

Ruch jest naturalną potrzebą dziecka a odpowiednia aktywność ruchowa jest dziecku niezbędna dla zapewnienia prawidłowego rozwoju fizycznego, umysłowego, motorycznego i społecznego.

Korzyści jakie płyną z systematycznej aktywności fizycznej, to m.in.:

- zapobieganie powstawaniu wad postawy;
- poprawa cech motorycznych: siły, wytrzymałości szybkości;
- wzmocnienie odporności;
- zwiększenie wydolności układu krążenia i oddechowego;
- harmonijny rozwój układu mięśniowego i kostnego;
- zmniejszenie ryzyka **otyłości**.

**17.01.2014 r.** przeprowadziłam z dziećmi pogawędkę 15 minutową na temat zdrowego trybu życia i roli ruchu w życiu każdego z nas. Starłam się tak wytłumaczyć dzieciom znaczenie codziennych ćwiczeń by wiedziały jak wpływają one na nasze zdrowie i kondycję. Po skończonej rozmowie dzieci w miarę swoich możliwości wykonały serie ćwiczeń, takich jak : rowerek, przysiady, zataczanie kół rękoma, podskoki itp. Większość dzieci ćwiczyła chętnie, tylko niektóre z nich mniej przykładały się do zajęć.

Szczególną rolę dla wszechstronnego rozwoju psychofizycznego dzieci odgrywają ćwiczenia gimnastyczne – taneczne przy muzyce. Zajęcia takie odbywają się w formie zabawy z piłką lub balonem. Śpiewamy z dziećmi piosenki, tańczymy w kółku lub bawimy się w różne gry ruchowe np. w wiewiórki uciekające do dziupli.

Joanna Borska

## **Scenariusz zajęć dla grupy 3-latków z tematem zajęć: "Sport to zdrowie".**

### **Cel ogólny:**

- Zachęcenie do aktywności ruchowej i uprawiania sportu.

### **Cele operacyjne:**

Dziecko:

- zna różne sporty,
- wie, jakie korzyści przynosi sport,
- chętnie uczestniczy w różnych formach ruchu i z radością podejmuje działania proponowane przez nauczyciela -rozwijają świadomość własnego ciała, dzieli się przestrzenią z innymi

### **Metody:**

- słowna, oglądowa , czynna

## Formy:

- praca zespołowa

## Pomoce i materiały:

- wiersz H. Świader pt.: "Sport to zdrowie",
- ilustracje do wiersza oraz przedstawiające różne rodzaje sportów,
- emblematy z piłkami w trzech kolorach dla każdego dziecka,
- tekst zabawy pt.: "Idziemy na spacer",
- tamburyn,
- duże puzzle z gąbki,
- kolorowanki,
- kredki,
- piłka

## Przebieg zajęcia:

1. Przywitanie wierszem. Ilustrowanie treści wiersza ruchem ciała.

*Na paluszki się wspinamy*

*W górę rączki wyciągamy*

*Do podłogi dotykamy*

*I ze sobą się witamy.*

*Dzień dobry.*

2. Przywitanie wg. Metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne:

- *witamy się stopami*

- *witamy swoje kolana poklepując je, później kolana sąsiadów*

- *witamy dłonie*

- *witamy łokcie*

- *witamy plecy - rękoma głaszczemy, poklepujemy*

- *witamy swoje uszy, później uszy sąsiadów itp.*

- *witamy oczami wszystkich.*

3. Recytacja przez nauczyciela wiersza H. Świder pt. "**Sport to zdrowie**".

*Tato mówi:*

*"Sport to zdrowie".*

*A więc Tomek na boisku,*

*Piłkę kopie.*

*Darek piłkę rzuca w górę,*

*Leci piłka ponad siatkę*

*A odrzuca ją Beatka.*

*W zimie sanki, łyżwy, narty,*

*Wszyscy bawią się wspaniale  
I ty kolego pamiętaj, nie leż,  
Nie śpij, biegaj stale.*

*Baw się z nami na podwórzu,  
Tam jest mniej pyłu i kurzu,  
Nabierzesz siły i zdrowia,  
Możesz się zahartować,  
Nie będziesz nigdy chorować*

4. Rozmowa na temat treści wiersza. Pogawędka o różnych sportach, sprzętach sportowych z pokazywaniem kolorowych ilustracji. Dzieci próbują odpowiedzieć na pytanie dlaczego ruch i uprawianie sportów w życiu są ważne dla naszego życia, zdrowia.
5. Wykonanie przez dzieci kilku ćwiczeń gimnastycznych: wymachy rękoma do przodu i do tyłu, podskoki obunóż i na jednej nodze, rowerek, przysiady, kręcenie bioderkami, żabie skoki itp.
6. Zabawa ruchowa z tamburynem WIEWIÓRKI DO DZIUPLI. Dzieci uczą się zasad gry i fair play. Każde dziecko ma swoją dziuplę, gdy tamburyn gra dzieci poruszają się po sali a w tym czasie Pani chowa jedną dziuplę. Gdy muzyka się kończy dzieci szybko muszą wskoczyć do dziupli. Dziecko, które nie zdąży odpada. Gra kończy się w momencie aż zostanie ostatnia dziupla, dwóch graczy i gdy ostatnia z tych osób odpadnie.
7. Zabawa z piłką: dzieci ćwiczą koordynację, siedząc w jednym rzędzie a pani podaje im piłkę. One muszą ładnie złapać w 2 ręce i podać do pani. Turlanie piłką w kole.
8. Pokolorowanie ilustracji sportowych.
9. **Podsumowanie zajęć:**
  - *jakie poznaliście sporty?*
  - *jakie korzyści płyną z uprawiania sportu?*

Nauczyciel zachęca dzieci do aktywności fizycznej.

Stare polskie przysłowie mówi, że sport to zdrowie i trzeba o tym pamiętać!