

Scenariusz zajęć z Aktywności Ruchowo- Zdrowotnej na dzień 10.12.2021r. dla dzieci z gr."Smerfy"-4-latki.

Panie: Janina i Monika



Dzień Dobry !!! Pora zacząć nasze zajęcia !!!





Temat tygodnia: „Wizyta Świętego Mikołaja”.

Temat dnia: Zabawy i ćwiczenia gimnastyczne pt.: „Mikołajkowe rekwizyty”.

Cele: Kształtowanie równowagi i koordynacji ruchowej, zapobieganie wadom postawy.

Pomoce: rekwizyty Mikołaja (pas, buty, worek, dzwonek, rękawice, czapka) płyta CD z piosenką „To Mikołaj, To Mikołaj.”, „Gimnastyka”.

<https://www.youtube.com/watch?v=544uvoKQiMo> - Piosenka pt.: „To Mikołaj, To Mikołaj.”

<https://www.youtube.com/watch?v=pj5dym7MqYo> – Piosenka pt.: „Kochany Mikołaj.”

<https://www.youtube.com/watch?v=466oxBC2ETI> – „Układy taneczne – Świąteczne porządki.”

<https://www.youtube.com/watch?v=wRVO11T9SMw> – „Ćwiczenia oddechowe.”

Przebieg:

1. Powitanie

Rodzic wypowiada powitanie, a następnie dziecko je powtarza.

„Miły dzień mamy, i uśmiechem się witamy”.



2. "Mój wymarzony prezent"- swobodne wypowiedzi na temat prezentu, który otrzymało dziecko.

O jakich prezentach marzy Ola i Krzyś?- zabawa dydaktyczna kształcąca słuch fonematyczny.

Rodzic wypowiada pierwszą sylabę nazwy prezentu, a dziecko pełną nazwę.

3. Zabawy i ćwiczenia gimnastyczne.

Zabawa ożywiająca „Zamiana miejsc”.

Dziecko siedzi na dywanie, rodzic daje mu 1 szarfy i kładzie ją na podłodze, następnie dziecko siada w środek szarfy i wspólnie z rodzicami zamieniają się miejscami. Dziecko odkłada szarfę i stoi na dywanie wykonując inne ćwiczenia;

- krążenie prawego ramienia w przód 5 razy, w tył 5 razy zmiana ręki ćwiczącej,
- pajacyki 5 powtórzeń,
- rozkrok obunóż, skłony tułowia w przód z dotknięciem dłońmi podłogi,
- stojąc na prawej nodze ramiona w bok lewą nogą wykonujemy lekkie wymachy do przodu i tyłu, zmiana nogi ćwiczącej,
- postawa na jednej nodze, podskokiem zmiana nogi,
- podskoki na prawej nodze, potem na lewej nodze
- bieg w miejscu wysokim unoszeniem kolan.

4. Ćwiczenia oddechowe;

- w siadzie rozkrocznym dziecko wykonuje skłony tułowia raz do prawej raz do lewej nogi, prostując tułów wykonuje wdech, przy skłonie wydech.

Dziękujemy Wam za udział w dzisiejszym zajęciu, byliście dzielni !!!
Zapraszamy na kolejne w poniedziałek !!!

