

SCENARIUSZ ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH
ROK SZKOLNY 2013/2014
AKCJA MINISTERSTWA EDUKACJI NARODOWEJ
„ w i c z y k a d y m o e ”

AUTOR: NIEPUBLICZNE PRZEDSZKOLE RODZINNE W BIAŁYMSTOKU

WWW.PRZEDSZKOLERODZINNE.PL

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE

Temat: „Do celu!” - zajęcia gimnastyki korekcyjnej

CELE:

1. Wdrażanie do nawyku prawidłowej postawy.
2. Wzmocnienie mięśni grzbietu, brzucha, pośladków.
3. Rozciąganie mięśni przykurczonych – piersiowych.
4. Utrzymanie pełnej ruchomości kręgosłupa.
5. Poprawa sprawności układu oddechowego.
6. Wzmocnienie mięśni wysklepiających stopy.
7. Wzmacnianie rzutów do celu.

MIEJSCE ZAJĘĆ : sala.

WIEK WICZĄCYCH: 3-4 latki.

LICZBA WICZĄCYCH: 15 osób.

PRZYBORY I PRZYRZĘDZONY: woreczki, laski, obręcz.

CZAS WICZENIA: 60 minut.

FORMY: cisła, zadaniowa, zabawowa.

PRZEBIEG ZAJĘĆ :

I Część wstępna

- Zbiórka w szeregu, powitanie, sprawdzenie gotowości.
- Nauczyciel demonstruje dzieciom prawidłową postawę : głowa uniesiona w linii pionu z klatki piersiowej, ramiona proste, łopatki ściśle przylegające do pleców, brzuch lekko wciągnięty, kolana, łopatki, brzuch ustawione symetrycznie do jednakowej wysokości. Uczniowie dokładnie przyglądają się nauczycielowi i próbują stanąć w jednakowej pozycji. Nauczyciel chodzi pomiędzy uczniami i koryguje występujące nieprawidłowości w postawie.
- Rytmiczny bieg w kole za nauczycielem przy muzyce. Uczniowie wykonują kolejno: swobodne ruchy, trucht, bieg z wysokim unoszeniem kolan, stapanie na palcach, stapanie na piętach, ruchy skoncentrowane w górnych partiach ciała: kręcenie ramion w przód i w tył, ruchy pływania.

II Wzmacnianie rozciąganie i wzmacnianie

- „Pajacyk” – podskoki z rozkrokiem i wymachem ręk w bok i w górę przez co najmniej 2 minuty (dostosowanie do wieku dziecka) w umiarkowanym tempie. Celem jest pobudzenie pracy serca i oddechu.
- „Rowerek” – usiadywanie na krześle, chwycenie rąkami siedzenia krzesła, wycieczka „jazd na rowerku” – okrężne ruchy nóg przez co najmniej 2 minuty (dostosowanie do wieku

dziecka) w umiarkowanym tempie. Celem jest pobudzenie pracy serca i oddechu oraz wzmocnienie mięśni brzucha.

- „Kołyska na boki” - leżenie tyłem, nogi ugięte, ręce - chwyt za podudzia, przetaczamy się w przód i w tył.
- „Nożyce” - leżenie przodem, ręce wyciągnięte w przód, uniesienie nóg nisko nad podłogę, nogi wykonują nożyce poziome.

III wiczenia w rzucaniu do celu

- Dzieci ustawione w rzędzie. Nauczyciel kładzie na podłodze obręcz. Każde dziecko otrzymuje trzy woreczki. Jego zadaniem jest objąć woreczka palcami stóp i rzut do obręczy.
- Dzieci ustawione w dwóch rzędach. Po kolei jedno dziecko z każdej drużyny wykonuje rzut woreczkiem do kosza.

IV wiczenia przeciw płaskostopiu

- Wiczenie równowagi. Dzieci ustawione w dwóch rzędach. Po kolei przechodzą po łasce gimnastycznej, próbując zachować równowagę (przechodzenie bokiem po łasce z palcami zagiętymi na niej i piętami opartymi o podłogę).
- Leżenie tyłem – bicie braw stopami, rowerek z woreczkami pod palcami stóp.
- Zabawa „kto zbierze więcej” – na podłodze rozrzucone są woreczki, dzieci podzielone na grupy, na sygnał każda grupa zbiera stopami rzeczy na przydzielone jej miejsce, jedna osoba może przynieść tylko po jednej rzeczy.

V wiczenia kołowe

- Marsz na palcach z wysoko uniesionymi ramionami, marsz na piętach z ciałem skulonym.
- Ruchy głowy i tułowia – potakiwanie, przeczenie, kiwanie.
- Głębokie wdechy i wydechy.
- Zbiórka w szeregu i korygowanie postawy.
- Podziękowanie za zajęcia i zmiana stroju.