

## scenariusz gry i zabawy

# Scenariusz lekcji wychowania fizycznego - Gry i zabawy ruchowe

Zabawy ruchowe są formą aktywności fizycznej, bardzo charakterystyczną dla wieku wczesnoszkolnego. Najbardziej odpowiadają one dzieciom i wynikają z właściwości ich rozwoju. Wielka ich różnorodność, wszechstronność oddziaływania oraz łatwość organizowania sprawia, że są one najefektywniejszym "narzędziem" w pracy z dziećmi. Zabawy ruchowe utrwalają wiele pojęć i wiadomości, kształtują nawyki kulturalne. Za pomocą zabawy rozwijamy także spostrzegawczość, orientację w przestrzeni, umiejętność oceny odległości i kierunku, poznawanie stosunków liczbowych, rozpoznawanie barw i kształtów itp.

### Cele główne:

Przedstawienie możliwości wykorzystania różnych przedmiotów w najprostszych zabawach z udziałem dzieci.

Integracja grup.

Zapewnienie dobrej zabawy i miło spędzonego czasu uczestnikom zajęć.

### Cele szczegółowe:

Stosowanie zasad bezpieczeństwa obowiązujących na zajęciach w sali gimnastycznej.

Nabycie umiejętności orientacji w przestrzeni.

Oswojeni się z nietypowym przyborem - jajko, kask.

Uczestnik zajęć potrafi współpracować w grupie, zespole.

Uczeń potrafi poruszać się w marszu, truchcie i biegu w różnych kierunkach.

Ćwiczący prawidłowo reagują na komendy.

Zajęcia podzielone są na trzy części. W pierwszej prowadzący wita grupę, zachęca ją do wspólnych ćwiczeń i przygotowuje ćwiczących do wysiłku, jakim będzie poddany ich organizm w następnej części. Po "rozgrzaniu" ćwiczących przystępuje się do ćwiczeń oswojających z przyborem a następnie przechodzi się do pokonywania toru przeszkód. Ostatnia, trzecia część zajęć przeznaczona jest na uspokojenie organizmu i przeprowadzenie kilku ćwiczeń korekcyjnych, po których następuje podsumowanie i pożegnanie uczestników zajęć.

### Część wstępna:

- Powitanie grupy, zachęcenie do dobrej zabawy.
- Przejście po ławeczce gimnastycznej trzymając w jednej ręce na łyżce jajko,

- Łapanie do pudełka latających woreczków,
- Rzuty do celu (parawan) piłeczkami tenisowymi,  
**Część główna:**
- Tor przeszkód z niespodzianką.
- Przejście w kasku na głowie pod „tunelem strachu”
- Pokonanie ścieżki zabawowej z zawiązanymi oczami. Dziecko jest kierowane i prowadzone przez starszych kolegów.

### **Część końcowa**

- Ćwiczenia korekcyjne przeciw płaskostopiu, pełnią one także funkcje wyciszającą i uspokajającą organizm po wysiłku.
- Wspinanie się na palce.
- Deptanie po „kolczastym jeżu”
- Przekładanie szarfy z jednej strony na drugą lewą i prawą nogą.

## **1. Podsumowanie zajęć i pożegnanie grupy**