

## KONSPEKT ZAJĘĆ RUCHOWYCH

**AUTOR:** Anna Kusior

**TEMAT:** „Zabawy z pomponami”

**GRUPA:** 4-latki

### CELE GŁÓWNE

- kształcenie inwencji twórczej dziecka,
- dostarczenie dzieciom okazji do spontanicznych działań i wyrażania radości.

### CELE OPERACYJNE

#### DZIECKO:

- rozwija koordynację ruchów
- ćwiczy płynność ruchów,
- dostosowuje ruchy ciała do muzyki,
- wyrabia wrażliwość słuchową.

**METODA:** twórcza A. i M. Kniessów,

**FORMA:** - zajęcie zorganizowane z całą grupą,

**ŚRODKI DYDAKTYCZNE:** po dwa pompony dla każdego dziecka, nagranie muzyki o wyraźnym rytmie.

#### PPZEBIEG:

##### Wstęp:

1. Marsz po obwodzie koła w rytm muzyki. Dzieci biorą po dwa pompony i wykonują ćwiczenia razem z nauczycielką- marsz na palcach; na piętach, z wysokim unoszeniem kolan, bieg po obwodzie koła z uderzaniem piętami o pośladki.
2. Stanie na obwodzie koła, ramiona w bok, wznos rąk do góry- wdech nosem; opuszczanie rąk bokiem w dół-wydech ustami.

##### Część właściwa:

3. W marszu po obwodzie koła krążenie ramionami do przodu (4 razy) i do tyłu (4razy).
4. Zwrot twarzą do środka koła, wymachy w przód i w tył z równoczesnym uginaniem kolan.
5. Cztery kroki marsz do środka koła, zataczanie kół do przodu, cztery kroki do tyłu i zataczanie kół do tyłu.
6. Stanie w rozkroku do środka koła, wspięcie i wznos rąk przodem w górę z równoczesnym skłonem głowy do tyłu- powrót do postawy wyjściowej.
7. W rozkroku, ramiona w górze- przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę z równoczesnym przenoszeniem rąk z jednej strony na drugą.

8. W staniu ramiona wyciągnięte do przodu, skręty dłoni do wewnątrz i na zewnątrz.
9. Wykonywanie kół w powietrzu z równoczesnym obrotem wokół własnej osi.
10. Półprzysiad z wymachem ramion dołem w tył w płaszczyźnie strzałkowej ze skłonem w przód.
11. Wymach pomponami przodem w górę z równoczesnym wyprostem tułowia.
12. W marszu ramiona wzniesione do góry, manipulowanie pomponami nad głową – ruch potrząsający..
13. Połowa dzieci robi tunel z wyciągniętych ramion, reszta przechodzi tunelem – zmiana.

**Zakończenie:**

14. Marsz w miejscu na obwodzie koła- wchodzenie do środka koła z unoszeniem rąk w górę; powrót- marsz tyłem z opuszczaniem rąk.
15. Pożegnanie – głęboki ukłon do przodu.