Zajęcie na 17.06.2020

Witajcie starszaki! Aby wprowadzić Was w dzisiejszy temat zajęć posłużymy się wierszem:

**POSŁUCHAJCIE:**

*„Ruch to zdrowie, każdy Wam to drogie dzieci powie. Więc do ćwiczeń się stawiajcie, na zachętę długo nie czekajcie. „*

Niech zaprezentowany przez nas wiersz będzie inspiracją do działania.

**Jesteście gotowi? ZACZYNAMY!!!**

****

**Temat;** *„Sport to zdrowie”*-zabawy i ćwiczenia gimnastyczne na świeżym powietrzu. (opracowanie własne)

**Cele ogólne;**

-Rozwijanie sprawności fizycznej, zwinności i równowagi podczas ćwiczeń gimnastycznych i zabaw ruchowych,

-Powtórzenie znanych i lubianych przez dzieci ćwiczeń gimnastycznych,

-Przestrzeganie reżimu sanitarnego oraz odległości podczas ćwiczeń ze względu na istniejącą pandemięCovid-19 w kraju,

**Cele operacyjne(dziecko);**

-Potrafi przybrać poprawne pozycje wyjściowe do ćwiczeń,

-Doskonali umiejętność podporządkowania się zasadom panującym podczas zajęć ruchowych,

-Doskonali orientację przestrzenną oraz reakcję na sygnał dźwiękowy ,

-Wprawia się w bieganiu w luźnej gromadce,

-Doskonali celność rzutu,

-ćwiczy zwinność, równowagę i koordynację ruchową,

-Reaguje na polecenia i sygnały umowne odpowiednią postawą i zachowaniem się,

-Bawi się, ćwiczy bezpiecznie z wykorzystaniem szarf i woreczków gimnastycznych,

-Przestrzega reżimu sanitarnego,

-Potrafi zachować bezpieczną odległość między rówieśnikami w Sali.

**Pomoce dydaktyczne;** szarfy, woreczki gimnastyczne, piłka , płyta CD z piosenką „Gimnastyka”, scenariusz ćwiczeń.



**Przebieg zajęć;**

**I.Część wstępna.**

Zabawy z wykorzystaniem szarf.

1.Czynności organizacyjno-porządkowe; zbiórka w szeregu, przygotowanie do ćwiczeń.

Rozgrzewka; inscenizacja piosenki *„Gimnastyka”* (4powtórzenia).

2.Zabawa orientacyjno-porządkowa *„Ptaszki do gniazd.”*

Przybory; szarfy; prowadząca wręcza dzieciom szarfy. Po otrzymaniu szarf dzieci rozkładają je na podłodze w dość dużych odstępach ze względu na pandemię.

Zabawa; dzieci stoją obok swoich szarf, na sygnał dźwiękowy biegają swobodnie po Sali omijając gniazda. Na polecenie ‘’ptaszki do gniazdek’’-dzieci wracają do swojego gniazdka; w siadzie skrzyżnym dotyka ją czołem do kolan.



**II. Część główna;**

1.Ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia w płaszczyźnie strzałkowej. *„Skłony, wyprost ,klaśnięcie”*-dzieci wykonują skłony w przód i w tył-wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha. Szarfę trzymają w górze , ręce wyprostowane. Skłon w przód-szarfę kładą na podłodze, wyprost, klaśnięcie nad głową, skłon, dzieci podnoszą szarfę w górę(4powtórzeń).

2 .Ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia w płaszczyźnie czołowej – *„skłony boczne.”* Dzieci wykonują skłony w bok ,szarfy trzymają w wyprostowanych w górze rękach.

3.Ćwiczenia wieloznaczne: *„Ubieramy się, rozbieramy się.”*

Przybory: szarfy : dzieci układają szarfę w kształcie kółka , w dość dużych odstępach , następnie wchodzą w nie i przyjmują pozycję wyprostowaną. Zadanie: na sygnał dźwiękowy dzieci przewlekają szarfy pośpiesznie od dołu, ku górze i ponownie układają je w kształcie kółka na podłodze.

4.Ćwiczenie rozciągające: *„Drzewka na wietrze.”*

Przybory: szarfy : dzieci sto ją w rozkroku ,trzymają szarfę oburącz za końce z rękami wzniesionymi ku górze . Zadanie : Dzieci kołyszą się na boki nie odrywając stóp od podłoża , tak jak drzewa na wietrze (skłony boczne).

5.Ćwiczenie mięśni grzbietu: *„Mycie pleców.”* Przybory: szarfy . Przygotowanie: dzieci trzymają szarfę oburącz za końce ,przekładają ją za plecy mając jedną rękę pod ramieniem a drugą nad ramieniem .Zadanie: dzieci przesuwają szarfę w górę i w dół , tak jakby chciały wytrzeć plecy.

6. Zabawa z elementem czworakowania - przechodzenie na czworakach przez wszystkie ułożone szarfy. Zabawy z wykorzystaniem woreczków.

7.Ćwiczenie wyprostne – przejście z woreczkami na głowie z jednej części sali do drugiej i z powrotem.

8.Czworakowanie - przejście na czworakach z woreczkami na brzuchu z jednej części sali do drugiej.

9.Rzut woreczkiem do celu.

(porządkowanie woreczków poprzez wkładanie ich do koszyka rozwiązując równania np. 5 – 4=…..

- dzieci wrzucają tyle woreczków do koszyka, ile wynosi wynik równania)

**III.Część końcowa:**

Ćwiczenia relaksacyjno - uspokajające – w siadzie skrzyżnym wdech nosem, wydech ustami.

Przykładowa muzyka relaksacyjna: <https://www.youtube.com/watch?v=4NzoFUxeOLo>

Przykładowy zestaw ćwiczeń możliwy do przeprowadzenia we własnym zakresie – razem z dzieckiem – w warunkach domowych. - <https://www.youtube.com/watch?v=WN4DZ5XwGzo>

Ze względu na COVID – 19 – przypominamy, by rodzic i dziecko zachowywali podczas ćwiczeń zalecane odległości oraz stosowne zasady związane z higieną osobistą.

Nasze zajęcie dobiega końca - Dziękujemy Wam za aktywny udział, gratulujemy świetnego treningu i zapraszamy jutro.

 Do widzenia!!! Wasze Panie.