

Temat: **DBAM O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ**

CELE ZAJĘĆ – dzieci dowiedzą się:

- co to znaczy dbanie o aktywność fizyczną;
- dlaczego warto się ruszać;
- jakie są formy ruchu i dyscypliny sportu;
- jak łączyć elementy ruchu w układy ćwiczeń

POTRZEBNE MATERIAŁY:

Opowiadanie pt. “Wycieczka przedszkolaków”, kredki, nożyczki, klej, karta pracy dla dzieci nr 3 i 4, karta z zadaniem.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie

Opiekun mówi, że Kubuś przesłał wskazówkę, jak stać się Kubusowym Przyjacielem Natury. Następnie prosi dziecko, aby wstało i naśladowało jego ruchy. Opiekun przeprowadza krótką rozgrzewkę i pyta dziecko czy domyśla się treści wskazówki. Dziecko odpowiada, a w podsumowaniu opiekun przekazuje dziecku wskazówkę: **Dbaj o aktywność fizyczną.**

2. Dbaj o aktywność fizyczną i aktywne spędzanie czasu – a co to w ogóle znaczy? (zabawa w pokazywanie i naśladowanie)

Opiekun pyta dziecko, jak ono rozumie tę wskazówkę. Prosi, aby podało przykłady aktywności ruchowych i aktywnego spędzania czasu. Dziecko wymienia swoje przykłady.

3. Wycieczka do lasu (zabawa plastyczna, karta nr 3)

Opiekun zaprasza dziecko do stolika i rozdaje kartę pracy nr 3, na której narysowana jest ścieżka przez las. Mówi, że teraz zaprasza do wysłuchania opowiadania o pewnej grupie przedszkolaków. Najpierw jednak prosi, aby dziecko wycięły symbole zwierzątek, a następnie, w miarę czytania przez opowiadania, przyklejało je w odpowiednie miejsca. Opiekun czyta opowiadanie.

4. Ćwiczenia fizyczne ukryte w ruchach zwierząt – potrzebna karta pracy nr 3.

Opiekun pyta dziecko czy wie, że pod każdym zwierzątkiem kryje się ćwiczenie fizyczne i czy chce się przekonać jakie. Opiekun czyta opowiadanie raz jeszcze łącznie ze wskazówkami w nawiasach i pokazuje dzieciom poszczególne pozy.

Gdy opiekun dojdzie do końca opowiadania, czyta je ponownie bez przerwy od początku. Przy pierwszej reakcji zdziwienia dziecka prosi, aby pokazało na karcie pracy koniec spaceru. Dziecko nie może tego zrobić, ponieważ ścieżka została zaprojektowana w kółko. Następnie opiekun wyjaśnia, że ścieżka spaceru przez las jest pętlą, czyli zestawem czynności, które można wykonywać w kółko. I tak pewnie by się działo, gdyby nie to, że możemy określić ile razy dany zestaw czynności możemy przejść. Opiekun wraz z dzieckiem ustalają wspólnie liczbę powtórzeń.

5. Test – zabawa ruchowa.

Następnie opiekun zaprasza dziecko, aby wykonało swój układ tyle razy, ile określili podczas pracy przy stołach i tyle razy czyta opowiadanie. Może posłużyć się tylko komendami w nawiasach, mówiąc na przykład tylko: MARSZ, DRZEWO, MOTYL itd. Może także czytać w różnym tempie, wolnym lub przyspieszonym - będzie mnóstwo śmiechu i zabawy.

6. Jak ruch wpływa na mój organizm?

Gdy dziecko skończy ćwiczyć, nauczyciel prosi, aby usiadło po turecku z zamkniętymi oczami. Prosi, aby się wyciszyło i wsłuchało w swój organizm. Opiekun zadaje następujące pytania i komentuje odpowiedzi:

Czy zauważyłaś/łeś co stało się z Twoim oddechem? Oddychasz szybciej czy wolniej?

Tak, oddychamy szybciej i dzięki temu więcej powietrza dostaje się do naszych płuc, a nasz organizm bardziej się dotlenia.

Posłuchaj bicia swojego serca – czy widzisz zmianę? Czy bije szybciej czy wolniej?

Tak, szybciej, dzięki temu krew krąży lepiej.

Jak Twoje ręce, nogi? Czujesz coś? Co czujesz?

Tak, to znak, że Wasze mięśnie troszkę popracowały i dzięki temu będą mocniejsze.

Dodatkowo opiekun mówi o pozytywnym wpływie ruchu na sen oraz na odporność. Wspomina także o tym, że aktywność fizyczna podnosi efekty uczenia się, poprawia koncentrację i pamięć.

7. Ulubione aktywności sportowe (potrzebna karta nr4).

Opiekun mówi, że aktywność fizyczna może przerodzić się w prawdziwą pasję i stać się zawodem. Niektórzy sportowcy uprawiając sport, zarabiają w ten sposób na życie. A można uprawiać bardzo wiele dyscyplin sportowych indywidualnych i grupowych. Prosi dziecko o podanie przykładów zarówno jednych, jak i drugich. Na koniec opiekun podsumowuje, że w sporcie liczy się współpraca i dobra zabawa, a nie wygrana za wszelką cenę. Mówi dalej, że już od najmłodszych lat można trenować wybrane dyscypliny, ale najlepiej to robić pod okiem trenera na specjalnych zajęciach - treningach i jeśli jest się wytrwałym, to można być

nawet mistrzem świata w danej dyscyplinie. Następnie opiekun zaprasza dziecko do stołu i rozdaje kartę pracy nr 4 - ulubione dyscypliny sportowe. Zadaniem dziecka jest zakreślenie tych aktywności, które lubi najbardziej, a w ramce narysowanie swojej ulubionej dyscypliny.

8. Zadanie do samodzielnego wykonania przez dziecko zadanie nr2.

Źródło: przyjacielenatury.pl

2

DBAM O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

ZADANIE: Wymyśl swoje własne ćwiczenie, które naśladuje ruch jakiegoś zwierzątka i pomysł, jakiego zwierzaka przypomina. Narysuj to zwierzątko poniżej.

