



Przedszkole nr 5 w Sokółce
Osiedle Centrum 18
16-100 Sokółka
tel.: 85-711-25-39
NIP 545-180-60-15, REG.200415781
www.przedszkole5.sokolka.blizej.info



Scenariusz zabaw i zajęć ruchowych na śniegu przeprowadzony w grupie I ‘Maczki’- 5 latki dnia 17.01.2014

Temat zajęć: Zimowe zabawy na śniegu- zabawy z elementami ćwiczeń gimnastycznych

Miejsce: podwórko przedszkolne

Cele ogólne:

- rozwijanie poszczególnych grup mięśniowych
- poznawanie zasad bezpiecznych zabaw na śniegu,
- pobudzanie zachowań sprzyjających zdrowiu(hartowanie się)

Cele szczegółowe dziecko:

- ćwiczy duże grupy mięśniowe swojego ciała (mięśnie brzucha, nóg, ramion)
- wykonuje skłony, skręty tułowia
- przyjmuje prawidłową postawę ciała wykonując rzut do celu,
- rozpoznaje lewą i prawą stronę
- kształtuje umiejętność chodzenia po śladach,
- reaguje na bodźce słuchowe i wzrokowe
- integruje się z grupą poprzez wspólną zabawę
- dba o bezpieczeństwo podczas zabawy
- ma poczucie satysfakcji związanej z wysiłkiem fizycznym

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa, grupowa

Czas trwania zajęć: 20- 25 min

Przebieg:

1. Czynności organizacyjno-porządkowe

- Przedstawienie celów zajęć.
- Przypomnienie zasad bezpiecznego i kulturalnego zachowania się w szatni grupy oraz bezpiecznej zabawy na śniegu na placu przedszkolnym
- Wyjście do szatni i założenie odpowiedniego ubioru wierzchniego.
- Wyjście na podwórko przedszkolne.

2. Rozgrzewka ogólnorozwojowa „Rozgrzewamy się na mrozie”



- **Ćwiczenia rozgrzewające** wszystkie partie ciała: wymachy, podskoki, skłony
- Zabawa ze śpiewem „Gimnastyka dobra sprawa...”
- „Piłeczki” – dzieci stoją w kółku i skaczą energicznie obunóż w miejscu.
- „Rozgrzewamy się na mrozie”. Ćwiczenia ramion i nóg

3. Zabawy i ćwiczenia na śniegu

- Ćwiczenia mięśni brzucha i nóg- marsz po obwodzie koła, na sygnał „Uwaga ! Zaspą”- dzieci chodzą po śniegu z wysokim unoszeniem kolan.
- Ćwiczenia zwiększenie ruchomości odcinka piersiowego kręgosłupa.- Skręty tułowia. Dzieci wykonują polecenia zgodnie z opowiadaniem nauczycielki: „Spójrzcie w prawo i w lewo, coś to za wielkie drzewo. To piękny świerk, śpiewa, szumi, kołysze się na boki, podziwia piękne widoki...”.
- Zabawa orientacyjno- porządkowa „Śnieżynki”. Dzieci stoją w rozsypce. Stojąc na palcach mają uniesione ręce nad głową i poruszają się naśladując wirujące płatki śniegowe. Gdy usłyszą klaskanie nauczycielki- płatki opadają na ziemię- dzieci kucają.
- Zabawy bieżne:
- „Zaprzęgi”- dzieci dobierają się parami, jedno staje z przodu- jest koniem który ciągnie sanie, drugie dziecko ustawia się za pierwszym- siedzi na saniach. Trzymając się za ręce naśladują jazdę saniami. Na sygnał nauczycielki następuje zamiana miejsc.
- Zabawa doskonaląca umiejętność pracy w zespole, i zachowanie równowagi w utrudnionych warunkach „Pociągi”- dzieci tworzą pociągi 3-4 osobowe. Biegają swobodnie po placu zabaw próbując zachować równowagę .
- Zabawa z elementem chodu , doskonaląca równowagę „Figury geometryczne ”. Odbijanie śladami butów na śniegu wybranych figur geometrycznych. Wzajemne porównywanie dzieł.
- Zabawa ruchowa z elementami rzutu „Lot śnieżek” –formowani ze śniegu kulek i rzucanie ich do wyznaczonego celu, zwracanie uwagi na przyjmowanie prawidłowej pozycji w trakcie rzutu
- Ćwiczenia uspakajające – marsz po obwodzie koła śpiewanie ciche piosenki Hu! Hu! Ha! Nasza zima zła!-
- Podziękowanie dzieciom za aktywny udział w zajęciach

4. Powrót do przedszkola

- Otrzepywanie części garderoby z śniegu
- Marsz w parach do przedszkola.
- Rozebranie się w szatni i suszenie mokrych elementów garderoby.

Opracowanie i prowadzenie
Anna Klim



Przedszkole nr 5 w Sokółce
Osiedle Centrum 18
16-100 Sokółka
tel :85-711-25-39
NIP 545-180-60-15, REG.200415781
www.przedszkole5.sokolka.blizej.info

