**Scenariusz zajęć ruchowych 6 latki**

**Temat zajęć:** Rozwijanie sprawności ruchowej poprzez zabawy i ćwiczenia gimnastyczne z użyciem przyborów typu szarfy i woreczki gimnastyczne

Miejsce: sala gimnastyczna
Czas trwania: 30 minut
Cele ogólne:
• Rozwijanie sprawności fizycznej, zwinności i równowagi podczas ćwiczeń gimnastycznych i zabaw ruchowych.
Cele szczegółowe: dziecko:
• potrafi przybrać poprawne pozycje wyjściowe do ćwiczeń,
• doskonali umiejętność podporządkowania się zasadom panującym podczas zajęć ruchowych,
• doskonali orientację przestrzenną,
• doskonali reakcję na sygnał dźwiękowy,
• wprawia się w bieganiu w luźnej gromadce,
• doskonali celność rzutu,
• ćwiczy zwinność, równowagę i koordynację ruchową,
• reaguje na polecenia i sygnały umowne odpowiednią postawą i zachowaniem się,
• bawi się i ćwiczy bezpiecznie z wykorzystaniem szarf i woreczków gimnastycznych.
Formy:
• grupowa
Metody:
• naśladowczo – ścisła,
• zabawowo – naśladowcza,
• zadaniowa – bezpośredniej celowości ruchu.
Pomoce dydaktyczne: szarfy, woreczki gimnastyczne, piłka.

**Przebieg zajęć:**
I. Część wstępna
Zabawy z wykorzystaniem szarf.
1. Czynności organizacyjno – porządkowe: zbiórka w szeregu, przygotowanie do ćwiczeń.
Rozgrzewka: inscenizacja piosenki ,,Gimnastyka" (4x)
2. Zabawa orientacyjno – porządkowa: „Ptaszki do gniazd”
Przybory: szarfy: prowadząca wręcza dzieciom szarfy. Po otrzymaniu szarf dzieci rozkładają je na podłodze w dość dużych odstępach. Zabawa: dzieci stoją obok swoich szarf, na sygnał dźwiękowy biegają swobodnie po sali omijając gniazdka. Na polecenie nauczycielki: „Ptaszki do gniazdek" - dzieci wracają do swojego gniazdka i w siadzie skrzyżnym dotykają czołem do podłogi.
II. Część główna
1. Ćwiczenie kształtujące mięśnie tułowia w płaszczyźnie strzałkowej ,,Skłony, wyprost, klaśnięcie"– dzieci wykonują skłony w przód i w tył wzmacniające mięśnie grzbietu
i brzucha. Szarfę trzymają w górze, ręce wyprostowane. Skłon w przód – szarfę kładą na podłodze, wyprost, klaśnięcie nad głową, skłon, dzieci podnoszą szarfę w górę (4 razy)
2. Ćwiczenie kształtujące mięsnie tułowia w płaszczyźnie czołowej - ,,Skłony boczne". Dzieci wykonują skłony w bok, szarfy trzymają w wyprostowanych w górze rękach.
3. Ćwiczenia wieloznaczne: „Ubieramy się, rozbieramy się”
Przybory: szarfy : dzieci układają szarfę w kształcie kółka, w dość dużych odstępach, następnie wchodzą w nie i przyjmują pozycję wyprostowaną. Zadanie: na sygnał dźwiękowy dzieci przewlekają szarfy pośpiesznie od dołu, ku górze i ponownie układają je w kształcie kółka na podłodze.
4. Ćwiczenia rozciągające: „Drzewka na wietrze”
Przybory: szarfy: dzieci stoją w rozkroku, trzymają szarfę oburącz za końce z rękami wzniesionymi ku górze. Zadanie: dzieci kołyszą się na boki nie odrywając stóp od podłoża, tak jak drzewa na wietrze (skłony boczne).
5. Ćwiczenia mięśni grzbietu: „Mycie pleców” Przybory: szarfy Przygotowanie: dzieci trzymają szarfę oburącz za końce, przekładają ją za plecy mając jedną rękę pod ramieniem a drugą nad ramieniem. Zadanie: dzieci przesuwają szarfę w górę i w dół, tak jakby chciały wytrzeć plecy.
6. Zabawa z elementem czworakowania- przechodzenie na czworakach przez wszystkie ułożone szarfy.
Zabawy z wykorzystaniem woreczków.
7. Ćwiczenia wyprostne- przejście z woreczkiem na głowie z jednej części sali do drugiej i z powrotem.
8. Czworakowanie- przejście na czworakach z woreczkiem na brzuchu z jednej części sali do drugiej.
9. Rzut woreczkiem do celu
(porządkowanie woreczków poprzez wkładanie ich do koszyka rozwiązując równania np. 5-4=......- dzieci wrzucają tyle woreczków do koszyka tyle, ile wynosi wynik równania)
10. Ćwiczenia uspokajające- w siadzie skrzyżnym wdech nosem, wydech ustami.

