**Scenariusz ćwiczeń i zabaw ruchowych dla 5 - 6 letniej grupy przedszkolnej**

Imię i nazwisko nauczyciela: Aleksandra Szelmanowska

Grupa: oddział przedszkolny

Czas trwania: 30’

TEMAT: „W zdrowym ciele zdrowy duch”

Cele ogólne:

•rozwijanie poczucia rytmu

•ćwiczenie koordynacji ruchowej oraz werbalno – ruchowej

•ćwiczenie uważnego słuchania i prawidłowej reakcji na polecenia

•wykształcenie prawidłowych reakcji na zmianę tempa, dynamiki, rejestru, nastroju

•wyrabianie poczucia świadomego ruchu

•wyrabianie umiejętności świadomego rozluźniania i napinania ciała

•rozwijanie koncentracji uwagi

•Rozpoznawanie barwy dźwięku instrumentów perkusyjnych

•Ćwiczenie świadomego wyrażania emocji i rozpoznawania ich u innych osób

Cele szczegółowe:

Dziecko po zakończeniu zajęć potrafi:

•zrealizować ruchem grane na instrumencie ćwierćnuty, ósemki oraz rytm punktowany – bez nazywania wartości rytmicznych

•prawidłowo i sprawnie reagować na polecenia nauczyciela

•prawidłowo reagować na polecenia zmiany tempa, dynamiki, rejestru, nastroju

•rozpoznać barwy dźwięków i podać nazwy poznanych na zajęciach instrumentów perkusyjnych

•zaśpiewać poznane na zajęciach piosenki wraz z towarzyszącymi im ruchami

Metody:

Zabawy rytmiczne i ruchowe

Forma pracy:

Zbiorowa

Jednostkowa

Środki dydaktyczne:

•Instrumenty perkusyjne, w tym - tamburyno

•Odtwarzacz CD

•Płyta z nagraniem rytmicznej, wesołej muzyki

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

I. Część wstępna.

1. Powitanie zabawą integracyjną w kręgu : „Wszyscy są” / wg KLANZA  
Wszyscy są, witam was – w parze zwracamy się twarzą do siebie.   
Zaczynajmy, już czas – raz klaszczemy w swoje ręce, raz w partnera na krzyż.  
Jestem ja, jesteś ty – pokazują na siebie, a potem na partnera.  
Raz, dwa, trzy – klaszczą w dłonie partnera trzy razy  
Ustawienie : parami po obwodzie koła, twarzami do siebie / powstaje koło wewnętrzne i zewnętrzne  
Dzieci powtarzają tekst:

Wszyscy są witam was !

Zaczynamy już czas!  
Jestem ja, jesteś Ty, raz, dwa, trzy!

2. Zabawa orientacyjno – porządkowa „Balonik”

Wszystkie dzieci biorą się za ręce, tworząc koło. Nauczyciel prosi dzieci, aby ustami naśladowały dmuchanie balonika oraz nadal trzymając się za ręce szły do środka kręgu, tworząc zwartą grupkę. Teraz w rytm słów wierszyka, wszyscy cofają się do tyłu: Powiększanie koła w rytm mówionego przez nauczyciela wiersza. Na słowa „no i trach” – przysiad.

Baloniku mój malutki,

Rośnij duży okrąglutki,

Balon urósł, że aż strach,

Przebrał miarę, zrobił trach …..

II Część główna

1. Zabawa muzyczno – ruchowa ze śpiewem do piosenki „Boogie – woogie”   
Dzieci zwrócone twarzami do środka koła, wykonują ruchy zgodnie z tekstem piosenki .   
Do przodu prawą rękę daj , (wyciągają prawą rękę do przodu)  
do tyłu prawą rękę daj, (przenoszą ją do tyłu)  
do przodu prawą rękę daj (znów do przodu)  
I pomachaj nią ! /machają nią   
Bo przy Boogie – Boogie – Woogie (dzieci tańcząc wykonują pełny obrót)  
Trzeba w kółko kręcić się...   
No i klaskać trzeba ,raz, dwa, trzy! (klaszczą)  
Boogie – Woogie ahoj! - 3 razy

(zbliżają się do środka koła, podskakują unosząc ręce do góry i wykrzykują: ahoj! Następnie cofają się, podskakują w górę i ponownie wykrzykują : ahoj!, kolejny raz zbliżają się do środka koła, podskakują i wykrzykują :ahoj!)  
I od nowa zaczynamy taniec ten! (cofają się i klaszczą)  
Do przodu lewą rękę daj.... itd.   
W następnych zwrotkach wymieniają kolejne części ciała np. lewą rękę, prawą i lewą nogę, ramiona, kolana, biodra, stopy, uszy, policzki.

2. Zabawa rytmiczno – ruchowa

Prowadzący wybija tamburynem różne rytmy – odpowiednie do marszu (ćwierćnuty), drobnego biegu (ósemki) oraz podskoków (rytm punktowany), przy czym dzieci same powinny dobrać (przy pomocy nauczyciela, jeśli zajdzie taka potrzeba) sposoby poruszania się do poszczególnych rytmów. Gdy tamburyno milknie – dzieci zatrzymują się. Prowadzący wyznacza jedną osobę, która wykonuje dowolny ruch lub naśladuje jakąś czynność, a zadaniem pozostałych dzieci jest dokładne jej naśladowanie. Po ponownym usłyszeniu dźwięku tamburyna uczestnicy zabawy znów poruszają się zgodnie z rytmem. Dalej zabawa toczy się jak wyżej.

3. Wycieczka rowerowa”.  
Dzieci leżą na dywanie z uniesionymi nogami. Wykonują ćwiczenie „Rowerek”, raz powoli (jazda pod górkę), raz szybko (z górki).

4. Wspólne pożegnanie piosenką.  
"Wszyscy są, żegnam Was, już zabawę skończyć czas,  
jestem Ja, jesteś Ty, raz, dwa, trzy"

III Zakończenie – podsumowanie

Uczestnicy zajęć siedzą w kręgu, każdy po kolei ma okazję powiedzieć krótko o swoich wrażeniach z zajęć, o tym, co się najbardziej podobało, czy też w jakim ćwiczeniu nie czuli się najlepiej.