

WYCIECZKA DO LASU

Scenariusz zajęć ruchowych dla dzieci cztero- i pięcio-letnich

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.

Przybory:

- rolki po ręczniku papierowym
- tamburyn
- materace
- drabinki
- zjeżdżalnia
- kocyk
- równoważnia
- linka.

Metody:

- zadaniowa
- tor przeszkód.

Cele:

1. wzmacnianie mięśni tułowia
2. wyczuwanie całego ciała
3. rozwijanie równowagi ruchowej
4. wdrażanie do dokładności.

Przebieg zajęć

Część I

1. „Rowery” – zabawa bieżna. Dzieci trzymają rolki tak, jak kierownice rowerów. Poruszają się w tempie podanym przez nauczycielkę na tamburynie. Na hasło: *Wąska dróżka!* rowery poruszają się w rzędzie jeden za drugim. Bieg z wysokim unoszeniem kolan.
2. „Zajączki” – zabawa orientacyjno-porządkowa. Dzieci ustawiają rolki na podłodze – to drzewa. Za każdym drzewem siedzi zajęc – dziecko w pozycji przysiadu podpartego. Zajączki skaczą po lesie, na hasło: *Lis!* uciekają i chowają się za najbliższym drzewem.

Część II

1. „Leśniczy” – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Leśniczy obserwuje przez lunetę zwierzęta. Dzieci leżą na brzuchu – rolka w dłoniach, skręty tułowia w prawo i w lewo.
2. „Szumią w lesie drzewa” – ćwiczenia tułowia. Każde dziecko trzyma rolkę w dłoniach, ręce uniesione wysoko w górę. Wykonuje skłony tułowia w różne strony: w górę, w przód, w tył, na boki.
Po zakończeniu ćwiczenia dzieci nawlekają swoje rolki na linkę – tworzą węża, który zostanie wykorzystany w dalszej części zajęć.

3. „Lecą ptaki” – ćwiczenie ramion. Lecą duże ptaki – dzieci biegają i poruszają rozłożonymi w bok ramionami; lecą małe ptaszki – ręce ugięte w łokciach.
4. „Idą jeże” – zabawa z czworakowaniem. Dzieci idą na czworakach, na hasło: *Jeże zbierają listki!* przechodzą do leżenia tyłem, ręce i nogi uniesione w górę. Kołysanie ciała na boki – jeż nabija liście na kolce. Ostrożne przejście do poprzedniej pozycji – jeże zanoszą liście do norki. W siadzie klęcznym – zdejmowanie liści z grzbietu, układanie w norce.
5. „Wiewiórki” – zabawa z elementem skoku. Dzieci – wiewiórki skaczą z gałęzi na gałąź, po kilku skokach zatrzymują się i gryzą orzechy.
6. „Ślimaki” – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Leżenie na brzuchu, ręce pod brodą. Na hasło: *Ślimak, ślimak pokaż rogi!* dzieci podpierają się na łokciach i wysuwają rogi (wskazujące palce przy skroniach). Na hasło: *Ślimak chowa się w skorupce!* leżenie jak wyżej, uniesienie bioder w górę, wsunięcie kolan pod brzuch.

Po zakończeniu tej części ćwiczeń dzieci ustawiają się w rzędzie i kolejno pokonują przygotowany tor przeszkód.

Część III – tor przeszkód „Zabawy w lesie”

1. „Na mchu” – turlanie się na materacach.
2. „Kładka nad strumykiem” – przejście po równoważni.
3. „Chodzimy po drzewach” – wspinanie się na drabinkę i zjazd na kocyku z zamocowanej do drabinki zjeżdżalni.
4. „Przeskakujemy nad wężem” – przeskoki obunóż nad ułożoną na podłodze linką z rolkami.

Część IV

1. „Kolorowe bukiety” – zabawa wyciszająca. Dzieci poruszają się swobodnie, co kilka kroków przykucają i podnoszą listek.
2. „Wieje wiatr” – ćwiczenie oddechowe. Dmuchanie na listki.
3. „Powrót z wycieczki” – rytmiczny marsz w tempie wygrywanym przez nauczycielkę na tamburynie.

Uwagi do realizacji

Tor przeszkód można rozbudować, wzbogacając go o inne „leśne zabawy” zaproponowane przez dzieci. Jeśli przedszkolaki wykazują zaangażowanie w zabawę – przejście toru przeszkód powtarzamy kilka razy.