Temat zajęcia: Ćwiczenia gimnastyczne „Wycieczka do lasu”

1. Dzieci wyruszają na wycieczkę w rytm dowolnie wybranej melodii
- Marsz w rytm muzyki w miejscu - Marsz w rytm muzyki dookoła pokoju

- Wystukiwanie rytmu nad głową, przed sobą, za sobą lewej, z prawej,

2. Idzie nam się coraz ciężej, przed nami bagno. Musimy pomóc sobie rękami wyciągać nogi, które ugrzęzły w bagnie - ruchy naprzemienne

3. Po wyjściu z bagien, mamy mokre nogi. Siadamy na podłodze i suszymy stopy. Następnie próbujemy nogami podnieść nasze skarpetki (ćwiczenia na płaskostopie)

4. Przechodzenie przez rzeczkę– zabawa z elementem skoku.
Dzieci naśladują zdejmowanie min butów, podwijanie spodni, przechodzenie po kamieniach szybko, ale ostrożnie żeby się nie zmoczyć. (Umiejętność wyczucia własnego ciała i przestrzeni. )

5. Wyczucie płynności ruchów- Dzieci znajdują się na łące wśród pasących się koni. Zabawa z elementem czworakowania.

- naśladowanie konia grzebiącego nogą. W staniu jednonóż uderzenie palcami stopy lewej i prawej o podłogę na zmianę.

6. „Przeciąganie gałęzi” - Wyczucie ciężaru, siły, energii, czasu.

Na wąskiej ścieżce leży stos gałęzi i trzeba je usunąć, aby można było iść dalej:

ćwiczenie w dwójkach – jedno dziecko jest gałęzią, kładzie się na plecach na podłodze, drugie stara się je przeciągnąć parę kroków.

dzieci siedzą naprzeciwko siebie, nogi szeroko, dotykają się stopami, łapią się za ręce i przeciągają raz w jedną raz w drugą stronę

złączymy nogi w siadzie prostym i podnosimy je wymachując jednocześnie

7. Kształcenie czujności, rozwijanie pomysłowości.

 Improwizacja ruchowa: „Skradanie się do os”

Dzieci idą wąską ścieżką, zauważyły stado os. Chciały je podpatrzeć skradając się, ale osy je zauważyły i zaczęły krążyć nad ich głowami. Dzieci opędzają się przed osami w dowolny sposób.

8. Kształcenie płynności ruchów, wyczucie przestrzeni i czasu. „Przedzieranie się przez gęsty las” – improwizacja.

Las jest bardzo gęsty, trzeba przedzierać się przez krzaki, zarośla, odginać gałęzie, przechodzić pod nisko opuszczonymi gałęziami drzew.

9. Ćwicz. oddechowe

Ptaki siedzące na gałeziach drzew przyglądają się dzieciom, fruwając z gałęzi na gałąź gubią piórka. Dz. zbierają piórka i dmuchają w górę.

10. Ćwiczenia skrętu tułowia

Nagle z w zaroślach coś słychać. Dzieci chowają się za drzewo i z przestrachem spoglądają raz w jedną stronę raz w drugą wypatrując co to się czai. Skręty tułowia w parach.

11. Kształcenie zwinności i sprawności.

 „Zające na łące”- Idąc dz. obserwują zające jak stają słupka, nastawiają uszu, szybko uciekają.

12. Wyczucie świadomości własnego ciała.

„Ucieczka jeża”
Na polanie dz. spostrzegaja jeża, idą za nim. Jeż zmęczony rezygnuje z ucieczki, zwija się w kłębek, leży nieruchomo.

13. Kształcenie wyobraźni, wyczucia przestrzeni i czasu.

„Drzewa na wietrze” duże i małe: Dz. naśladują kołysanie siędrzew, gałęzie uginają się – naśladowanie ruchów lekkich, elastycznych

14. Ćwiczenie uspokajające

Zmęczone wędrówką dz. siadają na pniach drzew, trawie. Po krótkim odpoczynku dz. wracają z wycieczki.