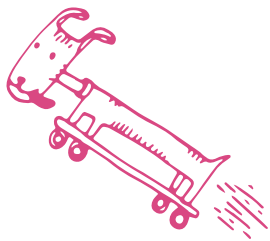


Zajęcia ruchowe w przedszkolu



Obowiązkowe formy aktywności ruchowej w przedszkolu to:

1. **ćwiczenia poranne w zestawach** – codziennie – 1 nowy zestaw na tydzień
2. **pojedyncze zabawy ruchowe** - minimum 2 dziennie, 3 gdy nie realizujemy w tym dniu zestawu ćwiczeń gimnastycznych (5, 6-latki) lub zestawu zabaw ruchowych (3, 4-latki)
3. **pobyt na świeżym powietrzu** ze zorganizowaną aktywnością ruchową - codziennie
4. **zestawy ruchowe – w formie zajęć dydaktycznych** - minimum 3 razy w tygodniu

Zestawy ruchowe – w formie zajęć dydaktycznych

- **zestawy zabaw ruchowych** – dzieci młodsze 3 razy w tygodniu. Nowy zestaw obowiązuje dwa tygodnie. Najbardziej odpowiednie metody prowadzenia ćwiczeń to zabawowo-naśladowcza i bezpośredniej celowości ruchu. Dzieci czteroletnie mogą rozbierać się w stroje gimnastyczne. Czas trwania zajęć 10-20 minut.
- **zestawy ćwiczeń gimnastycznych** – dzieci starsze 3 razy w tygodniu. Nowy zestaw obowiązuje 2 tygodnie. Czas trwania 20-35 minut, **obowiązkowo w strojach gimnastycznych** i na boso. W sprzyjających warunkach stosować ćwiczenia w terenie, także zabawy ruchowe na śniegu.

Metody organizowania aktywności ruchowej powinny nawiązywać do możliwości i potrzeb dziecka.

Podział zabaw ruchowych ze względu na cel

1. Zabawy i ćwiczenia orientacyjno-porządkowe
2. Zabawy i ćwiczenia kształtujące
3. Zabawy i ćwiczenia użytkowe i stosowane

Zabawy i ćwiczenia orientacyjno-porządkowe

- uczą umiejętności poruszania się i zachowania w grupie, dyscyplinują dzieci
- stosujemy sygnały dźwiękowe lub wzrokowe
- ważne są formy ustawień

Formy ustawień w przedszkolu:

- Gromadka
- Rozsypka
- Szereg
- Rząd
- Koło
- Pary

Zabawy i ćwiczenia kształtujące



- wzmacniają mięśnie i stawy
- zapobiegają nadmiernemu pogłębieniu naturalnych krzywizn
- zabawy kształtujące dzielą się ze względu na kierunek ruchu (płaszczyzny ruchu)

Płaszczyzny ruchów:

- Strzałkowa (przód-tył) - skłony
- Czołowa (na boki) - skłony w bok
- Poprzeczna (skręt)
- Kombinowana (skręt i skłon równocześnie)

Ćwiczenia kształtujące to ćwiczenia wyprostne, ćwiczenia szyi, ćwiczenia grzbietu, ćwiczenia tułowia, skłon w przód, tył, w bok, skręty, ćwiczenia mięśni brzucha, ćwiczenia stóp. Skuteczność zależy od pozycji wyjściowej.

Pozycje wyjściowe:

1. Wysokie

- stanie proste (zwarte)
- stanie w rozkroku, stanie w wykroku, stanie jednonóż

2. Średnie

- przysiad podparty
- na czworakach
- klęk podparty
- siad klęczny
- siad skrzyżny
- siad skulny
- siad płaski rozkroczny

3. Niskie

- leżenie przodem
- leżenie tyłem

Zabawy i ćwiczenia użytkowe i stosowane

Rozwijają cechy motoryczne: siłę, gibkość, zręczność, wytrzymałość, równowagę. Są to ćwiczenia i zabawy z elementami:

- biegu,
- skoku, podskoku,
- pokonywania przeszkód,
- rzutu, celowania i toczenia,
- równowagi
- czworakowania, pełzania, czołgania.

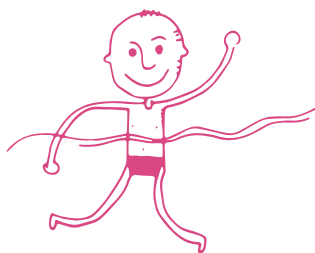
Zasady obowiązujące podczas zajęć ruchowych w przedszkolu

1. Zasada wszechstronności
2. Stopniowania trudności
3. Zmienności pracy mięśniowej
4. Krzywej natężenia ruchu

Schemat zestawu zabaw ruchowych w przedszkolu 3-4 latki (1 element nowy)

- zabawa orientacyjno-porządkowa
- zabawa na czworakach
- zabawa bieżna
- ćwiczenia równowagi
- zabawa z elementem rzutu, celowania, toczenia
- uspokajająca

Przykładowy schemat zestawu ćwiczeń gimnastycznych w przedszkolu dla dzieci 5-6 letnich



Część I - wstępna

- Zabawy lub ćwiczenia orientacyjno-porządkowe
- Ćwiczenia uruchamiające duże grupy mięśniowe (kształtujące postawę)

Część II - główna

- Ćwiczenia lub zabawa z elementem równowagi (użytkowe)
- Ćwiczenia kształtujące mięśnie tułowia w wybranej płaszczyźnie / czołowej, strzałkowej, bocznej/ (kształtujące)
- Zabawa z elementem biegu lub podskoku (użytkowe)
- Ćwiczenia kształtujące i wzmacniające mięśnie grzbietu lub brzucha (kształtujące)
- Zabawa lub ćwiczenie z elementem rzutu, celowania, wspinania, podnoszenia, pchania (użytkowe)

Część III - końcowa

- Ćwiczenia przeciw płaskostopiu (kształtujące)
- Ćwiczenia wyprostne (użytkowe)
- Zabawa lub ćwiczenie o małym natężeniu ruchu

Warto przeczytać:

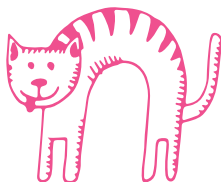
1. A. Klim-Klimaszewska „Pedagogika przedszkolna”, PIW, Warszawa 2005
2. M. Kwiatowska /red./ „Podstawy pedagogiki przedszkolnej”, WSiP, Warszawa 1988
3. K. Właźnik „Wychowanie fizyczne w przedszkolu”
4. R. Trzeźniowski „Gry i zabawy ruchowe”
5. A. Grzęska „Zajęcia ruchowe w przedszkolu”

Zestaw zabaw ruchowych dla dzieci 3-4 letnich

Cel: kształtują i wzmacniają mięśnie grzbietu i stóp z wykorzystaniem szarf

Rodzaj i nazwa ćwiczenia	Pozycja wyjściowa, opis zabawy	Wykorzystane środki dydaktyczne
I cz. 1. Zabawa orientacyjno-porządkowa	Stanie zwarte Dzieci biegają swobodnie po sali w rytm bębna bez potrącania i zderzania. Na polecenie „Domek” każde z nich wskazuje do kółka ułożonego z szarf. Na ponowny dźwięk bębna zaczynają ponownie bieg. Nauczyciel zmniejsza ilość domków, chowając jedną szarfę.	szarfa dla każdego dziecka
2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych	Stanie zwarte Dzieci stoją w rozsypanie, każde ma przed sobą na dywanie ułożone kółko z szarf. Na sygnał wskazuje do szarf i przewija się przez nią, kończąc ćwiczenie, trzyma szarfę u góry w rękach.	szarfy
II cz. 3. Zabawa z elementem równowagi	Stanie w wyroku Dzieci stoją w rzędzie lub w dwóch rzędach. Z szarf ułożona jest linia - mostek, po której kolejno każde dziecko przechodzi, starając się „nie wpaść do wody”.	linia z szarf
4. Ćwiczenie kształtujące mięśnie grzbietu „Patrz na sufit”	Leżenie przodem Dzieci leżą na brzuchu, nogi razem, ręce wyprostowane przed sobą trzymają szarf złożoną na pół. Na polecenie unoszą proste ręce do góry, głowa patrzy na sufit. Chwilę wytrzymują w tej pozycji, ponownie unoszą ręce.	szarfa dla każdego dziecka
5. Zabawa z elementem biegu „Koniki w zaprzęgu”	Stanie zwarte Dzieci stoją w parach, jedno za drugim. Pierwsze jest konikiem, drugie stojące za nim woźnicą. Dzieci połączone szarfami na sygnał zaczynają biegać. Na sygnał zatrzymują się, na ponowny sygnał biegną dalej. Po chwili zmiana ról.	
III cz. 6. Ćwiczenie przeciw płaskostopiu. „Maszyna szyje”	Stanie zwarte Każde dziecko staje na swojej szarf, dzieci wspinają się na palce i na pięty w miejscu, pod stopami mają pasek z szarf.	
7. Ćwiczenia uspokajające	Rytmiczny marsz po obwodzie koła przy piosence lub bębna, zebranie szarf przez nauczyciela.	

Konspekt zestawu ćwiczeń gimnastycznych



Grupa przedszkolna: 5/6 latki

Temat: Zestaw ćwiczeń gimnastycznych z zastosowaniem gąbek

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna lub zajęć

Cele zajęcia - dziecko:

- poprawnie przyjmuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń,
- wzmacnia mięśnie grzbietu oraz brzucha,
- kształtuje nawyk prawidłowej postawy ciała,
- stosuje się do sygnałów dźwiękowych,
- starannie układa odzież na krzesłkach.

Formy pracy: indywidualna, zbiorowa

Metody pracy: metoda zabawowo-naśladowcza, metoda bezpośredniej celowości ruchu

Środki dydaktyczne: gąbka dla każdego dziecka, tamburyn, magnetofon, płyta CD

Przygotowanie nauczycielki: opracowanie zestawu ćwiczeń z zastosowaniem gąbek, zapoznanie się z literaturą

Czas trwania zajęcia: 30 minut

Przebieg zajęcia:

Rodzaj, nazwa zabawy lub ćwiczenia	Opis ćwiczenia, pozycja wyjściowa	Organizacja - - ustawienie dzieci	Ilość powtórzeń	Przybory
I. Część wstępna 1. Ćwiczenie porządkowe	Siad skrzyżny Dyżurni rozdają dzieciom gąbki, w tym czasie pozostałe dzieci siedząc w kole śpiewają piosenkę „Wiewióreczka mała”.	* * * * * * *	1 raz	gąbki
2. Zabawa orientacyjno - porządkowa z elementem wyprostnym	Stanie zwarte Dzieci stoją trzymając gąbki w lewej lub prawej ręce zaczynają biegać swobodnie, wymijając się z ręcznie. Na sygnał tamburyna zatrzymują się, kładą gąbki na głowie, idą kilka kroków w przód, siadają skrzyżnie, następnie wstają, zdejmują gąbki z głowy i powtarzają bieg.	* * * * * * * * * * *	4 razy	gąbki

3. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych	<u>Stanie zwarte</u> Dzieci gąbkę trzymają oburącz przed sobą. Na polecenie wkładają gąbkę między stopy, prostują się i klaszczą w dłonie na wysokości oczu. Następnie skłaniają się w dół i podnoszą gąbkę w górę przed sobą.	* * * * * *	5 razy	gąbki
II część 4. Zabawa z elementem równowagi	<u>Stanie jednonóż</u> Na polecenie nauczyciela dzieci wykonują stanie na jednej nodze, na wzniesionym do góry kolanie kładą gąbkę, ręce wyciągają w bok. Po chwili następuje zmiana nogi.	* * * * * * *	5 razy	gąbki
5. Ćwiczenie mięśni grzbietu	<u>Siad kłęczny</u> Gąbkę dzieci układają przed sobą tuż przy kolanach, ręce na gąbce. Odsuwają gąbkę jak najdalej w przód (bez unoszenia się z pięt), a następnie przysuwają do kolan, podnoszą w górę i spoglądają na sufit.	* * * * * * *	4 razy	gąbki
6. Zabawa bieżna	<u>Stanie zwarte</u> Gąbki rozłożone swobodnie to orzeszki. Każda wiewiórka stoi przy swoim orzeszku. Wyznaczone dziecko nie ma orzeszka. Na zawołanie nauczycielki „Szukamy orzechów” wiewiórki szukają nowych orzeszków (utrudnieniem będzie szukanie gąbki w innym kolorze niż miało). Wiewiórka bez orzecha szuka dla siebie gąbki. Jedno dziecko zostaje bez orzecha.	* * * * * * * * * * *	4 razy	gąbki
7. Ćwiczenie mięśni brzucha	<u>Leżenie tyłem</u> Ręce wzdłuż tułowia, w jednej ręce gąbka. Na sygnał dzieci unoszą nogi ugięte w kolanach i pod kolanami przekładają gąbkę do drugiej ręki, kładą się z powrotem prosto.	* * * * * * * * *	4 razy	gąbki

8. Zabawa z elementem rzutu	<u>Stanie w wykroku</u> Dzieci swobodnie podrzucają gąbkę w górę i starają się ją złapać – wiewiórki bawią się swoimi orzechami.	* * * * * * *	5 razy	gąbki
III. Część końcowa 9. Ćwiczenie stóp	<u>Siad skulny podparty</u> Gąbki leżą przed dziećmi. Dzieci chwytają gąbkę palcami stóp i unoszą do góry.	* * * * * * *	3 razy każdą stopą	gąbki
10. Ćwiczenie wyprostne	<u>Stanie zwarte</u> Marsz z gąbką na głowie po obwodzie koła. Przechodząc koło koszyka, przeznaczonego na gąbki, każde dziecko wykonuje skłon głową w przód i wrzuca w ten sposób gąbkę na miejsce.	* * * * * * *		gąbki

Literatura:

1. K. Właźnik „Wychowanie fizyczne w przedszkolu,” WSiP, Warszawa 1972.
2. J. Pytlarczyk „W kręgu zabawy” Program wychowania przedszkolnego

