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

TEMAT ZAJĘĆ: „Zimowe zabawy”  
  
Cel główny:

* Dostarczenie dzieciom odpowiedniej porcji ruchu w zabawach i ćwiczeniach kształtujących;
* Rozwijanie sprawności ruchowej i wrażliwości muzycznej;

Cele szczegółowe:

* Dzieci ustawiają się w zaproponowanym ustaleniu;
* Dzieci przybierają poprawne pozycje wyjściowe;
* Dzieci reagują na sygnał dźwiękowy i wzrokowy;
* Dzieci poprawnie wykonują ćwiczenia: orientacyjno porządkowe, gimnastyczno – kształtujące;
* Dzieci poprawnie i bezpiecznie wykonują ćwiczenia z przyborami;

Metody:

* Czynne: zadań stawianych do wykonania;
* Pedagogika zabawy;

Formy pracy:

* Z całą grupą;

Pomoce:

* Gazety dla każdego dziecka;
* Długi sznurek;
* Chusta animacyjna;
* Woreczki gimnastyczne;
* Płyty CD z muzyką: piosenka pt. „Zimowa poleczka”

PRZEBIEG ZAJĘĆ:   
  
I Część wstępna

1.Zabawa orientacyjno – porządkowa „Zabawy zimowe”

W takt muzyki dzieci maszerują po całej sali naokoło rozłożonych przeszkód, np.: dużych

klocków, puf, materaców itp. Z chwilą zatrzymania nagrania nauczyciel podaje hasła, np.:

- „Na torze saneczkarskim” – dzieci łączą się w zespoły kilkuosobowe; ustawiają się w pociąg i poruszają między przeszkodami;

- „Na lodowisku” – każde dziecko oddzielnie naśladuje łyżwiarza poruszającego się między przeszkodami krokiem posuwistym, ręce w bok;

- „ Slalom narciarski” – dzieci poruszają się między przeszkodami jedno za drugim posuwistym krokiem z charakterystyczną pracą rąk trzymających kijki – naprzemiennie noga lewa i prawa ręka z przodu i odpowiednio: prawa noga, lewa ręka.

II Część główna  
1. Zabawa ruchowa „Śnieżynki”

Dzieci dobierają się w zespoły sześcioosobowe. Przy dźwiękach melodii do piosenki „Zimowa poleczka” poruszają się w kółkach w dowolny sposób. Gdy muzyka ucichnie, robią śnieżynkę – ustawiają się tak, by zrobić kształt gwiazdki, np. ustawiają się bokiem, dzieci stojące naprzeciwko siebie podają sobie lewe dłonie (dłonie par krzyżują się nad sobą w środku koła), a prawe ręce wyciągają w prawą stronę; kładą się na podłodze w leżeniu tyłem ze stopami ośrodka koła i stopy dzieci stykają się ze sobą; stają twarzą do środka koła, podają sobie ręce i złączone ręce wyciągają w kierunku środka koła.

Przed rozpoczęciem zabawy należy wypróbować ustawienia, zasugerować dzieciom, jak mają się ustawić.

2.Ćwiczenia tułowia „Taniec bałwanków”  
Dzieci tańczą w rytm muzyki (nogi w lekkim rozkroku, skręty w przód, w tył i na boki)

3.Ćwiczenia z elementem równowagi „Śliska ścieżka”

Nauczyciel rozkłada na podłodze długi sznurek. Następnie każde dziecko, jedno z drugim, przechodzi po śliskiej ścieżce. Idzie ostrożnie i powoli

4.Zabawa bieżna „Wyścig sanek”.

Dzieci ustawiają się parami. Jedno dziecko z pary stoi jako pierwsze – ciągnie sanki. Drugie stoi za nim, jest saniami. Dzieci trzymają się za ręce. Pary ustawione są w dwóch rzędach. Nauczyciel wyznacza linie startu i mety. Na znak nauczyciela dwie pary startują i wygrywa ta, która pierwsza dotrze do mety.

5.Ćwiczenia wieloznaczne - zabawy z chustą animacyjną:

- „Wirujące płatki”. Wszyscy chwytają za brzegi chusty z płatkami śniegu, unoszą ją do góry, lekko falując, poruszanie chustą można przyśpieszać lub zwalniać.

- „Igloo” -uczestnicy zabawy stoją, wachlując chustą (góra-dół). Na znak dany przez nauczyciela wszyscy wchodzą pod ,,spadochron”, siadając (od wewnątrz) na jego krawędziach tak, by ponad ich głowami utworzyła się kopuła -,,igloo”.

7.Ćwiczenie sprawności rąk – zabawa „Tworzymy kulki śniegowe”  
Dzieci otrzymują gazetę i robią z niej kule (prawą i lewą ręką).

8.Ćwiczenie mięśni brzucha – zabawa „Przekładaniec”.  
Leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia. Na hasło „przekładaniec” unoszą nogi ugięte w kolanach i pod nogami przekładają kule z gazet – kule śnieżne z ręki do ręki. Na hasło „stój” – kładą się prosto. Powtarzamy 2 – 3 razy.

9.Ćwiczenia z elementami rzutu - zabawa „rzucamy śnieżkami”

Nauczyciel przygotowuje hula-hop oraz woreczki. Dzieci ustawiają się w rzędzie 9jedno za drugim). Kolejno rzucają woreczkiem do obręczy. Jeśli jest możliwość zawieszenia obręczy, można ja zawiesić. Jeśli nie, obręcz leży na podłodze. Każde dziecko za celny rzut otrzymuje punkt.   
  
III Część końcowa  
1. Ćwiczenie oddechowe – „Dmuchamy na kule śnieżne”  
Pogłębianie oddechu: met. R. Labana. Dzieci wciągają powietrze nosem i wydychają ustami dmuchając na „kule śnieżne”  
2. Ćwiczenie usprawniające i poprawiające postawę ciała „Powrót do domu”.   
Dzieci maszerują po obwodzie koła w rytm piosenki.

IV. Zakończenie zajęć.  
Omówienie zajęć. Przekazanie spostrzeżeń, dotyczących ćwiczeń. Przypomnienie o stosowaniu aktywnych form spędzania czasu wolnego.