

TOR PRZESZKÓD

DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

AUTOR: Anna Kusior

MIEJSCE: sala przedszkolna

DZIECI: 5-latki

CELE-rozwijanie sprawności motorycznej i ruchowej;

-kształtowanie poprawnej postawy podczas wykonywania ćwiczeń;

CELE OPERACYJNE

DZIECKO:

-doskonali cechy motoryki: zwinność, szybkość, siłę;

-porusza się po wyznaczonej przestrzeni – tor przeszkód;

-poprawnie reaguje na sygnały wzrokowe, słuchowe i słowne;

-wykonuje różne ruchy i elementy ćwiczeń płynnie, z zachowaniem ogólnych zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas zabaw i ćwiczeń ruchowych.

METODY

czynna – zadaniowa

FORMA: zbiorowa, grupowa, indywidualna

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

przybory gimnastyczne: piłka do gry w kosza, piłki tenisowe, pachołki, woreczki, ławeczka, szarfy, bramka do gry w kosza, tunel

PRZEBIEG TORU PRZESZKÓD

Wstęp:

1. Ustawienie w luźnej gromadce, ramiona w bok- powitanie z dziećmi piosenką „Głowa, ramiona”:

„ Ach gimnastyka fajna sprawa, dla nas wszystkich to zabawa,

ręce do góry, w przód i w bok, skłon do przodu, w górę skok!

Głowa, ramiona, kolana, pięty, kolana, pięty, kolana, pięty

Głowa, ramiona, kolana, pięty, oczy, uszy, usta, nos (kilka razy śpiewamy i pokazujemy coraz szybciej)

2. Ćwiczenie oddechowe-wznos ramion bokiem w górę- wdech nosem, opuszczanie rąk w dół- głośny wydech ustami).

Część właściwa:

3. Przedstawienie toru przeszkód z pokazem wykonywania zadań ruchowych na poszczególnych stanowiskach- z ostatniego stanowiska ćwiczebnego przejście na pierwsze.

- I. Bieg z piłką po wyznaczonym torze i oddanie rzutu do kosza.
- II. Marsz slalomem między pacholkami z woreczkiem na głowie- rzut woreczkiem do celu-koło hula-hop.
- III. Pokonanie tunelu na czworakach.
- IV. Po wyjściu z tunelu dziecko bierze piłkę do tenisa i wykonuje nią rzut do celu- kosza.
- V.. Przejście po ławeczce, następnie przejście do przeciągania szarfy z dołu do góry- przejście do stanowiska I (tor przeszkód dzieci pokonują kilka razy- w zależności od możliwości grupy).

Zakończenie:

- 3. Leżenie na plecach, dłonie położone na brzuchu w okolicy pępka- ćwiczenie oddechowe „Balonik”- wdech- długie wciąganie powietrza nosem (ręce kontrolują brzuch, czy jest balonik), wydech- głośne, powolne wypuszczanie powietrza ustami.
- 4. Pożegnanie- leżenie na plecach- bicie brawa stopami.