

## Scenariusz zajęć z wykorzystaniem szarf, woreczków i piłek

Temat zajęcia: „Powitanie wiosny” – zajęcia z edukacji ruchowej.

Grupa wiekowa: sześciolatki

Miejsce: sala przedszkolna

Podstawa programowa: obszar I, pkt 5

Cele operacyjne:

Dziecko:

- sprawnie ćwiczy z przyborami,
- współpracuje z partnerem w parze,
- wymyśla własne przeszkody,
- orientuje się w przestrzeni,

Metody:

- zabawowo-naśladowcza,
- bezpośredniej celowości ruchu (zadaniowa),
- zabawy dla dzieci według propozycji „Zabaw i gier ruchowych” Romana Trzeźniowskiego.

Formy:

- zespołowa,
- indywidualna.

Pomoce dydaktyczne:

- przybory do ćwiczeń: szarfy, woreczki, gumowe piłki, wstążki z krepy,
- instrument „Tamburyno”
- nagranie utworu Vivaldiego „Wiosna”,
- piosenka „Wiosna, wiosenka”

*„Wiosna, wiosenka” Słowa i muzyka: Piotr Belak*

1. Wiosna wiosenka w moim sercu piosenka,  
przychodzi po zimie ożywia świat.  
Świeżym powiewem słońca iskrzeniem,  
obudź się ziemio - pora już wstać.

Ref. Wiosna, wiosna tak piękna,  
radosna słoneczna, pachnąca, przyrodą kwitnąca

Wiosna, wiosna tak piękna radosna,  
to takie proste, śpiewaj i tańcz.

2. Gdy deszczyk zaskoczy,  
otwórz swe oczy tęczę na niebie.  
Namaluj szlak, ptaki wracają, głośno śpiewają.  
Obudź się ziemio - pora już wstać.

Ref. Raz dwa trzy zielono mi.

cztery pięć sześć, tak pięknie tu jest.  
Siedem i osiem raduj się widokiem,  
wiosna wreszcie zagościła, to radosna dla nas chwila.

Link do piosenki „Wiosna, wiosenka”

[https://www.youtube.com/watch?v=YzMADXJp\\_Tk](https://www.youtube.com/watch?v=YzMADXJp_Tk)

Przebieg zajęć:

Wstęp

1. Czynności organizacyjno – porządkowe:

- przygotowanie do ćwiczeń, ustawienie się w rozsypane

2. Zabawy ożywiające: „Pobudka”

- taniec do utworu A. Vivaldi „Wiosna”,
- taniec na powitanie wiosny do piosenki „Wiosna, wiosenka”.

Rozwinięcie

1. Ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia w płaszczyźnie strzałkowej.

„Skłony, wyprost, klaśnięcie”

- wykonanie skłonów w przód i w tył, trzymanie jednocześnie szarfy ku górze z rękoma wyprostowanymi.

„Skłon w przód”

- położenie szarfy na podłodze, wyprost, klaśnięcie nad głową i skłon,
- podnoszenie szarfy w górę (4 razy).

2. Ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia w płaszczyźnie czołowej.

„Skłony boczne”

- wykonanie skłonów w bok, trzymanie szarf w wyprostowanych w górze rękach.
3. Ćwiczenia wieloznaczne.
- „Ubieramy się, rozbieramy się”
- układanie szarfy w kształcie kółka, w dość dużych odstępach, następnie wchodzenie w koło i przyjęcie pozycji wyprostnej,
  - przewlekanie szarf na dźwięk tamburyna pośpiesznie od dołu, ku górze i ponownie układanie ich w kształcie kółka na podłodze.
4. Ćwiczenia rozciągające.
- „Drzewa na wietrze”
- stanie w rozkroku, trzymanie szarfy oburącz za końce z rękami wzniesionymi ku górze,
  - kołysanie się na boki nie odrywając stóp od podłoża, tak jak drzewa na wietrze (skłony boczne).
5. Ćwiczenia mięśni grzbietu.
- „Mycie pleców” – zabawa z szarfą,
- trzymanie szarfy oburącz za końce, przekładane szarfy za plecy mając jedną rękę pod ramieniem a drugą nad ramieniem,
  - przesuwanie szarfy w górę i w dół, naśladują „wycieranie pleców”.
6. „Kamienie w rzece” - tor przeszkód z piłek.
- układanie toru (kamienie na rzece) i przechodzenie po nich,
  - wymyślanie różnych sposobów pokonywania toru z piłek.
7. „Jak kotek” - zabawa z elementem czworakowania.
- czworakowanie przez wszystkie ułożone piłki, szarfy.
8. „Idę prosto” - ćwiczenia wyprostne.
- przejście z woreczkiem na głowie z jednej części sali do drugiej i z powrotem.
9. „Jak pająk” - czworakowanie.
- przejście na czworakach z woreczkiem na brzuchu z jednej części sali do drugiej.
10. „Celuj w drzewo” - rzut woreczkiem do celu.

Zakończenie.

11. Ćwiczenie uspokajające.

- w leżeniu na plecach - wdech nosem, wydech ustami.

## 12. Ewaluacja zajęcia

Celowanie workiem do koszyka w wybranym kolorze określającym odczucia dziecka.

- kosz zielony - czułem się dobrze,
- kosz niebieski - byłem smutny,
- kosz czerwony - byłem zdenerwowany,
- kosz żółty - byłem zadowolony (dzieci mogą uzasadnić swój wybór).

Podziękowanie za udział w zajęciach.

Opracowała Anna Zabrzeńska

Szkoła Podstawowa nr 43

w Bydgoszczy