

Scenariusz zajęcia z zastosowaniem gimnastyki twórczej

Temat: Zestaw ćwiczeń gimnastycznych z zastosowaniem twórczej metody R. Labana oraz metody Alfreda i Marii Kniessów

Grupa dzieci: 6-latki

Prowadząca : Barbara Makowska-Pietrowska

Pomoce: magnetofon, bębenek, kręgle, wstążki, z nagraniami dziecięcymi.

Przebieg:

Dzieci maszerują w rytmie muzyki dookoła sali. Następnie zatrzymują się (ustawienie w kole). Powitanie śpiewem. Nauczycielka wita dzieci kłaniając się i śpiewając na melodię wymyśloną przez siebie: „dzień dobry dzieci”. Dzieci odpowiadają ukłonem i śpiewają na tę samą melodię słowa „dzień dobry pani”. Każde dziecko ma dwa przybory. Marsz po obwodzie koła, rytmiczne uderzenie przyborami o siebie (wystukiwanie rytmu) 4 razy przed sobą,

4 razy nad głową i z podniesionymi rękoma.

Ćwiczenia powtarzane są 3 razy, po czym dzieci zatrzymują się i uderzają rytmicznie kręglami 4 razy przed sobą, 4 razy o kolana, 4 razy przy lewej stopie, 4 razy przy prawej stopie (ćwiczenie powtarzamy 3 razy)

- w siadzie rozkrocznym uderzanie 4 razy o barki, 4 razy skłon do lewej nogi, 4 razy uderzanie o barki i 4 razy skłon do prawej nogi (ćwiczenie powtarzamy 3 razy).
- Dzieci stojąc wymachują przyborami w górze 4 razy (od lewej do prawej strony) „tęcza”.

Ćwiczenia przy szybkiej muzyce.

- Wycucie naszego ciała. Rozwijanie gibkości ciała.

”Kwiatek”. W miejscu pozycja niska, zamknięta, całe ciało stopniowo rozwija się i rośnie do góry, dzieci pokazują, jak rośnie kwiatek (według własnych pomysłów).

- Rozwijanie obszerności ruchów.

- Taniec dowolny w rytm muzyki. Zabawa kręglami. Muzyka cichnie, dzieci biegną na palcach i odkładają przybory na wyznaczone miejsce (ćwiczenie przy szybkiej muzyce).

- Przedzieranie się przez gęste krzaki (ćwiczenia bez muzyki). Kształtowanie umiejętności odróżniania ruchów łagodnych i mocnych

- Podglądanie gniazda osy. Gdy napadły osy, dzieci odpędzają je, uciekają, tarzają się (ćwiczenie bez muzyki).

- Dzieci biorą z pojemnika po dwie wstążki i bawią się przyborami przy wolnej muzyce.

- Szybki bieg na palcach, na mocne uderzenie w bębenek wysoki wyskok do góry i wolne przejście do leżenia.

- W dowolnej pozycji sięganie jak najdalej rękoma, głową z jednoczesnym wymachiwaniem wstążkami.

- Ćwiczenia kształtujące

W siadzie skrzyżnym rytmiczne poruszanie wstążkami (ręce wyciągnięte

przed sobą) od środka na boki i z powrotem 4 razy. Następnie falowanie wstążkami

trzymanymi w wyciągniętych dłoniach od lewej do prawej i z powrotem 4 razy (czyli 2 razy od lewej strony do prawej i z powrotem).

- Swobodny marsz po sali z jednoczesnym wymachiwaniem wstążkami (ćwiczenie przy szybkiej muzyce).
 - Ćwiczenia uspokajające "Ognisko" – złożenie wstążek na stosie, ćwiczenia oddechowe (rozdmuchiwanie ognia), ćwiczenia bez muzyki.
 - Ogrzewanie poszczególnych części ciała (kolejno nóg, rąk – klaskanie w dłonie, kolana, pośladki – uderzanie dłońmi o kolana, pośladki).
 - Taniec przy ognisku
- Dzieci podają sobie ręce i tańczą dookoła ogniska.
- Pożegnanie.
- Dzieci stoją w kole. Nauczycielka kłaniając się śpiewa „Dziękuję dzieciom”, dzieci odpowiadają chórem śpiewając „Dziękujemy pani”. Wymarsz z sali przy muzyce.