

**PRZEDSZKOLE W RUCHU**  
**Realizacja zadania z obszaru nr 3 – edukacja zdrowotna**

**SCENARIUSZ ZAJĘĆ**

**Grupa wiekowa:** 5-latki

**Temat zajęć:** Uświadamianie dzieciom znaczenia ruchu na świeżym powietrzu dla naszego zdrowia wprowadzeniem do zabaw i ćwiczeń na boisku szkolnym. Wykorzystanie utworu Zuzanny Rec „Jak dbać o zdrowie?” oraz ilustracji przedstawiających ruch i dyscypliny sportowe.

**Prowadząca:** mgr Krystyna Momot

**Cel główny:**

- uświadamianie dzieciom wpływu aktywności ruchowej na stan zdrowia

**Cele szczegółowe:**

dziecko-

- wie czemu służą zabawy na świeżym powietrzu
- rozumie konieczność dbania o prawidłową postawę ciała
- chętnie uczestniczy w ćwiczeniach gimnastycznych, grach i zabawach ruchowych
- bierze udział w wycieczkach, spacerach
- zna różne formy aktywnego wypoczynku

**Metody:**

- zadaniowa
- słowna

**Forma pracy:**

- praca z całą grupą, indywidualna

**Pomoce:** obręcze hula-hop, woreczki, ilustracje

**Przebieg zajęć:**

WPROWADZENIE DO ZAJĘĆ:

1. Wysłuchanie utworu Zuzanny Rec „Jak dbać o zdrowie?”
2. Krótka analiza treści utworu ze stwierdzeniem, iż ruch sprawia, że jesteśmy zdrowi, silni i sprawni.

3. W oparciu o ilustracje rozmowa o dyscyplinach sportowych jakie można uprawiać i jak one wpływają na prawidłowy rozwój organizmu i nasze zdrowie
4. Opowieść ruchowa „Gimnastyka”

## ZABAWY I ĆWICZENIA PRZEPROWADZONE NA BOISKU SZKOLNYM:

Dzieci dobierają się parami. Podchodzą do nauczyciela i zabierają obręcz hula-hop (ćwiczenia i zabawy w parach.)

1. Zabawa orientacyjno – porządkowa „Znajdź swoją obręcz”  
Obręcz leży na trawie. Dwoje dzieci wchodzi do jej środka. Na sygnał dany przez nauczyciela dzieci opuszczają obręcz hula-hop i biegną po wyznaczonym terenie. Na ponowne hasło: „Znajdź swoją obręcz” wracają do swojej obręczy.
2. Ćwiczenie wieloznaczne:  
Dzieci stoją w parach naprzeciwko siebie. Trzymają obręcz oburącz, następnie jedno dziecko wykonuje przysiad, drugie stoi. Potem następuje zmiana ćwiczącego.
3. Ćwiczenie w płaszczyźnie czołowej (skłony boczne)  
Dzieci pozostają w tych samych parach, stojąc naprzeciwko siebie unoszą ręce z obręczą do góry, a następnie na podany sygnał wykonują skłony tułowia w prawo i w lewo.
4. Ćwiczenie mięśni nóg.  
Trzymając nadal obręcz oburącz dzieci stają na jednej nodze, a drugą wykonują wymachy w przód i w tył. Po chwili zmieniają nogę i ponownie wykonują ćwiczenie.
5. Ćwiczenie w płaszczyźnie strzałkowej (skłony w przód )  
Obręcz leży na trawie, na podany przez nauczyciela sygnał dzieci wykonują skłony w przód z pogłębieniem. Następnie prostują się i klaszczą nad głową 3 razy.
6. Zabawa bieżna „Zaprzęgi konne”  
Dzieci stoją jedno za drugim trzymając między sobą obręcz. Jedno dziecko jest woźnicą, drugie zaś konikiem. Na pierwszy sygnał zaprzęgi zaczynają jeździć po wyznaczonym terenie. Na kolejny wszyscy zatrzymują się. Następuje zmiana ról.
7. Ćwiczenie z elementem rzutu  
Dzieci stoją w rzędach trzymając w prawej ręce woreczek. Przed nimi w niewielkiej odległości leży obręcz hula-hop. Na sygnał każde dziecko podchodzi do wyznaczonej linii i próbuje wrzucić woreczek do środka obręczy. Ćwiczenie wykonujemy co najmniej dwa razy, aby dzieci miały szansę trafić do obręczy.

8. Ćwiczenie z elementem podskoku  
Obręcz leży na trawie. Dzieci wykonują skoki do środka i na zewnątrz obręczy obunóż lub na jednej nodze, raz jedno, raz drugie dziecko.
9. Zabawa „Przejście przez tunel”  
Kilka par trzyma obręcz w pozycji pionowej stojąc w rzędzie w niewielkiej odległości od siebie tworząc tunel. Pozostałe dzieci przechodzą przez tunel. Potem następuje zmiana ról.
10. Ćwiczenie uspokajające.  
Marsz po obwodzie koła. Dzieci oddają obręcze.