



W przedszkolu

Temat: Kształtowanie sprawności ogólnej, balansu ciała, zdolności manualnych

Cele zajęć:

Ogólne: doskonalenie sprawności ogólnej, ćwiczenia kształtujące zdolności manualne, poprawna postawa ciała.

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- poznaje utrzymuje równowagę,
- zwiększa wytrzymałość i siłę mięśni,
- podnosi wydolność organizmu,
- poprawia zdolności manualne.

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

Formy pracy: indywidualne i grupowe.

Pomoce dydaktyczne: szarfy, małe, miękkie piłki, płaskie znaczniki, pachołki, drabinek koordynacyjna, „makarony” z gąbki.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – poinformowanie o zasadach bezpieczeństwa i zachowaniu fair play oraz o temacie zajęć czyli wzajemnym poznawaniu się.

Rozgrzewka

1. „Schody” (równowaga ciała i wzmacnianie mięśni postawnych)

Drabinka koordynacyjna, jest w tej zabawie schodami, a dzieci mają po nich „wchodzić”. Schody można pokonywać na różne sposoby:



- Przebiec,
- Przebieg krokiem dostawnym,
- Przejść na czworaka.

Dodatkowo, na naszych schodach mogą pojawić się przeszkody, czyli pachotki, znaczniki, itp. Można również wprowadzić element nauki trzymania się poręczy, czyli makaron basenowy trzymany pod pachą. Na koniec, przejść po schodach może cała grupa, trzymając się za ręce.

Część główna

2. „Kuchnia” (szybkość, refleks, zdolności manualne)

Zaczynamy poznawać różne pomieszczenia w placówce. Zaczynamy od kuchni i przygotowania posiłku. Płaskie znaczniki, czyli w naszej zabawie talerze, rozłożone są na podłodze. Piłki stanowią zaś posiłek, np. kotlety, bułeczki, jabłka, itp. Zadaniem dzieci jest ułożenie jedzenia na talerzach.

Dodatkowym utrudnieniem może być zabawa na czas lub sprawdzenie komu (lub której grupie) udało się zapełnić więcej talerzy.

3. „Plac zabaw” (wytrzymałość, wydolność)

Ta zabawa, przenosi nas na wyobrażony plac zabaw. Dzieci mają tu okazję do intensywnego wysiłku.

- a. Huśtawka - leżąc na plecach, podkurczają nogi i łapią je rękami na wysokości piszczeli. Następnie próbują się huśtać, robiąc tzw. kotyskę na plecach.
- b. Karuzela – turlanie po podłodze.
- c. Piaskownica – a właściwie „skok do piaskownicy” – czyli wysokie podskoki lub wskoczenie na wskazane pole, np. do rozłożonej szarfy.

4. „Szatnia” (zdolności manualne, prawidłowa postawa ciała)

Przy jednym pachotku szykujemy nasze wyobrażone ubranie, czyli szarfę jako kurtkę, a płaski znacznik jako czapkę. W niewielkiej odległości ustawiamy drugi pachotek, czyli szafkę na ubranie. Przy pierwszym pachotku dziecko ma się „ubrać”, czyli założyć szarfę i położyć na głowie znacznik. Następnie przejść lub przebiec do drugiego pachotka i tam zdjąć „ubranie” przy szafce.

Dla dzieci starszych, możemy wprowadzić element rywalizacji grupowej, czyli sprawdzić kto (jako grupa) szybciej wykona to zadanie.



5. „Łazienka” (zdolności manualne)

Każde dziecko dostaje miękką piłkę, czyli w tej zabawie mydło. W tej zabawie utrwalamy nawyk higieny osobiste, ale przede wszystkim ćwiczymy chwyt piłki dłonią i jej różnorodne wykorzystanie, czyli „mydlenie”:

- z ręki do ręki;
- turlając piłkę jedną dłonią po drugiej;
- turlając piłkę dłonią po drugim przedramieniu;
- itd., w zależności od stopnia sprawności manualnej dzieci.

Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

