

Scenariusz zajęć ruchowych grupy 6 i 7 latków

Opracowała: Katarzyna Grabarz

Temat zajęcia: „Ćwiczyć każdy może”

Miejsce: sala gimnastyczna

Przybory: materace, pachołki, woreczki, paletka, koła, piłki, drabinki

Czas trwania: 30 min

Cel ogólny :

- Wzmacnianie kondycji fizycznej i psychicznej, zwiększanie wiary we własne możliwości.
- Promowanie aktywności fizycznej i zdrowotnego trybu życia wśród dzieci.

Cele szczegółowe:

- *ćwiczenie umiejętności skupienia uwagi podczas zabawowych czynności ruchowych
- *wyrabianie nawyku bezpiecznego wykonania ćwiczeń
- *rozwijanie wyobraźni
- *ćwiczenie wytrwałości
- *kształtowanie właściwej postawy ciała
- *kształtowanie cech motoryczności: zwinności, szybkości, wytrzymałość

Przebieg zajęć:

1. Zabawa ożywiająca „Berek” - jedno dziecko jest berkiem (jest oznaczone na ramieniu szarfą), biega po Sali łapiąc kolejne dziecko. Zamiana dziecka następuje, gdy dotknie złapanego dziecka.
2. Pokonywanie toru przeszkód dzieci biegną między pachołkami z paletką na której jest położony woreczek
3. Pokonywanie toru przeszkód: dzieci toczą piłki do siatki między pachołkami za pomocą nóg.
4. Rzuty do celu: dzieci w zespołach rzucają woreczkami do obręczy. (przeliczanie celnych rzutów w grupach)
5. Pokonywanie toru przeszkód: dzieci toczą duże gumowe piłki rękoma między pachołkami
6. Pokonywanie toru przeszkód: dzieci skaczą przez przeszkody, przekładają obręcz przez tułów, po czym wracają na koniec rzędu.
7. Pokonywanie toru przeszkód: bieg między pachołkami, przejście przez drabinki, bieg na czworaka po materacu
8. Zabawa „ Raz, dwa, trzy baba- jaga patrzy”