

Zajęcia zdrowotno-ruchowe dla dzieci przedszkolnych.

Cele:

- uświadomienie korzyści dla ciała i organizmu wynikających z ćwiczeń i zabaw ruchowych;
- rozwijanie naturalnej potrzeby ruchu;
- kształtowanie prawidłowej postawy ciała;
- rozwijanie samodzielności podczas przebierania się;
- budzenie wiary we własne możliwości;

Pomoce dydaktyczne:

- slajdy, ilustracje ze sportowcami , woreczek, szarfę, ławeczka, obręcz hula –hop

prowadząca – Karolina Domagała

1. Nauczyciel przedstawia dzieciom slajdy ze: skoczkami, żużlowcami, maratończykami, pływakami itp.

Dzieci przyglądając się ilustracjom, odpowiadają na pytanie, co jest na nich przedstawione:

Nauczyciel naprowadza dzieci, że to różne dyscypliny sportowe, ogólnie sport. Uświadomienie dzieciom, że ruch to zdrowie, siła, satysfakcja z osiągnięcia sukcesów, długie życie, sprawny umysł.

2. Jakich sportowców znacie? Czy chcielibyście osiągać sukcesy w sporcie?
3. A co możemy już teraz, dzisiaj robić, żeby być silnym i zdrowym?

- zdrowo się odżywiać;
- biegać;
- jeździć na rowerze;
- chodzić na spacer;
- pływać;
- bawić się na placu zabaw;
- ćwiczyć.

4. Zatem dzisiaj poćwiczmy sobie, aby nasze nogi, ręce, i całe ciało było zdrowe i wysportowane;

a) Dzieci maszerują jedno za drugim, podchodzą do pojemnika i zabierają po jednym woreczku;

b) Dzieci kładą woreczek na głowie i chodzą po sali z wyprostowanymi rękami, starając się aby woreczek nie spadł im z głowy. Jeżeli woreczek spadnie należy go podnieść. Zwracamy

uwagę na prawidłowa sylwetkę.

c) Nauczycielka trzyma w rękach dużą obręcz. Dzieci kolejno rzucają woreczek w taki sposób, aby trafił on w obręcz;

d) Dziecko staje w lekkim rozkroku. Woreczki leżą na dywanie. Próbuje palcami raz lewej, raz prawej stopy chwycić woreczek i podnieść go;

e) Dzieci wspólnie z prowadzącą układają w poprzek sali linię z woreczków. Z miejsca pojedynczo przeskakują przez nią;

f) Przed każdym dzieckiem leży woreczek. Czworakując dzieci popychają woreczek rękami, kierując się w dowolną stronę sali. Co jakiś czas odpoczywają w dowolnej pozycji;

g) Na środku sali nauczycielka umieszcza ławeczkę. Dzieci zajmują miejsca przed ławeczką. Kolejno wchodzi na ławeczkę, przechodząc przez nią z rękoma wysuniętymi w bok;

h) Dzieci otrzymują szarfy kładą ją przed sobą na dywanie, wchodzi do niej i przekładają do góry przez głowę, następnie odwrotne ćwiczenie, przekładają szarfę zaczynając od głowy w dół. wkładają przez głowę .