



# Zmysły

**Temat: Zajęcia ogólnorozwojowe.**

**Cele zajęć:**

**Ogólne:** ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność, koordynację, balans ciała, refleks i zwinność.

**Operacyjne (szczegółowe).** Dziecko:

- poznaje zmysły;
- podnosi ogólną sprawność i wydolność organizmu;
- współpracuje w grupie i parach;
- uczy się zrozumienia i szacunku do starszej osoby;
- ćwiczy koordynację wzrokowo-ruchową;

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

**Formy pracy:** indywidualne, grupowe.

**Pomoce dydaktyczne:** znaczniki/pachołki, kolorowe chusty, piłki, rakiety.

**Czas trwania:** 30 minut

**Przebieg zajęć:**

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

**Rozgrzewka**

„Piosenka „Głowa, ramiona, kolana, palce...” – wszystkie dzieci razem z babcią/dziadkiem śpiewają piosenkę i wykonują ćwiczenia oraz dotykają poszczególnych części ciała.

A gimnastyka dobra sprawa  
Dla nas wszystkich to zabawa  
Ręce w górę i w przód i w bok  
Skok do przodu, w górę skok.



Głowa, ramiona, kolana pięty  
Kolana, pięty, kolana, pięty  
Głowa, ramiona, kolana, pięty  
Oczy, uszy, usta, nos.

Głowa, ramiona, kolana pięty  
Kolana, pięty, kolana, pięty  
Głowa, ramiona, kolana, pięty  
Oczy, uszy, usta, nos.

### Część główna

#### 1. „Słuch”

Zabawa „1-2-3”. Dziecko w parze z babcią lub dziadkiem ustawiają (tworzą) się w dużym kole. Każda para ma swój wyznaczony numer, prowadzący ustala numery od 1 do 3. Dodatkowo można przykleić karteczki z numerami dla każdej pary. Pary trzymając się za ręce czekają na odpowiedni sygnał. Na sygnał prowadzącego np. 2 gwizdki, 2 klaśnięcia dłońmi czy 2 uderzenia w bębenek (nie mogą to być słowne sygnały)każda para o takim numerze czyli 2 musi jak najszybciej obieć koło i wrócić na swoje miejsce (cały czas trzymając się za ręce). Prowadzący za każdym razem podaje inny numer.

#### 2. „Wzrok”

Zabawa w „cień”. Prowadzący pokazuje różne ćwiczenia, zadania a dzieci wraz z gośćmi – cienie - próbują powtarzać (do pokazywania ćwiczeń można wykorzystać kolorowe chusty, które urozmaicą zadanie i przyciągną wzrok dzieci), np.:

- Ręce do góry i machamy nad głową chustą
- skręt w prawo/lewo
- Skłon i dotykamy chustą podłogi
- Rzucamy chustę i łapiemy itp.

W innej wersji dzieci parami bawią się w cień z babcią/dziadkiem tzn. dziecko jest cieniem a potem babcia lub dziadek.

#### 3. „Dotyk”

Ustawiamy tor przeszkód wykorzystując: drabinkę koordynacyjną, pacholki - slalom i inne dostępne elementy. Tor przeszkód powinien być długi i mieć zakręty (nie powinien być trudny ze względu na rodzaj ćwiczeń). Dzieci ustawiają się parami z babcią/dziadkiem, dzieci mają zasłonięte oczy (np. zawiązane chustą). Pary



przechodzą tor tzn. dzieci pokonują tor a babcia lub dziadek prowadzi dziecko za rękę i dotykiem daje sygnały czy należy skręcić w prawo (dotyka prawego ramienia) czy lewo (dotyka lewego ramienia), podnieść prawą/lewą nogę – dotyka prawego/lewego kolana itd.

#### 4. „Smak”

Wszyscy biorący udział w zabawie ustawiają się po jednej stronie sali. Zadaniem jest przebiec na drugą stronę na określony sygnał, a sygnałem jest pytanie co lubimy. Prowadzący pyta:

- Kto lubi kwaśne jabłka? – wtedy na drugą stronę przebiegają te osoby, które lubią kwaśne jabłka, ci co nie lubią zostają itd.
- Kto lubi gorzką herbatę?
- Kto lubi słodkie ciasto?
- Kto lubi słone paluszki? Itp.

#### 5. „Węch”

Wszystkie babcie, ale też wielu dziadków smacznie gotują, dlatego w naszej zabawie pomogą dzieciom przygotować sportowe, pachnące naleśniki. W tym celu łączymy ich w pary, tzn. dorosły i dziecko. Babcia lub dziadek siadają w ustalonym miejscu, gdzie nakładać będą ciasto na naleśniki (czyli kłaść np. woreczek, piłkę, itp. na patelnię, z którą biegać będzie dziecko). Naprzeciwko Babci/Dziadka, w odległości kilku lub kilkunastu kroków ustawiamy pacholek lub inne oznaczenie miejsca, gdzie smażyć będą naleśniki, będzie to kuchenka, do której musi za każdym razem, z nową porcją ciasta naleśnikowego na swojej patelni, dobiec dziecko, a następnie wrócić jak najszybciej do Babci/Dziadka z usmażonym naleśnikiem. W ten sposób dziecko musi biegać do Babci/Dziadka do kuchenki i z powrotem. Zadaniem dziecka jest jak najszybsze krążenie z położonym na rakiecie tenisowej, płaskim pacholek lub innej formie traktowanej jako „patelnia”, naleśnikiem (woreczkiem, piłką, itp.), pomiędzy Babcią/Dziadkiem, a kuchenką. Zadaniem Babci/Dziadka jest nakładanie kolejnych porcji ciasta na „patelnię” i zabieranie gotowych naleśników.

Końcem zabawy może być zebranie określonej ilości gotowych naleśników lub gra na czas, czyli kto usmaży więcej w określonym czasie.