



# Międzynarodowy dzień pluszowego misia

**Temat: Rozwijanie sprawności ruchowej poprzez ćwiczenia gimnastyczne z wykorzystaniem nietypowego przyrządu (zabawka pluszowa).**

## **Cele zajęć:**

**Ogólne:** ćwiczenia wzmacniające mięśnie postawne, sprawność ogólną, ćwiczenia wzmacniające miesienie brzucha oraz nóg i stóp. Ćwiczenia orientacyjno-porządkowe.

## **Operacyjne (szczegółowe). Dziecko:**

- wzmacnia siłę mięśni postawnych, mięśni nóg oraz stóp;
- podnosi ogólną sprawność i wydolność organizmu;
- wykonuje ćwiczenia pamiętając i kontrolując swoją postawę (ciała).

**Metody:** naśladowcza ściśta, zadaniowa ściśta, słowne (objaśnianie, pokaz), ćwiczenia praktyczne.

**Formy pracy:** indywidualne.

**Pomoce dydaktyczne:** zabawki pluszowe (np. miś), elementy toru przeszkód, np. ławeczka, pachołki, itp.

**Czas trwania:** 30 minut

## **Przebieg zajęć:**

**Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć.**

### **Rozgrzewka**

#### 1. „Miś - berek”

Każde dziecko trzyma swojego misia. Jeden z misiów jest w zabawie tzw. berkiem. Czyli trzymające go dziecko, próbuje załapać i dotknąć nim innych uczestników. Złapany miś kładzie się na podłodze, a jego właściciel obiega go dookoła. W trudniejszej wersji, dziecko obchodzi misia na czworaka. Po wykonaniu zadania, miś, a więc i jego właściciel, wracają do zabawy.



## Część główna

### 2. „Marsz misiów”

Każde dziecko trzyma swojego pluszaka i na różne sposoby przekłada je z ręki do ręki. Np. przed sobą, nad głową, za sobą, itp.

W trudniejszej wersji ćwiczenia wykonywane są podczas marszu lub nawet w czasie biegu.

### 3. „Miś - akrobata”

Ćwiczenia równoważne. Wspólnie z dziećmi tworzymy tor przeszkód, z wykorzystaniem dostępnym elementów, np. ławeczki, pachołków, itp. Następnie trzymając swojego misia np. nad głową, każde dziecko pokonuje tor przeszkód, przekształcając swojego pluszowego podopiecznego w akrobatę.

### 4. „Znajdź swojego misia”

Dzieci ustawiają się w szeregu. Przed sobą, w odstępnie kilku metrów układają swoje misie. Na sygnał prowadzącego zamykają oczy. Ich misie zostają w tym czasie zamienione miejscami. Na kolejny sygnał, dzieci otwierają oczy i jak najszybciej mają odnaleźć swoją zabawkę i do niej dotrzeć.

### 5. „Miś - siłacz”

Każde dziecko trzymając swojego misia kładzie się bezpiecznym miejscu na podłodze. Wykonują następujące ćwiczenia:

- leżąc na plecach, trzymają misia w wyciągniętych rączkach, a nogami wykonują tzw. „rowerek”;
- leżąc na plecach, trzymają misia stopami i podnoszą go oraz opuszczają, jak na huśtawce;
- leżąc na brzuchu, trzymają misia przed sobą w rękach i podnoszą go do góry.

### 6. Zakończenie – ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenia rozciągające i wyciszające.