**SCENARIUSZ ZAJĘĆ**

Obszar 3

 **„ĆWICZYMY PRZY MUZYCE” –**

**ZAJĘCIA GIMNASTYCZNE METODĄ RUDOLFA LABANA**

Data: 5.03.2014 r.

Prowadząca: mgr Iwona Ściuk

Grupa: „Liski” (6-latki)

Obszar edukacji: ruchowa, zdrowotna

**Temat: „Ćwiczymy przy muzyce”**

Cele ogólne:

* zabawy rytmiczne przy akompaniamencie dowolnego instrumentu muzycznego
* rozwijanie wrażliwości na zmiany tempa i dynamiki
* kształtowanie umiejętności estetycznego poruszania się w takt muzyki
* uświadomienie dzieciom korzyści płynących z dbania o sprawność fizyczną

Cele szczegółowe – dziecko:

* jest wrażliwe na rytm
* potrafi estetycznie poruszać się przy muzyce
* czerpie radość z ćwiczeń

Metoda: Rudolfa Labana

Środki wspomagające działania: kaseta z muzyką, magnetofon

**Przebieg zajęć:**

I. Wyczucie własnego ciała.

1. „Witamy się” – marsz przy akompaniamencie muzyki, na przerwę – piękny ukłon.

2. „Leśne skrzaty” – swobodny taniec z towarzyszeniem muzyki, a gdy muzyka przestaje grać dzieci zatrzymują się w bezruchu dotykając jedną częścią ciała drugiej np. łokieć do kolana.

3. „Bąki” – w małym rozkroku okrężne ruchy bioder

II. Wyczucie ciężaru i czasu.

4. „Uwaga pszczoły” – dzieci wybrały się do lasu, by podpatrzeć pszczoły, czy już śpią przed zimą. Początkowo zakradały się wolno i ostrożnie, a gdy pszczoły zaczęły je atakować, uciekały szybko, opędzając się od nich rękami i tarzając się po ziemi.

5. „Robimy porządki” – przenoszenie dużych wyimaginowanych kamieni z jednego miejsca na inne, a w czasie krótkich przerw zupełne rozluźnienie.

6. „Leśne zwierzątka” – chód według określonych wartości nut: ćwierćnuty, półnuty, cała nuta.

III. Wyczucie przestrzeni.

7. „Drzewa” – nie ruszając się z miejsca, dotykanie najbliższego sąsiada z każdej strony.

8. „Leśna muzyka” – improwizacja ruchowa, w której dzieci starają się dowolnie poruszać według zasady: im wyższy rejestr dźwięków, tym wyższa pozycja utrzymywana w ruchu lokomocyjnym; im niższe rejestry, tym bardziej pozycja się obniża, aż do czołgania.

9. „Zajączki” – swobodne poruszanie się przy muzyce. Na przerwę dzieci zamierają w bezruchu.

IV. Ćwiczenia uspokajające, relaksacyjne, podsumowanie zajęć.

10. Głębokie wdechy i wydechy w pozycji leżącej.

11. Nauczyciel pyta o samopoczucie dzieci, pyta czy czują się lepiej po zajęciach, gdzie było dużo ruchu i muzyki. Tłumaczy dzieci jakie są korzyści z takich ćwiczeń. Zachęca, aby uczestniczyły w kolejnych takich zajęciach.