

## Scenariusz

Scenariusz został napisany w oparciu o warsztaty metodyczne dla nauczycieli Polskiego Stowarzyszenia Pedagogów i Animatorów KLANZA, pt. „Tańczące stopy – ćwiczymy zdrowo na wesoło!”

Prowadząca: Anna Tyma

Temat: Jedziemy na łąkę – ćwiczenia przeciw płaskostopiu.

Wiek: 4-latki

Miejsce: sala 53

Czas: 25 min

Cel główny:

- 1) wzmocnienie mięśni wysklepiających stopę

Cele operacyjne:

- 1) dzieci biorą aktywny udział w zajęciach,
- 2) dzieci przestrzegają ustalonych zasad, dbają o bezpieczeństwo swoje i innych,
- 3) wzmocnienie mięśni brzucha,
- 4) rozciągnięcie mięśni trójgłowych łydek, prostownika grzbietu, mięśni czworobocznych

Środki dydaktyczne: woreczki, gazety, obręcze, gwizdek, taśma, tamburyno, kontury motyla na bristolu, płyta CD

Formy pracy: grupowa, indywidualna

Metody pracy: czynna: zadania do realizacji, zabawy przy muzyce KLANZA

Przebieg zajęć:

1. Powitanie, czynności organizacyjno-porządkowe.
2. Zabawa „Witam was” – dzieci dobierają się parami, ustawiają się twarzami do siebie. Wszyscy śpiewają powitalną piosenkę, a w odpowiednich momentach klaszczą w dłonie kolegi:

*WSZYSCY SA, WITAM WAS*

*ZACZYNAMY-JUŻ CZAS*

*JESTEM JA, JESTEŚ TY*

*RAZ, DWA, TRZY*

3. Robimy porządk. Dzieci zdejmują buty, chodzą po dywanie w rytmie granym na tamburynie, jak muzyka ucichnie, dzieci zbierają stopami do obręczy, rozrzucone na dywanie woreczki. Zabawa trwa tak długo, aż wszystkie woreczki nie zostaną pozbierane.

4. Jedziemy na łąkę, dzieci otrzymują kolorowe gazety, rozkładają je, chwytają oburącz za boki, gazeta służy za kierownicę. Dzieci zamieniają się w samochody. Zabawa „awaria” – ustawienie początkowe – siad prosty na podłodze. Dzieci wykonują ruch w rytm muzyki.

Wstęp: marsz na pośladkach w miejscu,

Część I: obszerne krążenia stóp na zewnątrz, następnie do wewnątrz, ruch złączonych stóp na boki, ruch stóp do wewnątrz i na zewnątrz (pięty złączone),

Część II: naprzemienne unoszenie nóg, przyciąganie kolan do klatki piersiowej i prostowanie

Część III: bijemy brawo stopami, siad ugięty, dłonie trzymają palce stóp.

5. Taniec z gazetami – dzieci tańczą z gazetami w rytm muzyki.

6. Bitwa gazetowa – dzieci siadają na dywanie, zgniatają gazetę w kulkę, a następnie na gwizdek rozpoczynają zabawę, przerzucają gazety stopami na stronę przeciwnika. Wygrywa drużyna, na której stronie znajduje się mniej kul po zakończeniu zabawy.

7. Wielkie pranie – dzieci siadają na krzeselkach, gazetę kładą na podłodze. W rytm muzyki dzieci ruszają stopami do przodu i do tyłu z uniesionymi piętami (pranie). Następnie prostują gazetę „prasują” – stopy przesuwają na boki ruchami okrężnymi. Potem zwijają gazetę palcami „wyrzynanie prania”, a na koniec „suszą pranie”, podnosząc gazetę raz prawą, raz lewą stopą.

8. Przyklejamy gazety na skrzydełka motyla – dzieci po kolei podchodzą do narysowanego na brystolu konturu motyla i przyklejają swoją kulę na jego skrzydła, następnie wracają na swoje miejsce na krzeselko.

9. Zakończenie zajęć, podziękowanie dzieciom.