Przykładowy **SCENARIUSZ ZAJĘĆ** PRZEDSIĘWZIĘCIE „POPOŁUDNIE Z MAMA I TATĄ”	
MIEJSKIE PRZEDSZKOLE NR 38 CZĘSTOCHOWA	
Uczestnicy zajęć	Rodzice, dzieci, n-lka -Grupa „Żabki”
Data:	Dzieci z grupy Żabki i ich rodzice
Opracowanie	18.03.2014
Realizacja	Małgorzata Czerwik
	Małgorzata Czerwik

NR OBSZARU	**RUCH POZA PRZEDSZKOLEM** aktywność w gronie rodziny **(obszar nr 8)**

AKCJA - „ĆWICZYĆ KAŻDY MOŻE”	
TEMAT:	**POPOŁUDNIE Z MAMĄ I TATĄ W RUCHU**
OBSZAR / PODSTAWA PROGRAMOWA	OB. 5
UMIEJĘTNOŚCI / PODSTAWA PROGRAMOWA	Jest sprawne fizycznie lub jest sprawne w miarę swoich możliwości, jeżeli jest dzieckiem mniej sprawnym ruchowo; Uczestniczy w zajęciach ruchowych, w zabawach i grach w ogrodzie przedszkolnym, w parku, na boisku, w sali gimnastycznej.
CEL OGÓLNY ZAJĘĆ	Integracja środowiska rodzinnego z przedszkolem Rozwijanie motoryki, wzmacnianie układu mięśniowego, pobudzanie funkcji fizjologicznych, rozwijanie wyobraźni i pamięci ruchowej.
TREŚCI PROGRAMOWE	Uczestniczy w zajęciach ruchowych organizowanych przez nauczyciela, Wykonuje poprawnie ćwiczenia według pokazu i instrukcji słownej, powtarza określone ruchy zgodnie z podaną sekwencją
METODY PRACY	słowne: instrukcja czynne: samodzielnych doświadczeń, ćwiczeń percepcyjne: obserwacja, demonstracja
FORMY ORG.PRACY	Indywidualna, z całą grupą

1	PRZYGOTOWANIE	
Przygotowanie *miejsce pomoce,*	Sala, duże obręcze, woreczki gimnastyczne, piłeczki pingpongowe, Szkoła nas woła: zestawy ćwiczeń gimnastycznych (Jolanta Witkowska)	
2	REALIZACJA	
Powitanie Zabawy,	1.Powitanie 2.Przeprowadzka – zabawa orientacyjno-porządkowa. Nauczyciel rozkłada w Sali duże obręcze. Do każdej obręczy wchodzi dwoje ćwiczących, odwróconych do siebie plecami. Na hasło: Przeprowadzka ćwiczący przechodzą do innej obręczy zmieniając ,,dom” i ,,współlokatora”. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy. Na hasło:	

zadania ruchowe Zakończenie	Dziecko do domu, ćwiczący ustawiają się w domkach w parach dziecko – rodzic. Następnie pary ustawiają się przed nauczycielem, trzymając obręcz między sobą. 3.Tunel – ćwiczenie z elementem czworakowania, wzmacnianie mięśni grzbietu. Wskazana drużyna podnosi obręcz i trzymając oburącz, stawia ją pionowo. Wszystkie ustawione obręcze tworzą tunel. Osoby z drugiej drużyny wchodzą do tunelu, pokonują go na czworakach i wracają na swoje miejsce. Zmiana drużyn 4.Marsz wielkoludów – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Ćwiczący kolejno przechodzą z obręczy do obręczy we wspięciu na palcach z rękoma mocno wyciągniętymi w górę. 5.Dmuchnij do mnie – ćwiczenie oddechowe. Uczestnicy wykonują klęk podparty z ramionami ugiętymi w łokciach, dmuchają do siebie piłeczkę pingpongową włożoną do obręczy 6.Obrona twierdzy – ćwiczenie stóp i koordynacji wzrokowo-ruchowej. Osoby z jednej drużyny wchodzą do obręczy z woreczkiem gimnastycznym. Ich zadaniem jest wyrzucanie woreczka stopą jak najdalej poza obręcz. Osoby z drugiej drużyny starają się wrzucić woreczek stopą do środka obręczy. Zmiana ról. 7.Przerzuć woreczek - ćwiczenie z elementem czworakowania i ćwiczenie mięśni grzbietu. Ćwiczący po kolei przechodzą na czworakach z obręczy do obręczy, przerzucając przed sobą woreczek do środka obręczy 8.Przełóż woreczek nad głową – ćwiczenie oddechowe. W siadzie skrzyżnym. Unosimy woreczek wykonując głęboki wdech, nad głową przekładamy woreczek do drugiej ręki i opuszczamy ręce, wykonując wydech 9.Ukłon – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Ćwiczący rozpoczynają ćwiczenie w pozycji skorygowanej z woreczkiem na głowie. Wykonują skłon głowy w przód, tak aby woreczek wpadł do obręczy. Następnie przechodzą do tej obręczy, podnoszą woreczek, kładą go na głowie i kontynuują ćwiczenie aż do pokonania wszystkich obręczy. 10.Zrzuć ładunek – ćwiczenie mięśni brzucha. Jedna osoba z pary kładzie się tyłem trzymając stopami woreczek, wykonuje leżenie przewrotne i zrzuca ładunek do obręczy leżącej za głową. Zmiana ról. 11. Obręcz w górę – ćwiczenie mięśni grzbietu i karku. Para le4ży przodem naprzeciwko siebie. Na hasło: Obręcz w górę! – oburącz, odrywając klatkę piersiową i łokcie od podłogi, unosi wysoko obręcz. 12.Marsz parami – ćwiczenie uspokajające. 13.Porządkowanie miejsca spotkania- przyborów. Pożegnanie.	
Dokumenty	Scenariusz zajęć, zdjęcia	