**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.

[](http://appdata.przedszkolowo.pl/publications/material/2cb641ab15ab297213f1b8f81aef3019f9e84010/5f0e60c51f43de1d6accff3578a596858304027e/depositphotos-13323864-stock-illustration-boy-and-excercise-big.jpg)