

**Scenariusz zajęć z aktywności ruchowo- zdrowotnej na dzień 09.04.2021r. dla grupy „Smerfy.”- 3 latki.**



**PORA ZACZĄC NASZE ZAJĘCIA !!!**

**Temat dnia:** Zabawy ruchowo – naśladowcze „*Wiosenne zabawy.*”



**Cele ogólne:** Rozwijanie sprawności ruchowej, zapobieganie wadom postawy.



**Cele operacyjne:** Dziecko naśladuje czynności drugiej osoby, ćwiczy zgodnie z poleceniami.

**Pomoce:** koc, tamburyn, ławka lub krzesło, zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr II s. 79. ( Kolekcja przedszkolaka)

### **Przebieg:**

**„Znajdź sobie parę”**- zabawa orientacyjno – porządkowa. Dziecko biega po pokoju w rytm uderzeń tamburynu. Na hasło: Znajdź sobie parę –dobiera się w parę z rodzicem najpierw z mamą potem z tatą.

**„Przejdźcie po ławce”** – ćwiczenie równowagi. Dziecko przechodzi po ławce, dla lepszego utrzymania równowagi rozkłada ręce na boki.

**„Przechodzenie na czworaka po ławce”** – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Dziecko przechodzi na czworaka po ławce, trzymając mocno rękoma jej brzegi.

**„Ptaszek na gałęzi”**- ćwiczenie stóp. Dziecko stoi bokiem na ławce, zaciska palce stóp na krawędzi ławki i przesuwa się wzdłuż niej.

**„Przejazd na kocyku po ławce przodem”** – ćwiczenie mięśni grzbietu. Dziecko w leżeniu przodem na kocyku wykonuje ślizg po ławce.

**„Przejazd po ławce tyłem”** – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Dziecko w leżeniu tyłem na kocyku wykonuje ślizg po ławce.

**„Przezołgiwanie się pod ławką”**– ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Dziecko przezołguje się pod ławką.

**„Przechodzenie na palcach z ławką między nogami”**– ćwiczenie wyprostne. Dziecko we wspięciu na palcach, w rozkroku, z rękoma ułożonymi w „skrzydełka” przechodzi tak, aby nie dotknąć do znajdującej się między nogami ławeczki. Marsz dookoła pokoju przy piosence **„Wiosna.”**

**Dodatkowe ćwiczenia orasz podkład muzyczny: o**

**Ćwiczenia** – <https://www.youtube.com/watch?v=n7OIPFcyZRU> – Posłuchaj !!! 😊😊😊

**Podkład muzyczny** - <https://www.youtube.com/watch?v=4cNbggnMMpo> – Posłuchaj !!! 😊😊😊

**Zajęcie już kończymy, zachowywaliście się jak dzieciaki z klasą. Mooocno ! –  
pozdrawiają Was Panie z grupy: Janina Sobierajska i Monika Szywała.**



