia: 35-45 min.

CELE OGÓLNE:

- Utrwalenie zasad bezpiecznego korzystania ze śniegu
- Rozwijanie sprawności w zakresie motoryki dużej :chodzenie po śladach, ślizganie się na ślizgawce, lepienie śnieżek, rzuty do celu stałego i ruchomego, toczenie kul śniegowych, lepienie bałwana
- Zapoznanie z regułami gier i zabaw ruchowych na śniegu
- Ćwiczenie prawidłowego oddychania na mrozie i rozgrzewania rąk i nóg
- Kształcenie nawyków higienicznych –hartowanie organizmu w warunkach zimowych poprzez ruch na świeżym powietrzu

CELE OPERACYJNE

Dziecko:

- Zna zasady bezpiecznego korzystania ze śniegu
- Potrafi dbać o swoje zdrowie –ubiera się stosownie do pory roku i temperatury
- Potrafi ulepić śnieżkę i toczyć śniegowe kule
- Rzuca śnieżkami do celu
- Chodzi pośladzie kolegi, ślizga się –utrzymując równowagę i koordynację ruchów
- Potrafi szybko reagować wobec przedmiotów będących w ruchu - Przestrzega reguł gier i zabaw ruchowych -Potrafi współdziałać z innymi w grupie
- Hartuje swój organizm w warunkach zimowych -Aktywnie uczestniczy w zabawach na śniegu Prawidłowo oddycha na mrozie

METODY:

- czynne – ćwiczenia i zabawy
- percepcyjne – oparte na bezpośrednim spostrzeganiu - słowne – objaśnienia

FORMY:

- zbiorowa,
- indywidualna
- grupowa

POMOCE: marchewka i materiał przyrodniczy do wykonania bałwana

MIEJSCE ZAJĘĆ: równy, zaśnieżony teren ogrodu –boiska szkolnego, ślizgawka.

PRZEBIEG ZAJĘCIA:

Część wstępna:

1. Czynności organizacyjno-porządkowe

- Ubieranie się w odzież zimową i obuwie
- Przygotowanie do wyjścia, sprawdzenie ubrań i obuwia
- Ustawienie w pary i przejście na teren boiska szkolnego

2. Wprowadzenie do zajęć

- Przypomnienie zasad bezpiecznego korzystania ze śniegu
- Przypomnienie o właściwym oddychaniu na mrozie –przez nos
- Ustalenie reguł gier i zabaw ruchowych w terenie

Część główna:

1. Zabawa - orientacyjno-porządkowa „Tropiciele” – dzieci idą za przewodnikiem, jego śladem (prowadzący idzie małymi krokami).
2. Ćwiczenie koordynacji ruchowej „Na ślizgawce” ćwiczenie umiejętności ślizgania się na ślizgawce.
3. Wyścigi na sankach „Reniferowe zaprzęgi” -dziecko na sankach ciągnie para „reniferów.”
4. Ćwiczenie dłoni –lepimy śnieżki „Kto ulepi najwięcej kul w wyznaczonym czasie?”.
5. Zabawa z elementem celowania „Kto celnie rzuca?”-celowanie ulepionymi śnieżkami w światło bramki -z ustalonej odległości.
6. Celowanie do ruchomego celu „Rzucaj śnieżką w jabłko”- celowanie do kołyszącego się- zawieszonego na poprzeczce bramki- jabłka do zjeżdżania po śniegu.
7. „Lepimy bałwana, śniegowego bałwana” –zabawa rozwijająca umiejętność współpracy z innymi dziećmi –toczenie kul i łączenie ich-zdobienie bałwana marchewką i materiałem przyrodniczym, wspólna fotografia.
8. Zabawa ruchowa „Pingwin”– tupanie nogami: prawą, lewą i podskoki obunóż-w przód, w tył.

Część końcowa:

9. Oczyszczenie ubrania i obuwia. Zebranie przyborów i przejście do szkoły.
10. Omówienie zadań w sali: zwrócenie uwagi na pojęcie śnieg suchy, mokry, hartowanie.
11. Podziękowanie za wspólną zabawę.