

Beata Walak

Nauczyciel początkujący zatrudniony w Przedszkolu Nr 3 „Pszczółka Maja” w Łowiczu.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ GIMNASTYCZNYCH PROWADZONYCH METODĄ OBWODU STACYJNEGO Z WYKORZYSTANIEM MINI – SIŁOWNI.

TEMAT: „Przedszkolaki lubią ćwiczyć” – zapoznanie się z nową metodą ćwiczeń tzw. obwodem stacyjnym.

CZAS: ok. 30 min.

LICZBA ĆWICZĄCYCH: 20 osób.

GRUPA: 5-6 latki.

CELE OGÓLNE:

- promowanie zdrowego stylu życia,
- wdrażanie dzieci do wspólnego aktywnego spędzania czasu wolnego,
- kształtowanie prawidłowej postawy ciała przez ćwiczenia gimnastyczne,
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas zabaw ruchowych,
- wyrabianie płynności ruchów.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

Dziecko:

- reaguje na sygnał nauczyciela,
- współpracuje w parze,
- biega slalomem,
- rzuca do celu,
- ćwiczy koordynację ruchową,
- poprawia szybkość, zwinność,
- potrafi wykonywać ćwiczenia gimnastyczne z przyborami i przyrządami na torze przeszkód (stacyjny obwód ćwiczeń),
- wzmacnia siłę ramion, nóg i tułowia.

METODY:

- metoda obwodu stacyjnego.

FORMY PRACY:

- indywidualne,
- zbiorowe,
- zespołowe.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

pachołki, woreczki, obręcz, ścieżka równoważna, ścianka wspinaczkowa, wykorzystanie przyrządów mini-siłowni: rowerek stacjonarny, ławeczka treningowa, bieżnia, stepper, wiosła treningowe, stoper, płyta CD z muzyką, odtwarzacz CD, medale z papieru dla każdego dziecka.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

I. Część wstępna:

1. Czynności organizacyjno-porządkowe.

Zbiórka w dwuszeregu – przywitanie dzieci piosenką:

*„Wszyscy są, witam Was
zaczynamy już czas,
jestem ja, jesteś Ty,
raz, dwa, trzy”.*



2. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Złap swoją parę”.

Ustawienie w dwuszeregu naprzeciwko siebie, w odległości 4-5 kroków. Na hasło „złap swoją parę” dzieci z wyznaczonego szeregu rozbiegają się po sali, a pozostali uczestnicy biegną za nimi, aby pochwycić swojego partnera, po czym przyprowadzają go na miejsce rozpoczęcia zabawy.

3. Rozgrzewka – naśladowanie czynności nauczyciela.

- A. Przysiady.
- B. Skłony.
- C. Ćwiczenia rozciągające w siadzie prostym.
- D. Wymachy ramion.

4. Dzieci w dwuszeregu, siadają w siadzie skrzyżnym. Omówienie poszczególnych stacji obwodu ćwiczebnego przez nauczyciela.

Dzieci ćwiczą na 10 stacjach. Każda para z dwuszeregu zajmują jedną stację. Pierwsza osoba z pary ćwiczy przez 1 minutę. Druga w tym czasie odpoczywa w siadzie skrzyżnym, a następnie następuje zamiana. Po upływie 2 minut przejście na kolejną stację obwodu, zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

II. Część główna:

Stacja 1

Ćwiczenie szybkości i zwinności.

Bieg slalomem pomiędzy pachołkami.



Stacja 2

Ćwiczenie koordynacji i równowagi.

Wspinanie się na ścianie wspinaczkowej.



Stacja 3

Ćwiczenie mięśni kończyn dolnych.

Jazda na rowerku stacjonarnym.



Stacja 4

Ćwiczenie mięśni obręczy barkowej.

Podnoszenie sztangi na ławeczce treningowej.



Stacja 5

Ćwiczenie koordynacji ruchowej.

Przejsie po ścieżce równoważnej.



Stacja 6

Ćwiczenie mięśni kończyn dolnych.

Bieg po bieżni.



Stacja 7

Ćwiczenie mięśni kończyn górnych oraz celności.

Rzuty woreczków do obręczy.



Stacja 8

Ćwiczenie mięśni kończyn dolnych.

Ćwiczenie na stepperze.



Stacja 9

Ćwiczenie mięśni brzucha.

Siad prosty, woreczek pomiędzy stopami, przejście do leżenia na plecach z jednoczesnym przeniesieniem woreczka za głowę.



Stacja 10

Ćwiczenie mięśni kończyn górnych oraz dolnych.

Ćwiczenie na wiosłach treningowych.



III. Część końcowa:

1. Ćwiczenie uspokajające.

Marsz parami po kole przy spokojnej muzyce.

2. Zbiórka w dwuszeregu.

Podsumowanie aktywności dzieci – wręczenie medali „Jestem przedszkolakiem – lubię ćwiczyć”.

3. Pożegnanie.