ZAJĘCIE POKAZOWE DLA NAUCZYCIELI PRZEDSZKOLA

BAWIMY SIĘ SWOIMI KOLANAMI

/scenariusz do zajęć dla dzieci 4-5 letnich
z wykorzystaniem Metody Ruchu Rozwijającego oraz elementów pedagogiki zabawy/

Autor scenariusza:
- Wiesława Kobielska

Cel: Rozwijanie u dzieci świadomości swojego ciała.
Cel szczegółowy: Uświadomienie dziecku, że jego kolana poruszają się.

RODZAJ WYKONYWANYCH ĆWICZEŃ	ICH WPŁYW NA ROZWÓJ DZIECKA
Całe ciało	
1. Powitanie - siedzimy w kole, posuwamy się na pośladkach w kierunku środka koła, dotykamy się rękami mówiąc sobie dzień dobry, odsuwamy się lekko od siebie, dotykamy się stopami, mówimy dzień dobry, odsuwamy się od siebie, stukamy stopami o podłogę, mówimy dzień-do-bry.	• aktywizujący, rozluźniający
2. Ślizganie się w różnych kierunkach po podłodze na pośladkach.	• nabywanie swobody ruchu całego ciała oraz pewności siebie
3. Turlanie się po podłodze.	• doświadczenie ciała i jego ciężaru, dbanie o bezpieczeństwo swoje i innych
Części ciała - świadomość kolan	
4. Bez obciążenia-trzymamy się za kolana, zginamy nogi, następnie prostujemy "sztuczka ze znikającym kolanem: w siadzie na podłodze.	• stymuluje ruch, rozwija pomysłowość
5. Z obciążeniem-"chód na kolanach wg pomysłów dzieci.	• stymuluje ruch, wprowadza element humoru
6. Zwijanie się w kłębek na podłodze.	• doświadczenie bliskości samego siebie, świadomość środka ciała, łokci, kolan
7. "Krótkie nóżki"-nogi zgięte w kolanach, ręce na kolanach, chód w różnych kierunkach.	• umiejętność poruszania się w przestrzeni, ruchliwość stawów
8. Stanie z wysokim unoszeniem kolan.	• umiejętność ruchu w górę, w dół, rozwijanie zmysłu równowagi
9. Bieg z podskokami z nogi na nogę.	• kontrolowanie pracy swoich kolan

10. "Rowerki" w parach w leżeniu tyłem.	• zależność od partnera, ruchliwość stawów, relacja razem
11. Obroty wokół własnej osi na pośladkach w pozycji siedzącej.	• wyczucie swoich bioder, swobodny przepływ ruchu
12. "Mucha"-leżenie tyłem, jedna ręka w górę macha, druga ręka w górę macha, jedna noga w górę macha, druga noga w górę machają wszystkie kończyny. Wolno - chodzi mucha po suficie raz, dwa, trzy, a czy wy tak potraficie raz, dwa, trzy. Szybkie ruchy kończyn - o nie, nie, o nie, nie, no bo jak no bo gdzie - 2x. Muchy spadają z sufitu - opuszczanie kończyn w dół na podłogę.	• umiejętność ruchu w górę, w dół, wyczucie swoich stawów, świadomo0ść nóg, rąk, wprowadzenie elementu humoru, radości, zadowolenia z siebie, poczucie pewności siebie.
13. Siedzimy w kole, nogi podciągnięte, trzymamy się za ręce - lekki ścisk dłoni kolegów, dziękujemy sobie za wspólną zabawę. Pukamy rękami o podłogę i mówimy dziękuję.	

Opracowano na podstawie:

- Weronika Sherborne - Ruch rozwijający dla dzieci.
- Wacław Gniewkowski, Kazimiera Włazik - Wychowanie fizyczne w przedszkolu.

Podczas ćwiczeń prowadzonych Metodą Ruchu Rozwijającego W. Sherborne nie wymaga się dokładnego wykonania ćwiczenia, są one dobrowolne. Sam udział dziecka w ćwiczeniu jest sukcesem, dlatego chwalimy a nie negujemy. Dajemy dziecku swobodę, to dziecko wybiera, które ćwiczenie chce wykonać, a które nie.