

W piątek 28 lutego 2014 r. grupa „0” A poszła na ćwiczenia gimnastyczne na dużą salę gimnastyczną. Dzieci po raz pierwszy brały udział w ćwiczeniach na drewnianym sprzęcie sportowym. Zajęcia realizowane były w ramach Ogólnopolskiej Akcji MEN „Ćwiczyć każdy może”. Po krótkiej rozgrzewce całego ciała dzieci przystąpiły do ćwiczeń na sprzęcie sportowym i tak pokonały równoważnię, przechodziły przez płotek, zjeżdżały na zjeżdżalni i pokonały dwa tory przeszkód. Ćwiczenia dla wielu okazały się łatwe, wszystkim dostarczyły dużo radości, bo dzieci uwielbiają ćwiczenia ruchowe i chętnie je wykonują, a duża sala gimnastyczna i drewniany sprzęt sportowy tylko powiększyły atrakcyjność ćwiczeń gimnastycznych.

KONSPEKT ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH

Data: 28 luty 2014

Grupa: 5-6 latki

Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe na drewnianych przyrządach sportowych.

Cele ogólne:

- rozwijanie sprawności fizycznej
- rozwijanie sprawności motorycznej w zakresie zwinności, równowagi i zręczności
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń

Metoda: ćwiczeniowa

Forma: zbiorowa, indywidualna

Przybory: drewniany zestaw przyrządów sportowych

Przebieg zajęć:

Część wstępna

1. Czynności organizacyjno-porządkowe.

Dzieci wchodzi na salę i poruszają się w dowolny sposób, ostrożnie. Na sygnał N idą jeden za drugim brzegiem sali.

2. Zabawa ożywiająca

Berek – dzieci biegają po sali, wyznaczone osoby łapią, złapane osoby siadają na ławeczki.

3. Ćwiczenia rozgrzewające.

Marsz brzegiem sali, wymachy rąk w górę, podskoki, czworakowanie, bieg ze zmianą kierunku, marsz.

Część główna.

Realizacja głównego zadania – ćwiczenia ogólnorozwojowe na przyrządach sportowych.

Ćwiczenie 1: przejście po równoważni w przód

Ćwiczenie 2: przejście przez płotek

Ćwiczenie 3: ślizgi zjeżdżalnią nachyloną do podłoża

* w siadzie prostym

* w leżeniu przodem

Ćwiczenie 3: wchodzenie przodem po skośnej drabince i ślizg zjeżdżalnią w siadzie prostym

Ćwiczenie 4: pokonanie I toru przeszkód

- wchodzenie przodem po skośnej drabince
- przejście przez płotek
- przejście po zjeździe ułożonej poziomo
- schodzenie po płotku

Ćwiczenie 6: pokonanie II toru przeszkód

- wciąganie się na brzuchu po zjeździe
- przejście po równoważni,
- schodzenie po płotku i tyłem po skośnej drabince

Część końcowa.

1. Uspokojenie organizmu

- * stanie w rozkroku – skłony tułowia w przód (w tył, na boki)
- * głębokie wdechy i wydechy