**Scenariusz zajęć koleżeńskich**

**prowadzony metodą obwodu stacyjnego**

**w grupie dzieci 4- letnich**

Prowadząca: Magdalena Kasznia

Temat: „ Przedszkolaki ćwiczą”**– zapoznanie z nową metodą ćwiczeń tzw. obwodem stacyjnym**

**Cele ogólne :**

- kształtowanie prawidłowej postawy przez ćwiczenia gimnastyczne

- wyrabianie płynności ruchów

- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa obowiązujących podczas zabaw ruchowych

**Cele szczegółowe :**

**Dziecko :**

**- maszeruje**

**- reaguje na sygnały**

**- sprawnie posługuje się przyborem do ćwiczeń**

**- przeskakuje obunóż przez „ przeszkodę”**

**- porusza się w pozycji wyprostowanej z woreczkiem na głowie**

**- wykonuje ślizę po ławeczce**

**- biega slalomem**

**- odtwarza ruchy nauczyciela**

**- współpracuje w zespole**

Metoda:

- metoda obwodu stacyjnego

Formy pracy :

- indywidualna

- zbiorowa

- zespołowa

Przybory: szarfy w 4 kolorach –jeden kolor dla dzieci z jednego zespołu, pałeczki, koła hula-hop, skakanka, woreczki, ławeczki, piłki, pachołki, płyta CD, radio, tamburyn

**Przebieg zajęcia :**

**Część początkowa:**

1.Czynności organizacyjno –porządkowe.

Dzieci maszerują po kole, siadają skrzyżnie w kole. Przywitanie dzieci piosenką „Wszyscy są witam was zaczynamy, bo już czas, jestem ja, jesteś ty, raz, dwa trzy”.

2. Przygotowanie.

Rozdanie dzieciom szarf (4 kolory).

3.Zabawa orientacyjno-porządkowa: „Kolorowe koła”.

Dzieci z przełożonymi przez ramie szarfami biegają w rozsypce. Na sygnał słowny „kolorowe koła” tworzą koło z dziećmi, które mają szarfy w tym samym kolorze

4.Ćwiczenia kształtujące.

Dzieci stojąc w rozkroku, trzymają pałeczki oburącz przed sobą:

**ćwiczenie wyprostne** -przy prostych ramionach wznoszenie pałeczek w górę i opuszczenie w dół

**ćwiczenie tułowia** -w wyprostowanych ramionach pałeczka trzymana oburącz nad głową, skłon boczny tułowia w prawo i lewo

5. Dzieci siedzą skrzyżnie w kole. Omówienie poszczególnych stacji obwodu ćwiczebnego, podział dzieci na grupy zgodnie z kolorem szarf

**Część główna:**

**Stacja 1**

Dzieci przeskakują obunóż przez pałeczki rozłożone na podłodze.

**Stacja 2**

Dzieci przechodzą z woreczkiem na głowie po linie.

**Stacja 3**

Dzieci wykonują ślizg po ławce. Leżą na kocyku w leżeniu przodem, chwytają rękami za krawędzie i podciągają się. Nogi złączone, wyprostowane leżą na ławeczce.

**Stacja 4**

Bieg z piłką slalomem z omijaniem pachołków, powrót po linii prostej, przekazanie piłki kolejnemu zawodnikowi.

**Część końcowa:**

1. Ćwiczenia uspokajające: marsz po kole

Dzieci przy spokojnej muzyce maszerują po obwodzie koła z pałeczkami- wykonują ruchy nauczyciela.

2. Wręczenie dzieciom odznaki „Jestem sprawny, lubię ćwiczyć”.

3. W rytmie marsza dzieci wychodzą z sali gimnastycznej.