

# SCENARIUSZ ZAJĘĆ SPORTOWYCH “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 mięśnie 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 ścisła, zadaniowa ścisła, 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 złapać 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 dostępnymi elementami, 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 w 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.

**Zakończenie** – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

