

Scenariusz zajęć z zakresu edukacji zdrowotnej – oddział przedszkolny

Miejsce ćwiczeń: Boisko szkolne

Pomoce: piłki, woreczki gimnastyczne

Temat zajęć: Zabawy sportowe, ruch i zdrowie.

Motoryka:

- rozwijanie cech motorycznych: szybkości, zwinności,
- wzmocnienie stawów i mięśni kończyn dolnych,
- doskonalenie orientacji w przestrzeni.

Umiejętności:

- umiejętność współpracy w zespole,
- umiejętność toczenia piłki
- umiejętność rzutu oraz łapania woreczka
- umiejętność tworzenia koła, rzędu,

Wiadomości:

- zasady bezpieczeństwa w czasie zabaw i ćwiczeń,
- utrzymanie prawidłowej postawy ciała podczas wykonywania ćwiczeń,
- zasady i reguły zabaw i gier.

Metody:

- zabawowo-naśladowcza,
- bezpośredniej celowości ruchu (zadaniowa).

Formy:

- frontalna,
- zespołowa,
- indywidualna.

Wstęp:

- Zabawa muzyczno-ruchowa. Dzieci powtarzają za nauczycielem ruchy w rytm muzyki. Starają się aby ruchy i gesty odbywały zgodnie z tempem nadawanym przez słuchaną melodię. (3min)

- „Czy można się uczyć ćwicząc?”-kierowana rozmowa z dziećmi. Nauczyciel próbuje wyegzekwować właściwą odpowiedź poprzez zadawanie odpowiednich pytań. (4 min)

Zajęcia ruchowe:

- Wyjście na boisko szkolne, rozgrzewka. Rozgrzewka prowadzona jest przez nauczyciela i połączona jest z utrwaleniem nazewnictwa poszczególnych części ciała (Ramie, łokieć, nadgarstek, łydki, biodra...), oraz orientacją w przestrzeni (w lewo, w prawo, na wprost, obok, pod, za, na zewnątrz, wewnątrz...) (10 min)
 - Dziewczynki kontra chłopcy-slalom pomiędzy pachołkami. Dzieci biegną slalomem według wskazanego schematu, koncentrują się na wykonywanej czynności, znają zasady współzawodnictwa. (5min)
 - Toczenie piłki pomiędzy pachołkami. Utrzymywanie równowagi, próba oceny odległości. (5min)
 - Rzut woreczkiem do celu, przeliczanie, porównywanie ilości trafionych rzutów.(5min)
 - Piłka w tunelu- ćwiczenie umiejętności pracy w zespole, dokładności w wykonywaniu poszczególnych elementów ćwiczenia. Dzieci wiedzą iż sukces zależy od dobrej współpracy całej drużyny.(5min)
 - Bieg z piłką w parach-Doskonalenie koordynacji ruchowej, ćwiczenie umiejętności współpracy w parze (5 min)

Zakończenie zajęć :

„Ruch to zdrowie”- swobodne wypowiedzi dzieci połączone z przedstawieniem narysowanych przez siebie „minek” symbolizujących aktualny nastrój każdego z dzieci po zajęciach ruchowych.