Konspekt ćwiczeń gimnastycznych

w grupie dzieci 5, 6 – letnich

1. Temat : Ruch to zdrowie.
2. Cele główne :

- rozwijanie sprawności fizycznej

- doskonalenie motoryki w zakresie zręczności, zwinności i szybkości

1. Cele szczegółowe:

Dziecko :

-poprawia szybkość, zwinność

- wykonuje polecenia zgodnie z poleceniem i pokazem nauczyciela

- przestrzega zasad bezpieczeństwa

1. Czas trwania zajęć: do 30 minut
2. Miejsce: sala gimnastyczna
3. Formy :

Zabawowe, zadaniowe, ścisłe

1. Środki dydaktyczne: woreczki, tamburyn, hula hop, obręcze, pachołki, ławeczki gimnastyczne
2. Przebieg:
3. Czynności organizacyjno – porządkowe

-zbiórka w szeregu

-przywitanie dzieci

-przedstawienie celów zajęcia

- zachęcenie do ćwiczeń

1. Rozgrzewka

- marsz i trucht po obwodzie koła

- skłony

- pajacyki

1. Wskocz do domku. Dzieci rozkładają przed sobą obręcze- domki. Wchodzą do nich i przykucają. Kiedy nauczyciel gra na tamburynie dzieci wychodzą z domków i swobodnie biegają po sali. Na przerwę w grze i hasło: *Do domku!* dzieci szybko wracają do swoich domków.
2. Przeszkody. Obręcze leżą w różnych miejscach sali. Dzieci spacerują po sali, a napotykając przeszkodę- przeskakują przez nią.
3. Mini zawody z wykorzystaniem woreczków, pachołków oraz ławeczki.

* Kto najdalej rzuci. Dzieci ustawiają się w grupach jeden za drugim. Pierwsze dziecko na hasło: *Start*! Rzuca mocno przed siebie woreczek.
* Rzut do celu. Każda osoba w grupie ma po dwa woreczki. Dzieci kolejno rzucają do hula hop lub obręczy.
* Nie spadnij. Dzieci pojedynczo przechodzą po ławeczkach z rozłożonymi na boki rękoma utrzymując równowagę.
* Z woreczkiem na głowie. Każde dziecko z woreczkiem na głowie stara się dojść jak najszybciej do pachołka.
* Podskoki. Podskoki obunóż do pachołka z woreczkiem między kolanami, tak, aby go nie zgubić.
* Slalom. Dzieci wykonują slalom między pachołkami skacząc jak żabki.

1. Zabawa wyciszająca -wolne miejsce. Dzieci siedzą w kole. Jedna osoba ma wolne miejsce z prawej strony i mówi: *Po mojej prawej stronie jest wolne miejsce i zapraszam na nie* … (imię wybranego dziecka).