Zajęcia gimnastyczne w grupie 5 – latków

Data: 20.03.2014 r.

Temat zajęcia: Cztery kolory wiosny.

Cele główne:

- usprawnianie motoryki ciała
- aktywne uczestniczenie w zabawach ruchowych kształtujących postawę, orientacyjno-porządkowych, bieżnych, z elementami czworakowania, toczenia i równowagi

Cele operacyjne (dziecko):

- jest sprawne ruchowo
- prawidłowo wykonuje ćwiczenia wskazane przez nauczyciela
- zachowuje zasady bezpieczeństwa podczas zabaw

Metody:

- Metoda bezpośredniej celowości ruchu. (zadaniowa)
- Metoda zabawowo - naśladowcza.

Pomoce:

krążki w 4 kolorach (dla każdego dziecka jeden krążek).

Przebieg zajęć:

1. Dyżurni rozkładają krążki w dużej odległości jeden od drugiego. W tym czasie dzieci siedzą w gromadce i śpiewają wraz z nauczycielką znaną piosenkę.
2. Na polecenie dzieci wstają, szukają dla siebie krążka i siadają na nim skrzyżnie.
3. Zabawa orientacyjno-porządkowa: Ptaki ***w gniazdach***. Dzieci-ptaszki siedzą na krążkach. Na sygnał wybiegają, krążą w różnych kierunkach naśladując lot ptaków. Na zapowiedź: „Do gniazd!" — ptaki wracają, okrążają *gniazda* i siadają.
4. Ćwiczenie tułowia – skłony w przód: Pozdrów ***krążek***. Rozsypka. Krążki leżą na ziemi. Każde dziecko przed krążkiem w siadzie klęcznym. Na sygnał dzieci skłaniają się w przód i czołem dotykają krążka, ręce luźno wzdłuż tułowia, następnie prostują się do siadu klęcznego. W czasie ćwiczeń nie unosić się z pięt.
5. Ćwiczenie równowagi i rytmu: Stanie jedno nóż, krążek położony na kolanie nogi wzniesionej w przód i zgiętej. Nauczycielka wyklaskuje łatwy rytm. Dzieci słuchają i na polecenie wystukują na krążku, palcami wolnej ręki, ten sam rytm, druga ręka przytrzymuje krążek. Dzieci powtarzają ćwiczenie kilka razy stojąc raz na lewej, raz na prawej nodze.
6. Zabawa bieżna: Poznaj ***swój kolor***. Ustawienie w dużym kole. Przed każdym dzieckiem leży krążek. Na znak prowadzącej, tj. podniesienie w górę krążka (np. zielonego), dzieci stojące przed zielonymi krążkami wybiegają poza koło, okrążają je i starają się jak najszybciej wrócić na swoje miejsce. Kolory wywołuje się na zmianę. Każda grupa powinna wykonać bieg 2 razy.
7. Ćwiczenie mięśni grzbietu: Przeglądamy ***się w lusterku.*** Leżenie przodem, ręce na krążku ułożone w poduszkę (dłoń na dłoni). Dzieci unoszą krążek, opierając łokcie na ziemi (sprawniejsze mogą także unieść łokcie) przeglądają się w lusterku, uśmiechają się, robią ładne miny. Następnie wracają do pozycji wyjściowej i odpoczywają.

8. Ćwiczenie mięśni brzucha: Rozsypka. Dzieci siedzą w siadzie skulnym podpartym, stopy na krążku. Odsuwać stopami krążek i przesuwać do siebie.
9. Podskoki rozkroczno-zwarte: Pochód ***pajaców.*** Ustawienie w czterech kolejkach wg kolorów krążków. Dzieci układają krążki na ziemi w odległości jednego kroku jeden krążek od drugiego i stoją przed nimi w kolejce, następnie przechodzą podskokami rozkroczno-zwartymi w ten sposób, że omijają krążki rozkrokiem, a zeskok wykonują w przerwach między krążkami. Po trzykrotnym wykonaniu ćwiczenia dzieci podnoszą krążki, stają luźno w rozsypce.
10. Ćwiczenie tułowia — skręty: Siad skrzyżny, przed każdym dzieckiem krążek. Skręt tułowia i dotknięcie lewym (prawym) uchem krążka, a następnie wyprost.
11. Ćwiczenie stopy: Przewracanie ***naleśników.*** Siad skulny podparty. Dzieci próbują stopami chwytać krążek (jak potrafią) i przewrócić go na drugą stronę.
12. Marsz po obwodzie koła i złożenie krążków na wyznaczone miejsce.