

W piątek 7 marca 2014 r. grupa „0” A poszła na ćwiczenia ruchowe na dużą salę gimnastyczną. Dzieci kolejny raz miały okazję ćwiczyć na dużej sali gimnastycznej, tym razem ćwiczyły z piłkami. Zajęcia realizowane były w ramach podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz w ramach Ogólnopolskiej Akcji MEN „Ćwiczyć każdy może”. Celem ćwiczeń było zwrócenie uwagi dzieci na fakt, że zdrowie to najważniejsza rzecz dla każdego człowieka oraz uświadomienie dzieciom, że bardzo ważna jest aktywność ruchowa. Każde dziecko miało małą lub dużą piłkę. Na początku zajęć po krótkiej rozgrzewce dzieci bawiły się dowolnie piłkami, biegały, podrzuciły, toczyły itp. Następnie w parach dzieci rzucały i uczyły się chwycić piłkę, toczyły ją do siebie, podawały sobie z rąk do rąk górą i dołem. Kolejne ćwiczenie to samodzielne odbijanie piłki o ścianę różnymi sposobami i chwytanie jej. Następnie ćwiczenie dzieci wykonywały w małych grupach – chłopcy i dziewczynki. Bawiliśmy się w zabawę „Piłka goni piłkę”, kulaliśmy piłki w kołach, podawaliśmy piłkę w rzędach dołem i górą. Ćwiczenia i zabawy z piłkami bardzo się wszystkim podobały.

### Zestaw ćwiczeń gimnastycznych

Cele:

- Nauka rzutu i chwytu piłki.
- Ćwiczenie umiejętności pracy w grupie.
- Poznanie zasad bezpieczeństwa.

*Data: 7 marca 2014*

*Grupa: 5, 6- latki*

*Prowadząca: Honorata Nowak*

*Przybory: piłki*

### I. CZĘŚĆ WSTĘPNA

1. Marsz po sali, zabieranie piłek, dowolne zabawy z piłkami.
2. „Podawanka” – dzieci swobodnie biegają po sali gimnastycznej. Jedna osoba trzyma piłkę i goni pozostałe dzieci. Osoba, którą dogoni i dotknie piłką, zamienia się z nią miejscami i staje się goniącym.

### II. CZĘŚĆ GŁÓWNA

3. Toczenie piłek w różnym kierunku, lewą i prawą ręką.
4. Rzuty i chwytaki dowolne w marszu.

5. „Odbita piłka” – dzieci ustawiają się w rzędzie przodem do ściany. Na polecenie prowadzącego dzieci wykonują następujące rzuty piłką o ścianę:

- a) Rzut piłki o ścianę i chwyt oburącz;
- b) Rzut piłki o ścianę jednorącz i chwyt oburącz;
- c) Rzut piłki jedną ręką i chwyt drugą;
- d) Rzut piłki z klaśnięciem w dłoń i chwyt oburącz;
- e) Rzut piłki z klaśnięciem z przodu i z tyłu i chwyt oburącz;
- f) Rzut piłki z obrotem i chwyt oburącz;
- g) Rzut piłki z klękami na jedno kolano i chwyt oburącz;
- h) Rzut piłki z klękami obunóż i chwyt oburącz;

6. Ćwiczenia w grupach

- toczenie piłek w kole

- piłka goni piłkę

- „Piłka górą, piłka dołem” – dzieci ustawiają się w dwóch szeregach. Najpierw dzieci podają piłki górą z rąk do rąk. Następnie podają piłki dołem, stojąc w lekkim rozkroku – wygrywa drużyna która jest szybsza.

III. CZĘŚĆ KOŃCOWA

7. Marsz z piłkami.