**SCENARIUSZ ZAJĘĆ**

Obszar 1, punkt 6

**CYKL ZAJĘĆ „RUCH I ODPOCZYNEK”**

**W RAMACH PROJEKTU SPOŁECZNO-EDUKACYJNEGO „AKADEMIA ZDROWEGO PRZEDSZKOLAKA”**

Data: 28.02.2014 r.

Grupa: „Misie” (3-latki)

Prowadząca: Karolina Wawrzoła

**Temat: Ruch to zdrowie**

Cele ogólne:

* Zachęcenie do aktywności ruchowej i poprzez to dbania o zdrowie

Cele szczegółowe:

* Dziecko ilustruje gestami treść piosenki „Ruch to zdrowie” oraz wierszy „Gimnastyka” i „Idą dzieci”
* Wzmocnienie mięśni poprzez skłony, wymachy ramion, przysiady, podskoki, skręty tułowia
* Wzmocnienie mięśni poprzez marsz, biegi, podskoki, chodzenie na palcach, bieg z unoszeniem kolan, wyskoki
* Dziecko umie się zrelaksować i wyciszyć po zajęciach ruchowych

Metody: aktywizująca, słowna, żywego słowa, oglądowa, czynna

Formy: zbiorowa, indywidualna

Pomoce dydaktyczne: płyta z piosenką „Ruch to zdrowie”, wiersz „Gimnastyka” oraz „Idą dzieci”

Przebieg zajęć:

1. Dzieci śpiewają piosenkę „Ruch to zdrowie”.

2. Nauczyciel recytuje wiersz „Gimnastyka”, dzieci ćwiczą zgodnie z treścią wiersza:

*Gdy chcesz być silny, nie chcesz chorować,*

*Musisz się często gimnastykować.*

*Wstawaj więc wcześnie, otwieraj okno,*

*Nawet gdy drzewa na dworze mokną.*

*Stań w półrozkroku, zacznij od skłonów –*

*W przód, w tył, na boki. Trzy razy ponów.*

*Wymachy ramion wzmacniają ręce,*

*Tym są sprawniejsze, im ćwiczysz więcej.*

*Teraz przysiady, potem podskoki,*

*Hop, hop jak zając – w przód, w tył, na boki.*

*Bardzo są ważne tułowia skręty,*

*Podśpiewuj sobie coś dla zachęty.*

*A jeśli będziesz w ćwiczeniach pilny,*

*Jak małpa zwinny, jak tygrys silny,*

*Zostaniesz mistrzem, więc ćwicz wytrwale.*

*Gimnastykować się jest wspaniale!*

3. Dzieci ustawiają się w kole, nauczyciel recytuje wiersz „Idą dzieci”. Dzieci chodzą w kole jedno za drugim naśladując ruchy nauczyciela.

*Idą dzieci polną drogą, (marsz)*

*po kamyczkach iść nie mogą (idą na palcach),*

*po kamyczkach hop, hop, hop (skaczą)*

*do dołeczka skok (skok do przysiadu kucznego).*

*Po podróży, nogi w ruch (biegną podnosząc wysoko kolana),*

*Kto zwycięży? Zuch! (wyskok w górę)*

4. Ćwiczenia relaksacyjne:

- „Drzewo” – dzieci stają na jednej nodze, wyciągają ramiona w górę

- „Piesek” – na czworaka wyciągają ręce przed siebie („przednie łapki”), a następnie nogi do tyłu („tylne łapki”)

- „Kotek” – dzieci robią „koci grzbiet”

5. Odpoczynek. Dzieci leżą na dywanie. Słuchają odgłosów za ścianą oraz na podwórku. Starają się być jak najciszej, żeby jak najwięcej usłyszeć. Wymieniają, co słyszały.