

Sprawozdanie
z realizacji zadań
w ramach
Ogólnopolskiej Akcji
Ministra Edukacji Narodowej
„Ćwiczyć każdy może”
organizowanej w ramach
Roku Szkoły/Przedszkola w Ruchu

Białystok; 31.03. 2014 r.

Obszar nr 1-wychowanie fizyczne – zajęcia edukacyjne

W naszym przedszkolu, w ramach codziennych zajęć, podczas realizacji podstawy programowej wychowania przedszkolnego, stwarzamy naszym wychowankom bardzo wiele różnorodnych okazji do aktywności ruchowej:

- zabawy i ćwiczenia poranne;
- zabawy ruchowe w grupach młodszych;
- ćwiczenia gimnastyczne dwa razy w tygodniu w grupach starszych;
- zajęcia rytmiczno - taneczne we wszystkich grupach wiekowych

Scenariusz zajęcia otwartego dla nauczycieli białostockich przedszkoli

Opracowanie i prowadzenie: mgr Jolanta Tobiś

27 lutego 2014 r., grupa II.

TEMAT: Zabawy i ćwiczenia ruchowe dla 4-latków.

Podstawa programowa wychowania przedszkolnego:

- 1/2 przestrzega reguł obowiązujących w społeczności dziecięcej (stara się współdziałać w zabawach i w sytuacjach zadaniowych) oraz w świecie dorosłych;
- 5/3 jest sprawne fizycznie lub jest sprawne w miarę swoich możliwości, jeżeli jest dzieckiem mniej sprawnym ruchowo;
- 5/4 uczestniczy w zajęciach ruchowych, w zabawach i grach w ogrodzie przedszkolnym, w parku, na boisku, w sali gimnastycznej.

Cele:

- rozwijanie naturalnej potrzeby ruchu i ekspresji u dzieci w wieku przedszkolnym
- wdrażanie do współpracy w parach z kolegą ćwiczącym oraz pozytywnego kontaktu z kolegą w parze
- wdrażanie czerpanie przyjemności z wykonywania ćwiczeń
- rozwijanie koncentracji uwagi i zdolności dokładnego wykonywania poleceń prowadzącego ćwiczenia nauczyciela

Pomoce dydaktyczne:

- woreczki

Przebieg zajęć:

1. Zabawa na powitanie-wszystkie dzieci ustawiają się na obwodzie koła, prowadzący określa część ciała którą się witamy z osobą stojącą po prawej i po lewej stronie np. witają się prawe dłonie, lewe dłonie, prawa stopa, lewa stopa, kolana, plecy, łokieć prawy, łokieć lewy, biodro prawe, biodro lewe, czoło, bark prawy, bark lewy itd.
2. Prowadzący podaje hasła, a ćwiczący wykonują polecenia:
 - samolot-przemieszczamy się po sali z ramionami w bok naśladując lecący samolot,
 - odrzutowiec-przemieszczamy się po sali z ramionami odwiedzionymi w tył naśladując lecący odrzutowiec,
 - rakieta-wznos ramion w górę i podskakujemy w miejscu
 - supermen-wznos prawej ręki w górę lewa opuszczona w dół lub odwrotnie z jednoczesnymi podskokami w miejscu
3. Zabawa „Kot jest – kota nie ma”: dzieci przemieszczają się na czworakach popiskując jak myszki na hasło „kot jest” przyjmują pozycję niską Klappa (siad klęczny, opad tułowia w przód ręce

- wyprostowane przy głowie leżą na podłodze), (ważne żeby w tej pozycji kolana były złączone, pupa opierała się na piętach, stopy oparte grzbietowo o podłogę, plecy proste). Na hasło „Kota nie ma” dzieci przemieszczają się na czworakach.
4. Zabawa „ Słońce świeci, deszczyk pada”: na hasło „ Słońce świeci” dzieci swobodnie biegają po sali. Na hasło „ Deszczyk pada” łączą się w pary ustawiając się plecami do siebie w pozycji na baczność.
 5. Zabawa „ Przyjdź do mnie jako...”: ćwiczący stają po jednej stronie sali, prowadzący staje po środku sali i podaje hasła: „przechodzimy na drugą stronę płynąc jak chmurki po niebie”, „ przechodzimy na drugą stronę skacząc jak kangurki”, „ skacząc jak żabki”, „ idziemy jak raczki, „ lecimy jak samolot”, „przeplewamy jezioro”, „ idzie grupa staruszek”, „ idą żołnierze” itp.
 6. Zabawy z woreczkami (dzieci samodzielnie pobierają woreczki gimnastyczne).
 - „Schowaj woreczek pod stopami”: ćwiczący przemieszczają się po całej sali przekładając woreczek z ręki do ręki, na hasło „ schowaj woreczek pod stopami” kładą woreczek na ziemi i stopami starają się zakryć woreczek tak, żeby nie było go widać.
 - Ćwiczenia w rozsypce:
 - przekładanie woreczka z ręki do ręki z przodu i z tyłu
 - przekładanie woreczka z ręki do ręki nisko za plecami i wysoko nad głową
 - kładziemy woreczek na głowę i wykonujemy skłon głowy w przód woreczek spada na ziemię, podnosimy woreczek i powtarzamy tę czynność 5 razy
 - ćwiczenie jak wyżej tylko wykonujemy skłon głowy w tył, później to samo na prawy i lewy bok.
 - kładziemy woreczek na głowę i na hasło „ hop” wykonujemy przysiad podparty (woreczek nie może spaść z głowy) a następnie wracamy do pozycji wyjściowej. Powtarzamy ćwiczenie kilkakrotnie.
 - z postawy zasadniczej unosimy raz prawą raz lewą nogę i za każdym razem przekładamy woreczek pod kolanem
 - w siadzie podpartym o nogach ugiętych woreczek leży między stopami. Dzieci chwytają woreczek obiema stopami unoszą go w górę, następnie odkładają na podłogę, ćwiczenie powtarzamy 10 razy.
 - ćwiczenie jak wyżej tylko po uniesieniu nóg w górę woreczek puszczaemy.
 - w siadzie podpartym o nogach ugiętych palce stóp oparte na woreczku. Ruch: przesuwamy woreczek stopami jak najdalej do przodu i przysuwamy również palcami stóp jak najbliżej do siebie.
 - ćwiczenie jak wyżej tylko raz ćwiczy prawa stopa raz lewa.
 7. Zabawa „Kwiatek zwiędnięty kwiatek podlany: dzieci przyjmują pozycję siadu skrzyżnego z ramionami wyciągniętymi w górę. Na hasło „ Kwiatek zwiędnięty” powoli opuszczają ręce w dół i wykonują lekki skłon tułowia w przód. Na hasło „ Kwiatek podlany” prostują tułów i wyciągają ręce ku górze (ważne, żeby dłużej dzieci były w pozycji „Kwiatek podlany”).
 8. Zabawa w naśladowanie zwierząt: dzieci biegają po sali, prowadzący podaje nazwy zwierząt, a ćwiczący naśladowują chód wymienionego zwierzęcia (kolejność podawania nazwy zwierząt dowolna):
 - Niedźwiedź (ćwiczący na czworakach przemieszczają się leniwie jak niedźwiedzie)
 - Pies (przemierzamy się na czworakach i głośno szczekamy jak pieski)
 - Kot (przemierzamy się na czworakach jak kotki łasimy się do innych kotków i cicho miauczemy)
 - Żabka (w pozycji przysiad rozkroczny podparty podskakujemy jak żabki)
 - Bocian (kroczy jak bocian wysoko podnosząc nogi, ramiona wyciągnięte w przód naśladowują klekotanie)
 - Czapla (brodzimy jak czaple)
 - Kangury (skaczemy jak kangurki)
 - Zające (skaczemy jak zające)

- Kurki (ramiona splecione z tyłu na wysokości bioder i przemieszczamy się jak kurki co jakiś czas zatrzymując się i naśladowując stopami grzebanie pazurami)
 - Kaczuszki (ramiona splecione z tyłu na wysokości bioder i przemieszczamy się jak kaczuszki lekko kołysząc się na boki)
 - Wąż (czołgamy się naśladowując ruchy węża)
9. Zabawa ze zmianą miejsc: dzieci siedzą na obwodzie koła w siadzie skrzyżnym . Na hasło prowadzącego np. zamieniają się miejscami osoby o niebieskich oczach (wywołane osoby wstają i przemieszczając się na paluszkach z ramionami w skrzydełka szukają wolnego miejsca na obwodzie koła, kiedy je znajdą szybko siadają na wolnym miejscu w siadzie skrzyżnym z ramionami w skrzydełka). Przykładowe hasła: zamieniają się osoby które mają długie włosy, jasne włosy, koszulkę z obrazkiem itp. Co jakiś czas zmieniamy pozycję w której siedzą ćwiczący np. siad klęczny dłonie splecione z tyłu na wysokości bioder,
 10. Zabawa w parach: ćwiczący siedzą w siadzie skrzyżnym naprzeciwko siebie. Prowadzący podaje jakich części ciała dotykamy u siebie i jakich u osoby współćwiczącej np. dotykamy swojej głowy, dotykamy głowy osoby współćwiczącej, dotykamy swoich policzków, dotykamy policzków osoby współćwiczącej itd.
 11. Zabawa „Zaproszenie”: ćwiczący wraz z prowadzącym siadają w siadzie skrzyżnym na obwodzie koła bardzo blisko siebie. Prowadzący wstaje i w jego miejscu robi się luka. Osoba, która miała prowadzącego po swojej prawej stronie podaje hasło „Na wolne miejsce po mojej prawej stronie zapraszam (i tu podaje imię osoby, którą zaprasza na wolne miejsce). Osoba zaproszona zmienia miejsce. Obok kolejnego ćwiczącego zrobiło się wolne miejsce po prawej stronie i kolejna osoba podaje hasło. Zabawa kończy się wtedy kiedy wszystkie osoby zmienią miejsca. Co jakiś czas zmieniamy pozycję w której siedzą ćwiczący np. siad klęczny dłonie splecione z tyłu na wysokości bioder,
 12. Ćwiczenia oddechowe: Zabawa „gorąca czekolada”: ćwiczący siedzą na obwodzie koła w siadzie skrzyżnym dłonie ułożone w miseczkę trzymają przed sobą, na sygnał prowadzącego dzieci biorą głęboki wdech, a następnie wydech mocno dmuchając w dłonie studzą gorącą czekoladę.

Scenariusz zajęć sportowych w grupie pięcio i sześciolatków

Opracowanie i prowadzenie: mgr Barbara Lebidziewicz, mgr Marlena Beata Putyńska
25 lutego 2014r., grupa IV i V

Temat: *Olimpijka przedszkolaka – zawody sportowe.*

Podstawa programowa:

- 1/2 Przestrzega reguł obowiązujących w społeczności dziecięcej (stara się współdziałać w zabawach i w sytuacjach zadaniowych) oraz w świecie dorosłych.
- 5/4 Uczestniczy w zajęciach ruchowych, w zabawach i grach w ogrodzie przedszkolnym, w parku, na boisku, w sali gimnastycznej.

Cele:

- upowszechnianie aktywności fizycznej wśród dzieci.
- wykształcenie u dzieci świadomej postawy wobec własnego zdrowia poprzez aktywny tryb życia.
- rozwijanie sprawności fizycznej i odporności psychicznej dzieci.
- tworzenie atmosfery współpracy i współdziałania w zespole.
- poznawanie i przestrzeganie zasad zdrowej rywalizacji sportowej.
- rozwijanie odporności emocjonalnej w sytuacjach porażki lub zwycięstwa.
- wdrażanie do przestrzegania reguł w zawodach sportowych.

- poznawanie i stosowanie zasad właściwego dopingiu sportowego.
- integrowanie dzieci z poszczególnych grup.

Metody (wg M. Kwiatowskiej): czynne, percepcyjne

Formy(wg Marii Kwiatowskiej): indywidualna, zbiorowa

Środki dydaktyczne: balony x 6, szarfy x 4, pachołki x 6, piłki lekarskie x 2, woreczki x 20, kosze x 2, małe obręcze x 30, pompony z bibuły x 20, jabłka, dyplomy

Przebieg:

1. Powitanie sportowców oraz kibiców.
2. Ustalenie regulaminu zawodów, zasad zachowania.
3. „Szalona żaba” – wspólny taniec.
4. Zajęcie miejsc przez drużyny oraz kibiców.
5. Zawody sportowe, konkurencje:
 - bieg
 - przewlekanie szarfy dołem
 - skoki na jednej nodze
 - toczenie piłki lekarskiej
 - czworakowanie
 - przejście z woreczkiem na głowie
 - kulawe liski, czworakowanie z jedna nogą w górze
 - kraby przodem, z woreczkiem na brzuchu
 - skoki z balonem między nogami
 - rzut woreczkiem do kosza
 - bieg z piłką lekarską
6. Przerwa na podliczenie punktów, wspólna zabawa przy muzyce.
7. Ogłoszenie wyników, wręczenie dyplomów i nagród zawodnikom. „Witaminki” – rozdanie jabłek wszystkim uczestnikom wspólnej zabawy.
8. Zakończenie *Olimpijki przedszkolaka*, podziękowanie za zabawę fair play.

Scenariusz zajęć ruchowych w grupie sześciolatek

Opracowanie i prowadzenie: mgr Marlena Putyńska
10 lutego 2014 r., grupa V.

Temat: Ćwiczenia gimnastyczne z wykorzystaniem języków sensorycznych.

Podstawa programowa:

5/4 uczestniczy w zajęciach ruchowych, w zabawach i grach w ogrodzie przedszkolnym, w parku, na boisku, w sali gimnastycznej.

Cele:

- upowszechnianie aktywności fizycznej wśród dzieci.
- wykształcenie u dzieci świadomej postawy wobec własnego zdrowia poprzez aktywny tryb życia.

Środki dydaktyczne: języki sensoryczne w czterech kolorach oraz stroje gimnastyczne dla każdego dziecka, cztery chorągiewki w kolorach języków, tamburyn

Metody (wg M. Kwiatowskiej): czynne, percepcyjne

Formy: indywidualna, zbiorowa

Przebieg:

Część wstępna:

1. Marsz po kole – rozdanie języków sensorycznych.
2. *Auta* – zabawa bieżna, reakcja na sygnał (języki sensoryczne to kierownica).

Część główna:

1. Skłony w przód, w tył. Dzieci stają w lekkim rozkroku i trzymając języki oburącz przenoszą języki za głowę, a następnie w przód między nogi.
2. Skłony boczne. Dzieci siedzą skrzyżnie na językach, plecy proste, ręce oparte z boku. Odpychając się raz lewą ręką raz prawą kołyszą się jak łódki.
3. *Dotknij języka*. Dzieci stoją na czworakach, język leży pod nimi, dotykają języka raz prawą ręką, raz lewą potem prawą nogą i lewą nogą.
4. Ćwiczenie równowagi. Języki leżą na ziemi, dzieci stają z boku swoich języków, następują na języka prawą nogą i próbują lewą oderwać od ziemi (stanać na jednej nodze na języku). Potem zmiana nogi.
5. *Znajdź kolor* – zabawa bieżna. Języki porozkładane są po całej sali. Dzieci biegają pomiędzy językami nauczyciel na sygnał podnosi kolorową chorągiewkę, a dzieci muszą znaleźć języki w kolorze chorągiewki i przy nich zatrzymać.
6. *Złap języka*. Dzieci stają w parach naprzeciw siebie i rzucają do siebie językiem.
7. *Przeskocz jeża*. Języki ułożone w rzędzie jeden za drugim. Dzieci kolejno przeskakują przez językowe przeszkody.

Część końcowa:

1. Masaż stóp. Siad skulny podparty, język między stopami, stawiając raz jedną raz drugą nogę na języku masujemy stopy dotykając, uderzając, uciskając języka.
2. Ćwiczenie wyprostne. Marsz z językiem na głowie po obwodzie koła. Przechodząc obok pudełka, przeznaczonego na języki, każde dziecko wykonuje skłon głową w przód i wrzuca języka do pudełka.

Obszar nr 3– edukacja zdrowotna

W naszej placówce od wielu lat stawiamy na szeroko rozumianą edukację zdrowotną np.:

- zdrowe żywienie,
- bezpieczeństwo,
- higiena,
- aktywny tryb życia,
- ekologia itp. .

Realizujemy liczne programy i projekty dotyczące tematu zdrowia np.:

- Program profilaktyki zdrowotnej - Zabawy i ćwiczenia ruchowe z elementami gimnastyki korekcyjnej prowadzone przez nauczyciela akademickiego i studentów w ramach zajęć i praktyk studenckich ze Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.
- Program Powiatowego Inspektoratu Sanitarnego „Czyste powietrze wokół nas”
- szwajcarsko - polski program „Przedszkole przyjazne żywieniu i aktywności fizycznej pt. Zachowaj równowagę” - współorganizowany przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie.

- Program Dzieciaki - Mleczaki

Stąd też nasz udział w niniejszej akcji.

Nawiązana w ubiegłym roku szkolnym 2012/2013 współpraca z Uniwersytetem Medycznym w Białymstoku skutkuje tym, że nasi wychowankowie ze wszystkich grup wiekowych mają dodatkowe, cyklicznie prowadzone zajęcia i zabawy ruchowe poza podstawą programową.

Program profilaktyki zdrowotnej - Zabawy i ćwiczenia ruchowe z elementami gimnastyki korekcyjnej prowadzone są przez nauczyciela akademickiego i studentów ze Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku w ramach zajęć i praktyk studenckich. Zajęcia te są dla dzieci bardzo atrakcyjne także dlatego, że są prowadzone przez kogoś innego, niż „nasza pani” i służą profilaktyce wad postawy.

Nasi wychowankowie mają do dyspozycji bogatą, różnorodną bazę certyfikowanego sprzętu do ćwiczeń oraz urządzeń terenowych, sfinansowaną z funduszy POKL.. Ręczony sprzęt umożliwia organizowanie ciekawych i atrakcyjnych zajęć ruchowych. Stwarza też liczne sytuacje do rozwoju kultury fizycznej poprzez samorzutne zabawy podejmowane przez dzieci podczas pobytu w przedszkolu i w ogrodzie przedszkolnym.

Scenariusz zajęć ruchowych w grupie sześciolatków

Opracowanie i prowadzenie: mgr Iwona Raczkowska
20 marca 2014 r., grupa V.

Temat: Tor przeszkód z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych.

Podstawa programowa:

1/2 Przestrzega reguł obowiązujących w społeczności dziecięcej (stara się współdziałać w zabawach i w sytuacjach zadaniowych) oraz w świecie dorosłych.

5/4 Uczestniczy w zajęciach ruchowych, w zabawach i grach w ogrodzie przedszkolnym, w parku, na boisku, w sali gimnastycznej.

Miejsce ćwiczeń:

Plac przedszkolny

Cel ogólny:

Sprawność ogólna dzieci z wykorzystaniem nowatorskich metod i zabaw znajdujących się w programie.

Cele operacyjne:

- uświadamia sobie własne możliwości psychofizyczne
- starannie i prawidłowo wykonuje zalecane ćwiczenia
- jest sprawne ruchowo
- dba o bezpieczeństwo własne i innych

Środki dydaktyczne: woreczki do ćwiczeń, szarfy do ćwiczeń, równoważnia, opony zawieszane na łańcuchach, ścianka wspinaczkowa, kosz do celowania, , paliki drewniane do ćwiczeń.

Metody: obserwacja, instrukcja, pokaz, zadań stawianych dziecku, ćwiczeń.

Formy: praca z całą grupą, praca indywidualna

Przebieg zajęć:

Powitanie:

„Wszyscy są, witam was, na zabawę już czas
Jestem ja, jesteś ty, raz, dwa trzy”

Dzieci witają się klaszcząc dłońmi o swoje ręce w parach, zabawę powtarzamy kilka razy.

I Część wstępna:

1. Marsz po obwodzie koła, rozgrzewka, przygotowanie do zajęć.
2. Zabawa orientacyjno-porządkowa - „Znajdź swój kolor”: dzieci „ubrane” w szarfy biegają w rozsypce, na sygnał przybiegają do prowadzącej i ustawiają się rzędem przed kolorami chorągiewek.
3. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych – „Przewin się przez szarfę”: na sygnał dzieci wchodzą do szarfy, przeciągają ją oburącz w górę, naprężają ją nad głową, starają się wykonać ćwiczenie sprawnie i szybko.
4. Ćwiczenia tułowia i równowagi – „Wiatraczki”: dzieci układają szarfę w kółeczko, na sygnał obiegają ją wkoło, na kolejny sygnał stają w środku na jednej nodze z ramionami w bok.
5. Podskoki „pajacyki”.

II TOR PRZESZKÓD - część właściwa:

1. Marsz po równoważni z woreczkiem na głowie, ręce odwiedzone w bok, wrzucenie przyboru do kosza- równoważne.
2. Skoki zawrotne przez równoważnię – przeskok z odbicia z miejsca.
3. Przejście na czworakach między przeszkodami- paliki - stojaki- czworakowanie.
4. Celowanie z miejsca woreczkiem do kosza – trzy próby- celowanie.
5. Pełzanie -podciąganie tułowia rękami do kolejnej przeszkody- ćw. siły mięśniowej.
6. Dziupła - przejście przez otwór w oponach- skoki obunóż wokół przeszkody.
7. Wejście na drabinkę na dowolną wysokość, zwis – pokonanie wysokości.
8. Wejście po ściance wspinaczkowej, przejście na drugą stronę – ćwiczenie koordynacji.

III Część końcowa:

1. Marsz parami - ćwiczenie rytmu uspokajające/może być zabawa uspokajająca z wykorzystaniem chusty Klanza, zaznaczanie akcentów w muzyce.
2. Pożegnanie:
"Wszyscy są, żegnam Was, już zabawę skończył czas,
jestem Ja, jesteś Ty, raz, dwa, trzy"
3. Ustawienie w pary, zebranie pomocy, powrót do przedszkola.

Scenariusz zajęcia w grupie czterolatek

Opracowanie i prowadzenie: mgr Ewa Kalinowska
4 lutego 2014 r., grupa II.

TEMAT: „Zimo, baw się z nami” - zabawy na śniegu w przedszkolnym ogrodzie.

Podstawa programowa:

- 1/2 przestrzega reguł obowiązujących w społeczności dziecięcej (stara się współdziałać w zabawach i w sytuacjach zadaniowych) oraz w świecie dorosłych;
- 2/4 samodzielnie ubiera się i rozbiera, dba o osobiste rzeczy i nie naraża ich na zgubienie lub kradzież;
- 5/4 uczestniczy w zajęciach ruchowych, w zabawach i grach w ogrodzie przedszkolnym, w parku, na boisku, w sali gimnastycznej.
- 14/5 słucha np. opowiadań, baśni i rozmawia o nich; interesuje się książkami;

Cele:

- Zapoznanie z różnymi rodzajami zabaw na śniegu i lodzie,
- Kształtowanie aktywności myślowej, troska o poprawną i staranną wymowę dzieci,
- Rozwijanie spostrzegawczości oraz umiejętności logicznego kojarzenia faktów pokazywanych na poszczególnych obrazkach,
- Kształtowanie nawyków właściwego zachowania się podczas zabaw na śniegu,
- Zwrócenie uwagi na ubiór stosowny do pogody,
- Zachęcanie do aktywnego udziału w zabawach oraz zgodnego współdziałania w grupie.

Metody: (wg Marii Kwiatowskiej):

- czynne: kierowanie własną aktywnością, zadań stawianych do wykonania, metodę ćwiczeń utrwalających wcześniej nabyte umiejętności,
- słowne: rozmowy, opowiadania, zagadki, objaśnienia i instrukcje

Formy pracy: (wg Marii Kwiatowskiej) : zajęcia obowiązkowe, zajęcia i zabawy dowolne

Środki dydaktyczne: zagadki o tematyce zimowej, obrazki przedstawiające sporty zimowe, sanki.

Przebieg zajęć:**„Wszyscy są” – zabawa do piosenki.**

Wszyscy są witam was, do zabawy już czas,
jestem ja, jestem ty, raz, dwa, trzy.

„Zimowe zagadki” - rozwiązywanie zagadek słownych.

Szczypie w nosy i szczypie w uszy,
Mroźnym śniegiem w oczy prószy,
Wichrem w polu gna! (Zima)

Pod górkę je wciągamy
Potem na nich zjeżdżamy? (Sanki)

Jak nazwiesz to miejsce
Gdzie jest bardzo ślisko
Jeździsz na łyżwach
Bo to... (Lodowisko)

Co za białe piórka sypie zimą chmurka? (Śnieg)

„Zabawy na śniegu” – wypowiedzi dzieci w oparciu o obrazki przedstawiające sporty zimowe oraz na temat zasad bezpieczeństwa podczas zabaw zimowych i uprawiania sportów zimowych

- Co przedstawiają obrazki?
- Jakie znacie zabawy, w które możemy bawić się na śniegu?
- O czym należy pamiętać podczas zjeżdżania na nartach i sankach?
- O czym należy pamiętać podczas jazdy na łyżwach?
- Gdzie nie należy się bawić zimą?
- Jak należy się ubierać wychodząc zimą na podwórko?
- Kto z was lubi zabawy na śniegu?

„Dzwonki sań” – zabawa do piosenki, słowa i muzyka: James Pierpon, tłumaczenie: Elżbieta Zechenter – Splawińska

Opis zabawy.

Dzieci dobierają się parami i robią saneczki. Na zwrotki dzieci poruszają się po sali. (Poprzez białe drogi, z mrozem za pan brat, pędzą nasze sanie szybkie niby wiatr...)

Na słowa refrenu zatrzymują się, każde staje indywidualnie:

„Pada śnieg, pada śnieg, dzwonią dzwonki sań – *podnoszą ręce do góry i dzwonią dzwoneczkami,*
co za radość, gdy saniami można jechać w dal - *w podskokach obracają się wokół własnej osi*
gdy pada śnieg, pada śnieg, dzwonią dzwonki sań - *podnoszą ręce do góry i dzwonią*
dzwoneczkami,
a przed nami i za nami wiruje tyle gwiazd”. – *ręce w bok i robią obrót wokół własnej osi.*

Druga zwrotka – zmiana miejsc, dziecko które było pierwsze, staje drugie, poruszają się do muzyki (jadą saneczkami).

Pobyt w szatni

- Przypomnienie o kolejności ubierania się.
- Próby samodzielnego ubierania się oraz radzenia sobie w przypadku trudności np. prośba o pomoc

Wyjście do przedszkolnego ogrodu.

Zajęcia ruchowe w ogrodzie przedszkolnym:

„Idziemy po śladach” – zabawa ruchowa z elementem równowagi.

Dzieci ustawiają się w szeregu i idą za nauczycielem. Po jego śladach, zataczając duże koło (prowadzący idzie małymi kroczkami), a każde dziecko stąpa po jej śladach, stawia nogi z góry, aby nie zatrzeć śladów.

„Biegnij – stój” – zabawa ruchowa z elementem biegu.

Dzieci biegają w różnych kierunkach, na hasło: stop, zatrzymują się i stoją w miejscu.

Dzieci dobierają się w pary, każda para bierze sanki.

Zabawy z wykorzystaniem sanek.

- „Kto pierwszy” - wyścigi zaprzęgów.

Dzieci dobierają się parami, jedno siada na sanki, a drugie ciągnie.

Zabawy samorzutnie podejmowane przez dzieci z wykorzystaniem sanek.

- Ciąganie kolegi na sankach,
- Pchanie sanek z kolegą,
- Ciągnięcie sanek w kilkoro,
- Ciąganie dzieci na sankach przez panie itp.

Odstawianie sanek na wyznaczone miejsce.

Otrzepywanie butów i spodni ze śniegu.

Powrót do przedszkola.

Pobyt w szatni:

- Samodzielne rozbieranie się oraz radzenie sobie w przypadku trudności np. prośba o pomoc,
- Zabranie mokrych rzeczy do suszenia.

Scenariusz zajęcia z gimnastyki korekcyjnej w grupie pięcioletków

Opracowanie i prowadzenie: Mateusz Skrzytko – student; pod kierunkiem i opieką mgr Jolanty Tobisz.
28 stycznia 2014 r., grupa IV.

TEMAT: Zabawy i ćwiczenia korygujące płaskostopie.

Podstawa programowa wychowania przedszkolnego:

- 1/2 przestrzega reguł obowiązujących w społeczności dziecięcej (stara się współdziałać w zabawach i w sytuacjach zadaniowych) oraz w świecie dorosłych;
- 5/3 jest sprawne fizycznie lub jest sprawne w miarę swoich możliwości, jeżeli jest dzieckiem mniej sprawnym ruchowo;
- 5/4 uczestniczy w zajęciach ruchowych, w zabawach i grach w ogrodzie przedszkolnym, w parku, na boisku, w sali gimnastycznej.

Wada: płaskostopie

Wiek: 5-6 lat

Miejsce ćwiczeń: sala przedszkolna

Czas trwania: 45 min

Pomoce: woreczki, szarfy, piłki

Przebieg zajęć:

I. Część wstępna

1. Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do zajęć (czynności organizacyjno - porządkowe, korekcja, autokorekcja. Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy): zbiórka, podanie tematu zajęć, przyjęcie prawidłowej postawy - 4 min. (zwrócenie uwagi na symetrię ciała).
2. „Powódź” zabawa ożywiająca orientacyjno - porządkowa (wyrobinie orientacji w przestrzeni, ożywienie grupy, zdyscyplinowanie, wyrobinie swobody i szybkości biegu, wzmocnienie mm wysklepiających stopy, ćw. równoważne): bieg w rozsypce z woreczkiem w ręce, na sygnał stanie z chwytem woreczka palcami stóp i ugięcie tej nogi – 4 min. (bieg bez potrąceń, poprawna postawa w czasie stania jednonóż)

II. Część główna

1. „Zdobądź szarfę” – zabawa ożywiająca (ćw. mm stóp w supinacji) (kształtowanie ogólnej wydolności fizycznej, wzmocnianie mm nóg, mm podeszwy): prowadzący po całej sali rozrzuca szarfy, których jest mniej o 1-3 w stosunku do liczby dzieci. Dzieci dowolnie biegają po sali na czworakach. Na sygnał prowadzącego każde dziecko siada przy szarfie, chwytają ją palcami obu stóp i unosi nad podłogę. W przypadku, kiedy szarfa upadnie, może ją zabrać dziecko, dla którego zabrakło szarfy – 4 min.
2. Ćw. NN i brzucha (wzmocnienie mm brzucha i mm pośladkowych i kulszowo-goleniowych nogi „górną”): p.w.- leżenie tyłem, nogi wyprostowane uniesione do kąta ok.45 st., założone jedna na drugą; ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Noga „dolna” dąży do pionu, noga „górną” opiera – 2 min.
3. Ćw. NN i T (rozciąganie mm trójgłowego łydki i mm strzałkowych długich): p.w.- stanie twarzą do drabinki, chwyt RR na wysokości barków, stopy złączone – następuje wspinanie i opuszczanie pięt aż do zetknięcia z podłożem – 2 min. (bezpieczny kąt pracy nóg)

4. Ćw. brzucha (wzmocnienie mm brzucha sterując dołem i góra): p.w.- leżenie tyłem, NN wyprostowane i złączone, ręce wyprostowane leżą wzdłuż tułowia; ruch – ugięcie nóg z przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej, z jednoczesnym uniesieniem głowy i barków – 2 min.
5. Zabawa, ćw. mm nóg w supinacji (rozciąganie mm strzałkowych); p.w.- siad, NN ugięte o rozchylonych kolanach, ręce oparte na podłodze z tyłu – „klaskanie” podeszwową stroną stóp – 2 min.
6. „Worek goni worek” – zabawa; ćw. chwytne stóp w obciążeniu (wzmocnienie mm wysklepiających stopy)p.w.- siad prosty na obwodzie koła – podawanie stopą woreczków nad kolanem prostej nogi do siedzącego obok – 4 min.
7. Ćw. brzuchai supinacji stóp (wzmocnienie mm wysklepiających stopy, mm brzucha,rozciąganie mm strzałkowych)p.w.- siad ugięty, stopy obejmują piłkę, ręce oparte na podłodze z tyłu – uniesienie nóg z piłką nad podłogę i obroty piłki – 2 min.(ciężar piłki zależy od możliwości ćwiczącego).
8. Ćw. grzbietu i pośladków (wzmocnienie mm prostownika grzbietu, mm ściągających łopatki, mm pośladkowych, mm wysklepiających stopy)p.w.- siad przodem do drabinki, palce stóp zaczepione o 2-3 szczebel drabinki, dłonie oparte na podłodze z tyłu – uniesienie bioder do podporu tyłem, przesuwanie się w prawo i w lewo – 2 min.
9. Ćw. równowazne z nauką prawidłowego chodu (kształtowanie zmysłu równowagi, nawyku prawidłowego ustawienia i obciążenia stóp oraz poprawnego chodu) marsz po linii prostej z woreczkiem na głowie – 2 min.
- 10.Ćw. chwytne stóp w obciążeniu (wzmocnienie mm NN , wzmocnienie mm podeszwowych, kształtowanie wysklepienia stopy w obciążeniu)p.w.- stanie, palce stóp trzymają końce szarfy – marsz z unoszeniem stóp nad podłogę i utrzymywaniem szarfy palcami – 2 min.(postawo skorygowana).
- 11.„Kto prędzej do mety...” - zabawa bieżna z elementem ćwiczeń chwytnych stopy (ćw. zręczności i wytrzymałości, wprowadzenie elementów współzawodnictwa, wzmocnienie mm wysklepiających stopy): dzieci ustawione przed linią startu w małych odstępach, przejście w kierunku linii mety trzymając woreczki palcami stóp,, każda stopa trzyma jeden woreczek, wygrywa ten, kto pierwszy dotrze do mety i najmniej razy upuści woreczek – 4 min.

III. Część końcowa

1. Marsz ze zwróceniem uwagi na poprawne ustawienie stóp (uspokojenie organizmu, nauka poprawnego chodu): marsz na zewnętrznych krawędziach stopy, na zewnętrznych krawędziach stopy, głębokie wdechy i wydechy – 3 min.(prowadzący wyróżnia najlepszą baletnicę, w tle słychać muzykę).
2. Motywacja do zajęć w domu – zachęcenie do wykonywania ćwiczeń w domu – 3 min. (postawa skorygowana).
3. Omówienie zajęć –czynności porządkowe uporządkowanie grupy; omówienie przebiegu zajęć, sprzątnięcie przyborów – 3 min.

Obszar nr 6– zajęcia zorganizowane

W ramach szeroko rozumianej aktywności fizycznej nasze przedszkole współpracuje ze Studium Tańca Twist. Nasi wychowankowie z grup III, IV i V (w liczbie 87 dzieci) mają możliwość bezpłatnej nauki tańca pod okiem wykwalifikowanych instruktorów tańca towarzyskiego. Jest to możliwe dzięki finansowaniu z funduszy POKL w ramach programu „Przedszkole Równych Szans – Przedszkolandia”, w którym uczestniczymy już drugi rok.

Jednym z wymiernych efektów tej wieloletniej współpracy, poza nabywaniem sprawności i elegancji ruchów, jest to, że nasze zdolne przedszkolaki zdobywają laury m.in. w Turnieju o Puchar Okręgu Podlaskiego i Mistrzostwa Okręgu Podlaskiego Polskiego Towarzystwa Tanecznego 2013.

Nasze przedszkole było organizatorem warsztatów tanecznych pod hasłem „Taneczne talenty” skierowanych do nauczycieli białostockich przedszkoli, w ramach projektu Akademia Przedszkolaka

finansowanego z grantu z Urzędu Miejskiego w Białymstoku, które odbyły się 24 marca 2014r. w Klubie osiedlowym METAFORA w Białymstoku. Głównym założeniem zorganizowania tych warsztatów było podniesienie kompetencji i umiejętności nauczycieli w zakresie tańca towarzyskiego, celem zastosowania ich w codziennej pracy z dziećmi. Zajęcia były prowadzone przez zawodowego instruktora i trenera tańca towarzyskiego. W warsztatach wzięła udział 20 nauczycieli.

Współpracujemy z innymi placówkami oświatowymi – szkołami i przedszkolami uczestnicząc w takich przedsięwzięciach jak np. Olimpijki. Od wielu lat organizujemy Turniej wiedzy o zdrowiu i ekologii, który w bieżącym roku poświęciliśmy tematyce szeroko rozumianego zdrowia.

Scenariusz Międzyprzedszkolnego Turnieju Wiedzy o Zdrowiu i Ekologii

28 marca 2014 roku.

W turnieju wzięły udział dzieci pięcioletnie i sześcioletnie z ośmiu białostockich placówek (przedszkoli i szkół). Łącznie uczestniczyło w nim 27 dzieci.

Opracowanie i prowadzenie: mgr Maria Łozowska, mgr Barbara Lebidziewicz

Podstawa programowa:

- 1/2 przestrzega reguł obowiązujących w społeczności dziecięcej (stara się współdziałać w zabawach i w sytuacjach zadaniowych) oraz w świecie dorosłych;
- 3 /1 zwraca się bezpośrednio do rozmówcy, stara się mówić poprawnie pod względem artykulacyjnym, gramatycznym, fleksyjnym i składniowym;
- 4/2 grupuje obiekty w sensowny sposób (klasyfikuje) i formułuje uogólnienia typu: to do tego pasuje, te obiekty są podobne, a te są inne;
- 5/1 dba o swoje zdrowie; zaczyna orientować się w zasadach zdrowego żywienia;
- 5/3 jest sprawne fizycznie lub jest sprawne w miarę swoich możliwości, jeżeli jest dzieckiem mniej sprawnym ruchowo;

Cele:

- propagowanie i ugruntowywanie wśród najmłodszych wiedzy o zdrowym odżywianiu i aktywności fizycznej
- kształtowanie nawyków i postaw prozdrowotnych
- wdrażanie do zdrowej rywalizacji i przestrzegania zasad fair play
- integrowanie rówieśników z białostockich placówek oświatowych
-

Przebieg:

1. Powitanie uczestników.
2. Zajęcie miejsc przez uczestników.
3. Powitanie uczestników turnieju i gości.
4. Przedstawienie celów i zasad turnieju.
5. Wykonywanie zadań przez drużyny oraz prezentacje artystyczne zgodnie z harmonogramem:

Lp.	Zadanie lub zabawa	Polecenie - hasło	Pomoce, rekwizyty
1.	zabawa na powitanie	„Wszyscy są...” – zabawa przy muzyce	CD

2.	ZADANIE 1	Zdrowe – niezdrowe: rozłóż ilustracje, różnicując je na zdrowe i niezdrowe.	Zestaw 5 ilustracji produktów zdrowych i 5 ilustracji produktów niezdrowych, podpisy: zdrowe, niezdrowe w kopertach x 9
3.	Ćwiczenie	Wyznaczona z każdej drużyny osoba wychodzi na środek, zabierając spod stolika szarfę. Na sygnał prowadzącego przewlekają szarfę góra i dołem.	Szarfa x9
4.	Prezentacja	PS NR 28: wiersz „Brudas” J. Brzechwa PS NR 43: wiersz „Zdrowie”	
5.	ZADANIE 2	Prawda czy fałsz?: pokaż przy pomocy właściwego lizaka.	Zestaw haseł, do zidentyfikowania jako prawdziwe lub fałszywe, lizaki z uśmiechem i smutkiem x 9
6.	Ćwiczenie	Wyznaczona z każdej drużyny osoba wychodzi na środek, zabierając spod stolika języka do ćwiczeń, zdejmując buty. Na sygnał prowadzącego dzieci stają na językach i wytrzymują w tej pozycji, aż pozostałe dzieci odliczą do 10.	Jezyki sensoryczne x 9
7.	prezentacja	PS NR 43: piosenka „Katar” PS NR 44: wariacja poetycka w oparciu o utwory: „Dla każdego coś zdrowego” - W. Karczewskiego, „Zdrowie” – I. Salach, „Jarzynowa piosenka” – M. strzałkowskiej	CD
8.	ZADANIE 3	Co jest niedobre dla zdrowia?: skreśl	Karta pracy, mazaki x 9
9.	Ćwiczenie	Wyznaczona z każdej drużyny osoba wychodzi na środek. Na sygnał prowadzącego dzieci wykonują pajacyki. Pozostałe dzieci odliczą pajacyki do 10.	
10.	prezentacja	PS NR 51: „Zdrowie” – I. Salach PS NR 68: piosenka „Zdrowo żyć chcemy- więc warzywa jemy”	CD
11.	ZADANIE 4	Puzzle: ułóż puzzle, omów co przedstawia ilustracja.	Puzzle x 9
12.	prezentacja	PS NR 82: wiersz „Brudas” J. Brzechwa PS NR 31: PIOSENKA „Owocowy rap” SP 8: wiersz pt. : „Recepta na zdrowie”	
13.	ZADANIE 5	Kalambury: przedstaw kolegom co przedstawia ilustracja. Uczestnicy turnieju odgadują.	Ilustracje różnych form ruchu x9

14.	Zabawa na pożegnanie	Czekolada - taniec	CD
15.	Podsumowanie	Wręczenie dyplomów, nagród i podziękowań	
16.		POCZĘSTUNEK	miseczki z chipsami jabłkowymi, owocami i warzywami, woda

Dzień ze sportowcem

31 marca 2014.,

W ramach realizacji akcji „Ćwiczyć każdy może” dzień 31 marca 2014 roku w naszym przedszkolu ogłosiliśmy „Dniem ze sportowcem”.

Tego dnia gościliśmy w naszej placówce Trenera Socatots, pana Krzysztofa Akimowicza, który przedstawił dzieciom ideę zajęć SOCATOTS.

Nasi wychowankowie dowiedzieli się, że dzięki zajęciom SOCATOTS dziecko:

- spali nadmiar energii
- nauczy się bawić z rówieśnikami
- nauczy się utrzymywania równowagi
- nauczy się kolorów
- będzie umiało rozpoznawać kształty
- będzie liczyć do 10
- będzie się doskonale bawiło
- będzie utrzymywało dobrą kondycję
- nauczy się systematyczności i obowiązkowości

SOCATOTS to największa na świecie sieć szkółek oferujących zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci w wieku od 6 miesięcy do 5 lat, poprzez metodyczne zajęcia sportowe przy czynnym udziale rodziców. Zajęcia te pomagają rozwijać się zarówno fizycznie, jak i społecznie, dzięki ćwiczeniom w grupie rówieśniczej oraz współpracy z trenerem i rodzicem.

SOCATOTS to wielopłaszczyznowe ćwiczenie umysłu za spraw rozmaitych zajęć, jak choćby rozpoznawanie kolorów, zapoznanie dzieci z literami i cyframi oraz rymowanki. Oprócz pobudzania świadomości przestrzennej rozwijane są samodyscyplina, wytrwałość, odpowiedzialność, koncentracja, pamięć oraz ogólne zdolności poznawcze i językowe. Dzięki uczestnictwu w zajęciach grupowych dzieci uczą się współpracy oraz szacunku wobec innych. Rozwijane są ponadto pewność siebie, duma z własnych osiągnięć i wysoka samoocena.

Im wcześniej dziecko angażowane jest w zajęcia sportowe, tym szybciej i szerzej rozwija swoje ciało i umysł. Nie pozostaje to oczywiście bez wpływu na ogólną sprawność w wieku dorosłym, w końcu “czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”.

Wszystkiego tego dowiedzieliśmy się w trakcie krótkich (15 – 20 minutowe) zajęć informacyjno – ruchowych, które odbyły się w każdej grupie wiekowej. Trener rozmawiał z dziećmi o tym, jak ważne jest aktywne spędzanie czasu. Pokazywał różne sztuczki piłkarskie oraz ćwiczył z dziećmi z wykorzystaniem kolorowego sprzętu Socatots.

Sporządził koordynator programu: mgr Barbara Lebieźwicz