

Temat: Zabawy i gry ruchowe z wykorzystaniem przyborów gimnastycznych.

1. **Umiejętności:** poprawność wykonywania ćwiczeń doskonalących elementy techniki,
2. **Motoryczności:** kształtowanie szybkości reakcji, szybkości, orientacji, koordynacji ruchowej.
3. **Wiadomości:** znajomość pojęcia szybkość reakcji.
4. **Wychowania:** samokontrola podczas ćwiczeń i współdziałanie w zespole.

Klasa: przedszkole.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna,

Przybory: szarfy gimnastyczne 20szt., woreczki gimnastyczne 20szt., kółeczka gimnastyczne

Prowadzący: Anna Adamiak

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Czas w min.
Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć	1. Zbiórka ćwiczących. 2. Powitanie.	2
Motywacja uczniów do zajęć	1. Motywowanie uczniów do aktywnego udziału w ćwiczeniach. 2. Zabawa ożywiająca „Berek czarodziej”. W grupach drogą losowania wybiera się "czarodzieja". Na sygnał w każdej grupie "czarodziej" goni po wyznaczonym polu. Dotknięty przez "czarodzieja" staje w pozycji zasadniczej ("zaczarowany"). "Czarodziej" biega wokół stojącego starając się jednocześnie "zaczarować" innych. "Czar" przestaje działać i zaczarowanemu wolno uciekać, gdy go dotknie jeden z wolnych uczestników. Należy często zmieniać "czarodzieja"	6
Kształtowanie umiejętności i doskonalenie sprawności.	1. „Jesienne zbiory” – dzieci swobodnie poruszają się po sali na hasło N. „Zbieramy grzyby” wszystkie dzieci schylają się tak, jakby zbierały grzyby w lesie. Na hasło „Zbieramy jabłka” dzieci udają, że wchodzą na drzewko po drabinie i zrywają owoce, 2. „Na pomoc” – N. dzieli dzieci na 3 grupy. Każdej z grup rozdaje inny kolor szarf – czerwony straż pożarna, niebieski – policja, biały – pogotowie. N. buduje 3 garaże – pacholki na których nalepione są numery alarmowe. Dzieci biegną po Sali, na sygnał szybko muszą zająć miejsca w odpowiednim garażu. 3. „Żabki na łące”- ćwiczenia mięśni nóg. Wszystkie dzieci wykonują przysiad podparty. Na sygnał gwizdka wykonują żabie skoki. Na hasło: Bocian leci! Wszystkie żabki muszą wykonać ukłon japoński, żeby bocian ich nie zjadł. 4. „Jastrząb i wróbelki” – ćwiczenia bieżne z elementami gimnastyki korekcyjnej. N. rozkłada na podłodze woreczki gimnastyczne. Dzieci biegną boso, udając wróbelki. Na hasło: Jastrząb leci! Dzieci zakrywają	5 3

	stopami po jednym woreczku, stając na nim 5. „Wiewiórki zbierają orzechy” – N. rozkłada na podłodze woreczki gimnastyczne. Dzieci biegają boso. Na sygnał gwizdka dzieci zbierają palcami stóp jeden z woreczków gimnastycznych i odkładają w wyznaczone miejsce. 6. „Fotograf” – dzieci dopierają się w pary. Ustawiają się naprzeciwko siebie. N. rozdaje jednej osobie szarfę, a drugiej kółeczko gimnastyczne. Na sygnał osoba z szarfą wykonuje śmieszne miny oraz figury, natomiast osoba z kółeczkiem udaje fotografa i robi zdjęcia. Po krótkiej sesji zdjęciowej następuje zmiana. 7. Pociąg w tekturze – dzieci poruszają się w trójkach w specjalnych pociągach z tektury.	5 8 5
Uspokojenie organizmu	„Pochód olimpijski” – ćwiczenia uspokajające. Dzieci maszeruje po kole, wciągają powietrze nosem, wypuszczają ustami. N. zmienia kierunek i sposób marszu – na palcach, na piętach, z wysoko uniesionymi kolanami, na całych stopach, itd.	3