



### Przedszkole w Ruchu



**Sprawozdanie z realizacji Ogólnopolskiej Akcji Ministra Edukacji Narodowej „Ćwiczyć każdy może” organizowanej w ramach Roku Szkoły w Ruchu w Publicznym Przedszkolu**

### **im. Wandy Chotomskiej w Kozodrzy.**

Publiczne Przedszkole im. W. Chotomskiej w Kozodrzy przystąpiło do Ogólnopolskiej Akcji Organizowanej przez MEN "Ćwiczyć każdy może". Placówki, które wezmą udział w akcji po jej zakończeniu otrzymają od MEN tytuł "Przedszkola w Ruchu". Warunkiem jest podejmowanie działań na rzecz aktywności fizycznej w przedszkolu, które nasze przedszkole systematycznie realizuje i będzie nadal realizować.

#### **- Ruch w szkole/przedszkolu**

1. **1. wychowanie fizyczne – zajęcia edukacyjne (obszar nr 1)**
2. **2. wychowanie fizyczne – alternatywne formy realizacji zajęć wychowania fizycznego (WF) (obszar nr 2)**
3. **3. edukacja zdrowotna (obszar nr 3)**
4. **4. kwalifikacje i doskonalenia nauczycieli WF oraz wychowawców edukacji przedszkolnej (obszar nr 4)**
1. **5. pozalekcyjne zajęcia sportowe (obszar nr 5)**

uObszary dla szkół: 1-5

Obszary dla przedszkoli: 1, 3, 4

#### **- Ruch poza szkołą/przedszkolem**

1. **6. zajęcia zorganizowane (obszar nr 6)**
2. **7. zajęcia niezorganizowane (obszar nr 7)**
3. **8. aktywność z udziałem rodziny (obszar nr 8)**
4. **9. aktywny wypoczynek (obszar nr 9)**

Obszary dla szkół: 6-9, Obszary dla przedszkoli: 6-8

**Przedszkole im. Wandy Chotomskiej w Kozodrzy wybrało zadania w obszarze 1,3,4,6,7,8.**

### **REALIZACJA ZADAŃ Z OBSZARU NR 1 – WYCHOWANIE FIZYCZNE**

W Publicznym Przedszkolu im. Wandy Chotomskiej w Kozodrzy na bieżąco w ciągu roku są podejmowane działania na rzecz aktywności fizycznej zgodnie z założeniami Podstawy programowej Wychowania Przedszkolnego oraz w ramach udziału Przedszkola w Akcjach prozdrowotnych, m.in. „Kubusiowi Przyjaciele Natury”, „Ćwiczyć każdy może”. W przedszkolu realizowane są ciekawe i atrakcyjne zajęcia związane z aktywnością fizyczną. Dzieci uświadamiane są na temat pro- zdrowotnych korzyści dla organizmu wynikających z ćwiczeń i zabaw ruchowych. W naszym przedszkolu dbamy o zdrowie naszych wychowanków nie tylko kształtując sprawność fizyczną dzieci, ale także wprowadzamy zasady zdrowego żywienia. Dzieci uczestniczą w zajęciach ruchowych, zabawach i grach w ogrodzie przedszkolnym, w parku, na boisku oraz sali gimnastycznej w pobliskiej szkole podstawowej. Ruch wpływa korzystnie na zdrowie, dlatego ćwiczenia gimnastyczne są stałym elementem pracy z najmłodszymi dziećmi i nie tylko. Przybierają one różne formy, są to więc zabawy w parach, zespołach i grupach. Ich atrakcyjność zwiększa wykorzystanie różnorodnych przyborów: piłek, piłki lekarskiej, szarf, obręczy, woreczków, „języków”, mat czy drążków. Podczas tego typu działań przedszkolaki muszą wykazać się nie tylko umiejętnością uważnego słuchania i reagowania na wydawane polecenia, ale też szybkością, zwinnością, płynnością ruchów itp.

**W ramach realizacji zadań z obszaru nr 1- wychowanie fizyczne zostały zrealizowane następujące zajęcia:**

#### **1) Scenariusz zabaw i zajęć ruchowych**

**Grupa:** 5, 6- latki

**Miejsce:** sala

**Data:** 5.02.2014r.

**Formy:** indywidualna, zbiorowa, grupowa

**Opracowała:** Antonina Chmura

**Temat:** „Aktywny dzień w przedszkolu – ćwiczymy razem”

**Cele:** Wspomaganie oraz kształtowanie sprawności fizycznej podczas ćwiczeń gimnastycznych

Uświadamianie dzieci o korzyściach dla organizmu wynikających z ćwiczeń i zabaw ruchowych

Zwracanie uwagi na prawidłowy chwyt rękami szczebelka oraz prawidłowe wykonywanie ćwiczeń. Zapewnienie bezpieczeństwa ćwiczącym przez stały nadzór osoby dorosłej

**Metoda:** – ćwiczenia fizyczne w przedszkolu

**Przyrządy:** drabinki.

**Przybory:** woreczki, skakanki, piłki

### **PRZEBIEG ZAJĘCIA :**

#### **CZĘŚĆ I**

1. Autokorekcja postawy - czynności porządkowo- organizacyjne. Zbiórka w kole. Sprawdzenie ubioru. Korekcja postawy przez N. (nogi razem, „brzuch wciągnięty”, plecy proste, głowa wyciągnięta)

2. Zabawa ożywiająca „Murarz i cegły” - nauka przyjmowania postawy skorygowanej. Sala podzielona pasem budowy – skakanka. Na niej stoi „murarz”. Pozostali uczestnicy na jednym boku sali. Każdy z nich stara się przedostać na drugą stronę budowy. „Murarz” chwytą przez dotknięcie każdego, kto znajdzie się na pasie budowy. Schwytyany zostaje „cegłą”(wykonuje siad skrzyżny z rękoma ułożonymi w „skrzydełka” - zachowanie postawy skorygowanej.

3. Ćwiczenia oddechowe (tor piersiowy) - wzmacnianie mięśni klatki piersiowej, zachowywanie prawidłowego toru oddechowego.

Siad skrzyżny, ręce w pozycji „skrzydełek”. Maksymalny wdech nosem, a następnie wydech ustami z jak najdłuższym wymawianiem litery „s”. (wdech powinien być głęboki, a wydech długi).

#### **CZĘŚĆ II**

1. Ćwiczenie głowy i szyi - zwiększenie ruchomości odcinka szyjnego.

Zabawa „Odpowiadanie ruchami głowy”. Siad skrzyżny – ręce w „skrzydełka”.

Prowadzący zadaje pytania, np. Czy teraz jest noc?, na które dzieci odpowiadają ruchami głowy (tak, nie). Przez cały czas tułów powinien być nieruchomy i wyprostowany.

2. Ćwiczenia ramion i obręczy barkowej - zwiększenie ruchomości w stawach barkowych. Utrwalenie nawyku pozycji skorygowanej w siadzie.

Zabawa: „Spłoszone wróbelki”. Na sali wyznaczone „gniazda”, w których siedzą uczestnicy zabawy - „wróbelki” (siad skrzyżny, ręce w „skrzydełka”). Na hasło: „wróbelki fruwać”, dzieci biegają po sali wykonując wymachy rękami – „skrzydełkami”. Na hasło: „uwaga jastrząb”, powrót do gniazd.

3. Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy - umiejętność przyjmowania postawy skorygowanej.

Zabawa „Sygnały”. Bieg po sali. Na sygnał przyjęcie wcześniej określonej pozycji:

- 1 gwizdek – siad skrzyżny, ręce w „skrzydełka”,
  - 2 gwizdki – leżenie przodem, ręce w „skrzydełka”,
  - 3 gwizdki – zwis tyłem na drabinkach,
  - 4 gwizdki – stanie w pozycji skorygowanej.
- N. kontroluje poprawność przyjmowanej postawy.

4. Ćwiczenia mięśni grzbietu połączone z elongacją.

Ćwiczenie mięśni pośladkowych i nóg.

Wzmocnienie mięśni grzbietu odcinka piersiowego. Wzmocnienie mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych. Elongacja kręgosłupa.

Zabawa „Pływanie strzałką”. Leżenie na brzuchu, nogi wyprostowane i złączone, ręce wyciągnięte przed siebie.

Na hasło: „Płyniemy strzałką” – unoszenie rąk i głowy nad podłogę – a nogami wykonywanie nożyc pionowych nisko nad podłogą. Na hasło: „odpoczywamy” – powrót do pozycji wyjściowej. Maksymalne wyciągnięcie rąk w przód. Zwrócić uwagę na nie wstrzymywanie oddechu podczas zabawy.

5. Ćwiczenia oddechowe (tor piersiowy) - zwiększenie ruchomości klatki piersiowej.

Siad skrzyżny. Ręce wyprostowane. Wdech – unos rąk do góry, wydech – wolne opuszczanie w dół. Zachować postawę skorygowaną.

6. Ćwiczenia mięśni brzucha - wzmacnianie mięśni brzucha.

Zabawa: „Szczur”. Uczestnicy siedzą na obwodzie koła, twarzami do środka, w siadzie prostym, z rękoma opartymi z tyłu. W środku Nauczyciel lub dziecko, i kręci „szczurem”, tak by wirował on przy podłodze, pod nogami siedzących zawodników. Zawodnicy bronią się przed trafieniem, unosząc wyprostowane nogi do góry. Wygrywają dzieci, które nie dadzą się trafić „szczurem”.

7. Ćwiczenie mięśni grzbietu - wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.

Gra ruchowa: „Kłaśnij w dłonie”. Leżenie na brzuchu w parach twarzami do siebie.

Ręce ułożone w „skrzydełka”. Na sygnał Nauczyciela klaszczą w dłonie wg schematu:

- 1-w swoje dłonie,
- 2-w dłonie partnera,

## Ćwiczyć każdy może

Wpisany przez Administrator

środa, 26 marca 2014 12:12 - Poprawiony piątek, 28 marca 2014 06:17

---

3-prawą dłoń w prawą dłoń partnera,  
4-lewą dłoń w lewą dłoń partnera,  
N. liczy do czterech, początkowo wolno, a potem coraz szybciej.

8.Ćwiczenia Oddechowe (tor brzuszny) - wzmacnianie mięśni oddechowych.  
Leżenie tyłem. Nogi ugięte oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek”.  
Wdech nosem z uwypukleniem brzucha, a następnie wydech ustami – brzuch opada.  
W czasie ćw. klatka piersiowa powinna być nieruchoma.

9.Ćwiczenia elongacyjne - elongacja kręgosłupa.  
Zabawa: „Start rakiety”. Siad skrzyżny, dłonie ułożone w „skrzydełka”, jest to rakieta na wyrzutni. Następuje odliczanie; 3, 2, 1, 0, START. Energiczne prostowanie rąk i wyciąganie ich w górę – wytrzymać- powrót do pozycji wyjściowej. Start kolejnej rakiety.  
Wyróżnienie najlepszego „pilot rakiety”.

10.Ćwiczenia mięśni grzbietu na przyrządach - wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.  
Zabawa „Gorący szczebelek”. Leżenie na brzuchu, przodem do drabinki. Nogi złączone i wyprostowane. Lewa ręka wyciągnięta przed siebie – oparta o szczebelek, prawa ułożona w „skrzydełko”. Na hasło: „szczebelek parzy” – uniesienie rąk w górę.  
Na hasło: „szczebelek zimny” – powrót do pozycji wyjściowej.  
Zwrócić uwagę aby klatka piersiowa nie była oderwana od podłogi.

11.Ćwiczenia oddechowe (tor piersiowy) - zwiększenie ruchomości klatki piersiowej.  
Siad klęczny bokiem do drabinki (prawym). Prawa ręka ułożona w „skrzydełko”, lewa wzdłuż tułowia. Wdech nosem - uniesienie lewej ręki nad głowę do drabinki.  
Wydech ustami – powolny powrót do pozycji wyjściowej.

12.Ćwiczenie mięśni brzucha - wzmacnianie mięśni brzucha.  
Zabawa „Podania piłki w parach”. Jeden z uczestników stoi tyłem do drabinki z piłką między stopami. Ręce ułożone asymetrycznie (lewa wyżej, prawa niżej). Partner z drużyny stoi naprzeciwko. Stojący przy drabince, unosząc nogi rzuca piłkę do partnera.  
Po złapaniu piłki, toczy ją do partnera.

13.Ćwiczenie mięśni grzbietu na przyrządach - wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu.  
„Wahadełko”. Zwis tyłem do drabinek – chwyt asymetryczny(lewa wyżej, prawa niżej).  
Przy pomocy drugiej osoby wykonanie wahadełka nogami w prawa stronę. Powrót do pozycji wyjściowej. Ćw. wykonują obie osoby z pary.

14.Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy - utrwalenie odruchu prawidłowej postawy.  
Gra ruchowa: „Marsz z woreczkiem”. Koło - slalom między ćwiczącymi, i powrót na swoje miejsce. Slalom wykonujemy w jedną i w drugą stronę.

## CZĘŚĆ III

1.Ćwiczenia przeciw płaskostopiu - wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

## Ćwiczyć każdy może

Wpisany przez Administrator

środa, 26 marca 2014 12:12 - Poprawiony piątek, 28 marca 2014 06:17

---

Stanie. Chwyt woreczków palcami obu stóp i marsz po sali z wysokim unoszeniem kolan.

2. Ćwiczenia oddechowe - zwiększenie ruchomości klatki piersiowej.

Stanie. Wdech nosem z uniesieniem rąk w górę w skos, wydech ustami z powolnym opuszczaniem rąk w dół. Zwrócić uwagę na zachowanie postawy skorygowanej.

3. Ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy. Korekcja postawy. Przyjęcie postawy skorygowanej.

Zabawa: „Posągi”. Marsz po sali. Na sygnał – stanie w postawie skorygowanej.

Korekcja postawy przez nauczyciela.

## 2. SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ Z CHUSTĄ ANIMACYJNĄ

**TEMAT:** *Gry i zabawy z chustą.*

**GRUPA DZIECIĘCA:** 5, 6-latki

**CZAS TRWANIA:** 30minut

**MIEJSCE ZAJĘĆ:** sala

**CELE ZAJĘĆ:**

ü Poznanie zabaw grupowych z chustą, które rozwijają funkcje poznawcze dzieci.



## Ćwiczyć każdy może

Wpisany przez Administrator

środa, 26 marca 2014 12:12 - Poprawiony piątek, 28 marca 2014 06:17

---

ü Uważne słuchania poleceń,

ü Kształtowanie cech motorycznych poprzez zabawy ruchowe,

ü Rozwijanie poczucia przynależności do grupy,

ü Nauka twórczego myślenia i współpracy w grupie.

**METODY PRACY:** praktyczna działalność dzieci

**FORMY PRACY:** grupowa

**TYP ZAJĘĆ:** wprowadzająco-ćwiczeniowy

**ŚRODKI DYDAKTYCZNE:** „Zabawy z chustą” pod redakcją A. Wasilak PSPZ Klanza

**POMOCE DYDAKTYCZNE:** chusta animacyjna, woreczki, piłka tenisowa, gwizdek.

**PRZEBIEG ZAJĘĆ:**

1. Powitanie grupy dzieci zabawą „*WITAM TYCH, KTÓRZY...*” dzieci machają do nauczyciela po wydanej komendzie np. witam tych, którzy lubią owoce/warzywa, witam tych, którzy mają coś czerwonego itp.
2. Nauczyciel z pomocą uczniów układa na podłodze chustę i omawia zasady uczestnictwa w zajęciach.
3. Nauczyciel rozpoczyna zabawy z chustą:

- *UNOSZENIE CHUSTY:*

Dzieci trzymając chustę na głos nauczyciela unoszą ją ponad głowę, druga wersja dzieci wbiegają pod uniesioną chustę

- *FALA MEKSYKAŃSKA:*

Dzieci trzymając chustę pojedynczo unoszą chustę i opuszczają, co sprawia wrażenie fali.

- *SALATKA OWOCOWA:*

Dzieci stoją każde z nich ma przydzielony owoc na głos nauczyciela podnoszą chustę i

## Ćwiczyć każdy może

Wpisany przez Administrator

środa, 26 marca 2014 12:12 - Poprawiony piątek, 28 marca 2014 06:17

---

wywołany owoc przebiega pod nią. Druga wersja w siadzie dzieci zmieniają miejsce na czworakach.

### - *FALE NA MORZU:*

Dzieci siedzą po turecku trzymają chustę, na której leży dwóch uczniów. Siedzący w kole falują chustą a leżące dzieci „turlikają” się po niej.

### - *RYBAK I RYBKA:*

Dzieci siedzą po turecku trzymają chustę, na której stoi dziecko a pod nią znajduje się drugie. Siedzący w kole falują chustą a zadaniem dziecka na chuście jest złapać dziecko pod nią.

### - *TARCZA STRZELECKA:*

Dzieci ustawiają się w odległości 2 m od chusty. Zadaniem dzieci jest wrzucić woreczki na odpowiednie kolory chusty aby zdobyć jak najwięcej punktów.

### - *BILARD:*

Dzieci trzymają chustę, na której znajduje się piłeczka do tenisa. Zadaniem dzieci jest wrzucić ją do otworu w środku chusty.

### - *ZWIJANIE CHUSTY:*

Zadaniem dzieci jest wspólnie zwijać chustę w jak najmniejszy pakunek.

4. Omówienie zajęć, ocena aktywności dzieci.

5. Uporządkowanie sali i pożegnanie dzieci

Zapraszamy do galerii: <http://ppkozdrza.gminaostrow.eu/galeria.html?view=album&album=5995076578960417409&page=1>

### **REALIZACJA ZADAŃ Z OBSZARU NR 3 –**

**W ramach realizacji zadań z obszaru nr 3- edukacja zdrowotna, zostały zrealizowane następujące zajęcia:**

W dzisiejszym świecie, pogłębia się przekonanie o potrzebie aktywności fizycznej, zakorzenianej już od najmłodszych lat, jako stałego elementu koniecznego do zachowania zdrowia i redukującego ujemne wpływy cywilizacyjne. W przedszkolu aktywność fizyczna odgrywa ważną rolę w zapobieganiu oraz terapii wielu zaburzeń rozwojowych i chorób. Jest istotnym czynnikiem w procesie walki m.in. z otyłością, zaburzeniami układu ruchu. Aby aktywność ruchowa miała pozytywny wpływ na zdrowie małego dziecka, koniecznym jest, aby jej poziom dostosowany był do tej grupy wiekowej. Nadmiar ćwiczeń ruchowych, jak i ich niedostatek, są dla organizmu niekorzystne. W naszym przedszkolu poziom aktywności fizycznej dostosowujemy do potrzeb dzieci w wieku przedszkolnym. Głównym celem jest uświadamianie dzieciom jaką rolę w budowaniu odporności, kształtowaniu prawidłowej sylwetki, stanowi ruch na świeżym powietrzu, spacer, uprawianie sportów i ćwiczenia

gimnastyczne. W pracy dydaktycznej inspirujemy i zachęcamy dzieci do zabaw różnego typu, są to zabawy tematyczne, ruchowe, dydaktyczne, badawcze. Aby urozmaicić nasze działania w zakresie aktywności fizycznej dzieci wprowadzamy ćwiczenia prowadzone różnymi metodami, np. metodą wg. Weroniki Sherborne, która jest metodą niewerbalną, poprawia ona komunikację dziecka z otoczeniem, uaktywniając „język ciała i ruchu”. Ćwiczenia wskazane przez Weronikę Sherborne można stosować z dzieckiem w każdym przedziale wiekowym. Wykorzystanie tej metody zależy jedynie od naszej inicjatywy i zapotrzebowania. Bez ruchu nie było by życia. Oprócz tej metodyw przedszkolu stosujemy metodę ruchowej ekspresji twórczej R. Labana, metodę Orffa, gimnastykę rytmiczną A. i M. Kniessów i inne.

### 1) SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z ZAKRESU EDUKACJI ZDROWOTNEJ

**TEMAT :** „Chcemy być zdrowi i sprawni”

**GRUPA DZIECIECA:** 5, 6-latki

**CZAS TRWANIA:** 30minut

**MIEJSCE ZAJĘĆ:** sala

## **Ćwiczyć każdy może**

Wpisany przez Administrator

środa, 26 marca 2014 12:12 - Poprawiony piątek, 28 marca 2014 06:17

---

**OPRACOWAŁA:** Ewelina Söldan

### **CELE ZAJĘĆ:**

ü Poznanie zabaw grupowych z przyborem- obręczą, które rozwijają funkcje poznawcze dzieci.

ü Uważne słuchania poleceń,

ü Kształtowanie cech motorycznych poprzez zabawy ruchowe,

ü Rozwijanie poczucia przynależności do grupy,

## **Ćwiczyć każdy może**

Wpisany przez Administrator

środa, 26 marca 2014 12:12 - Poprawiony piątek, 28 marca 2014 06:17

---

ü Nauka twórczego myślenia i współpracy w grupie.

**METODY PRACY:** praktyczna działalność dzieci

**FORMY PRACY:** grupowa

**TYP ZAJĘĆ:** wprowadzająco-ćwiczeniowy

**Ćwiczenia z obręczami-** obręcze po jednej dla każdego ćwiczącego, piłka, słupki

### **I. Część wstępna**

- Zbiórka, przywitanie
- Gra „Wybijanka”. Dzieci ustawione w rozsypce, osoba wyznaczona przez nauczyciela ma piłkę i celuje nią w uczestników zabawy, którzy mogą łapać piłkę, ale gdy ktoś

## Ćwiczyć każdy może

Wpisany przez Administrator

środa, 26 marca 2014 12:12 - Poprawiony piątek, 28 marca 2014 06:17

---

zostanie zbity, siada na ławce. Gra toczy się do momentu, gdy zostaną np. 3 osoby. Zabawę można powtórzyć 2-3 razy.

- Przypomnienie poznanych pojęć gimnastycznych: siad skrzyżny, leżenie tyłem (na plecach), leżenie przodem (na brzuchu), postawa zasadnicza. Wykonywanie różnych ćwiczeń: krążenie ramion na przemian w przód, tył, wymachy prawą ręką do przodu, do tyłu, krążenie obiema rękami w przód, tył... itd.

## II. Część główna.

1. Dzieci w rozsypanie, każde otrzymuje obręcz.

- Krążenie obręczy na biodrach; ćwiczenie powtórzyć 2-3 razy
- Dzieci stoją w rozkroku, trzymają obręcz obiema rękami z prawej strony i naśladują czynność napinania łuku, wykonując skłon tułowia w lewo; ćwiczenie powtórzyć 3-4 razy, potem przeprowadzić je, trzymając obręcz po lewej stronie i wykonując skłon w prawo.
- Obręcz leży na podłodze, ćwiczący wskakuje do środka obunóż i wyskakuje, potem wskakuje na lewej i prawej nodze; ćwiczenia powtórzyć po 4 razy.
- Obręcz leży na podłodze, jedną nogę należy postawić w środku, drugą na zewnątrz obręczy; ćwiczący kręci obręczą wokół jednej nogi, jednocześnie podskakując na drugiej; ćwiczenie powtórzyć 3-4 razy i zmienić nogi.
- Ćwiczący trzyma obręcz obiema rękami i przeskakuje przez nią jak przez skakankę; ćwiczenie powtórzyć 3-4 razy.



## Ćwiczyć każdy może

Wpisany przez Administrator

środa, 26 marca 2014 12:12 - Poprawiony piątek, 28 marca 2014 06:17

---

- Ćwiczący trzyma obręcz na wyciągnięcie ręki i opiera ją o podłogę, stara się wprowadzić ją w ruch wirowy, raz w lewą, raz w prawą stronę, potem wykonuje to samo drugą ręką; ćwiczenie powtórzyć 3 razy.
- Wszyscy ćwiczący ustawiają się w jednej linii wzdłuż sali, każdy trzyma obręcz w prawej ręce . Na sygnał prowadzącego dzieci turlają obręcze na drugą stronę sali, starając się, by nie upadły na podłogę. To samo ćwiczenie należy wykonać lewą ręką i powtórzyć 4 razy.

2. Dzieci ustawione w parach, każda para ma jedną obręcz.

- Ćwiczący stają bokiem do siebie, wspólnie podnoszą obręcz trzymaną rękami na wysokość tułowia. Na hasło prowadzącego: *Zajrzyj do środka*, skręcają się w stronę obręczy i zaglądają do środka; ćwiczenie powtórzyć 2-3 razy i zamienić się miejscami.
- jeden ćwiczący siada na piętach i trzyma obręcz na wysokości ramion (równolegle do podłogi), drugi wykonuje skłon w przód starając się dotknąć rękami podłoża (nogi proste w kolanach); ćwiczenie powtórzyć 3-4 razy i zamienić się rolami.

Leżenie na brzuchu, nogi złączone, palce obciągnięte, obręcz leży na podłodze – ćwiczący trzymają ją wyciągniętymi rękami. Na sygnał prowadzącego dzieci starają się podnieść obręcz, na drugi sygnał - opuścić; ćwiczenie powtórzyć 2-3 razy.

Ćwiczący stają w odległości 3-4 m od siebie i turlają obręcz na przemian prawą i lewą ręką. Prowadzący układa na podłodze wszystkie obręcze w trzech rzędach, a ćwiczący ustawiają się przy słupkach, na sygnał dzieci kolejno starają się przebiec trasę tak, by postawić nogę w każdej obręczy. Gdy dana grupa zakończy ćwiczenie, następuje zmiana rzędów.

## III. Część końcowa.

## **Ćwiczyć każdy może**

Wpisany przez Administrator

środa, 26 marca 2014 12:12 - Poprawiony piątek, 28 marca 2014 06:17

---

- Zbieranie obręczy, marsz w dowolnym kierunku na palcach (wdech) oraz skłony do przodu (wydech); ćwiczenia powtórzyć 5-6 razy.
- Omówienie zajęć, wskazanie osób poprawnie wykonujących ćwiczenia.

## **2) Scenariusz zabaw i zajęć ruchowych na śniegu**

**Grupa:** 5, 6 latki

**Miejsce:** podwórko przedszkolne

**Data:** 10.01.2014r

**Formy:** indywidualna, zbiorowa, grupowa

**Opracowała:** Antonina Chmura, Kazimiera Łącała

### **Pomoce dydaktyczne:**

obręcze, pojemnik na śnieg

### **Cele ogólne:**

- rozwijanie poszczególnych grup mięśniowych i cech motorycznych,
- poznawanie zasad bezpiecznych zabaw na śniegu,

### **Cele szczegółowe:**

- dziecko kształtuje umiejętność chodzenia po śladach,
- ćwiczy mięśnie brzucha, nóg, ramion,
- wykonuje skłony, skręty tułowia
- rozwija rzut do celu,

### **Przebieg:**

## Ćwiczyć każdy może

Wpisany przez Administrator

środa, 26 marca 2014 12:12 - Poprawiony piątek, 28 marca 2014 06:17

---

1. Wyjście do szatni i założenie odpowiedniego stroju, wyjście na podwórko przedszkolne
  2. Rozgrzewka:
    - „Piłeczki” – dzieci stoją w kółku i skaczą energicznie obunóż w miejscu.
    - „Rozgrzewamy się na mrozie”. Ćwiczenia ramion i nóg.
  3. „Ślady na śniegu”. Odbijanie śladów butów na śniegu. Wzajemne porównywanie śladów.
  4. Chodzenie po śladach pani. Dzieci ustawione jeden za drugim chodzą po śladach pani.
  5. „Śniegowe figury geometryczne”. Kreślenie na śniegu wybranych figur geometrycznych
  6. Konkurencje sportowe w dwóch zespołach
    - lepienie kulek śnieżnych (kto ulepi większą)
    - trafiać kulkami śnieżnymi do pojemnika (ćwiczenia z elementem rzutu)
- 
- „Chodzimy po zaspach”. Ćwiczenia mięśni brzucha i nóg.
  - „Rośnij, rośnij kuleczko”. Zabawa z elementem toczenia. Toczenie wcześniej ulepionej kulki.
  - „Kulka w górze, kulka w dole”. Skłony z kulką śnieżną trzymaną w dłoni.
  - „Karuzela kulek śnieżnych”. Ćwiczenia tułowia-skręty z kulką śnieżną w dłoni.
  - Zabawa badawcza „Jaki jest śnieg?”. Zbieranie śniegu do pojemnika w celu zabrania go do sali i obserwacji.
  - Marsz w parach do przedszkola.

Omówienie zajęć, wskazanie osób poprawnie wykonujących ćwiczenia.

Zapraszamy do galerii: <http://ppkozodrza.gminaostrow.eu/galeria.html?view=album&album=5995098291427132353&page=1>

## REALIZACJA ZADAŃ Z OBSZARU NR 4 – KWALIFIKACJE I DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

**W ramach realizacji zadań z obszaru nr 4- kwalifikacje i doskonalenia nauczycieli, zostały zrealizowane następująco:**

1. Samokształcenie nauczycieli z wykorzystaniem dostępnych na stronie ORE (na bieżąco).- <http://www.ore.edu.pl/>
2. Udział nauczycieli w szkoleniu zorganizowanym w ramach WDN "Wpływ żywienia na prawidłowy rozwój dziecka"
3. Udział nauczycieli w szkoleniu zorganizowanym w ramach WDN „Aktywność ruchowa dzieci w wieku przedszkolnym”

## REALIZACJA ZADAŃ Z OBSZARU NR 6 – ZAJĘCIA ZORGANIZOWANE

### W ramach realizacji zadań z obszaru nr 6-:

Dzieci z naszego przedszkola edukują się nie tylko w zakresie prawidłowego rozwoju, ale także jak zachować się w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia. 11.03.2014r. Przedszkole w Kozodrzy odwiedziła strażnica wraz z służbą medyczną. Dzieci poznawały procedury postępowania na wypadek pożaru lub innego miejscowego zagrożenia. Poznały zasady bezpiecznej ewakuacji. Uczyły się jak mają postępować w przypadku powstania pożaru w obiekcie, w którym przebywają. Strażnicy zapoznali dzieci ze sprzętem, który jest potrzebny w czasie akcji ratowniczej. Natomiast ratownik medyczny pokazał dzieciom praktycznie jak należy udzielać pierwszej pomocy poszkodowanemu w wypadku. Dzieci zostały zapoznane z zasadami bezpiecznej ewakuacji. Drugim punktem tego spotkania było przeprowadzenie próbnej ewakuacji z budynku przedszkolnego na zewnątrz. Dzieci szybko i sprawnie wykonywały polecenia strażaków, które miały do zrealizowania. Przydział obowiązków i organizacja działania w czasie próbnej ewakuacji odbyła się szybko i sprawnie. Na zakończenie spotkania Komendant Gminnej Straży Pożarnej w Ostrowie przy współpracy PSP oraz nauczycieli przedszkola w Kozodrzy zorganizował dla dzieci wewnątrz przedszkolny konkurs dotyczący wiedzy z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej oraz zasad zagrożenia pożarowego. Dzieci w nagrodę zapoznały się z nowym samochodem strażackim wyposażonym w nowoczesny sprzęt.

Zapraszamy do galerii: <http://ppkozodrza.gminaostrow.eu/galeria.html?view=album&album=5995365427567504721&page=1>

### REALIZACJA ZADAŃ Z OBSZARU NR 7 – ZAJĘCIA NIEZORGANIZOWANE

Zajęcia dodatkowe w naszej placówce cieszą się coraz większą popularnością. Z pewnością do takich trzeba zaliczyć właśnie taniec, na który szeroka rzesza najmłodszych nie może się wręcz doczekać. Taniec towarzyszy dziecku zawsze, czy to podczas zabaw ruchowych z piosenką, zabaw dowolnych w sali czy podczas uroczystości, np. z okazji zabawy Andrzejkowej, Spotkania ze świętym Mikołajem, z okazji Świąt Bożego Narodzenia, balu karnawałowego, Dnia Babci i Dziadka i innych uroczystości przedszkolnych. Dzieci z naszego przedszkola uczestniczą w koncertach przedszkolnych prowadzonych przez Filharmonię Rzeszowską. Uczą się rozbudzać zainteresowania grą na instrumentach perkusyjnych, strunowych, dętych oraz poznają instrumenty i muzykę z różnych stron świata. Dzieci podczas zajęć muzyczno-ruchowych nabywają estetyki ruchów. Dzięki temu przyzwyczajamy również dzieci do słuchania krótkich utworów wokalnych i instrumentalnych oraz wyrażania opinii na temat wysłuchanych utworów muzycznych.

Z pewnością w tańcu, ruszając się swobodnie w takt muzyki, dziecku łatwiej wyrazić ekspresję za pomocą własnego ciała. Przedszkolaki uwielbiają tańczyć do muzyki płynącej z radia lub płyt CD. Sprawia im to niekłamana przyjemność. Zabawa ruchowa przynosi również relaksację i pozwala odreagować zgromadzone emocje. Poza tym dziecko ma okazję do nawiązania kontaktu ze swoim partnerem lub grupą oraz dowiaduje się, że w niektórych sytuacjach potrzebna jest wspólnota działań, z uwzględnieniem jednak odmienności innych. Uczy się również, iż na zaufanie można liczyć jedynie wtedy, gdy samemu obdarza się nim pozostałych.

W naszym przedszkolu organizowane są zajęcia taneczne dwa razy w tygodniu. Zajęcia taneczne są jedną z form zajęć ruchowych, które przedszkolaki lubią najbardziej. Uczą się różnorodnych układów tanecznych, kroków, mając możliwość swobodnej ekspresji ruchowej do muzyki. Podczas takich zajęć mamy możliwość wychwycenia tych najzdolniejszych, którzy przejawiają się gibkością i dużą ekspresją. Z całą pewnością to w przedszkolu dzieciaki rozpoczynają swoją przygodę z tańcem, która dla niektórych może okazać się przygodą ich życia. Przez wszystkie te lata staramy się uczyć, inspirować i bawić.

Naszym zadaniem jest umożliwienie nauki tańca wszystkim dzieciom, nie tylko tym bardziej uzdolnionym. Tak jak każdy może jeździć na rowerze, czy grać w piłkę, tak każdy może bawić się tańcem. Ważne jest natomiast, by nauka tańca dawała radość i wywoływała uśmiech na twarzy dziecka. I to dla nauczycieli jest najcenniejsze. Dzięki zajęciom dodatkowym z rytmiki i podczas nauki tańców ludowych i narodowych dzieci z naszego przedszkola zdobywają czołowe miejsca na występach gminnych, powiatowych i wojewódzkich.

Zapraszamy do galerii :

<http://ppkozodrza.gminaostrow.eu/galeria.html?view=album&album=5995364882266363377&page=1>

## **REALIZACJA ZADAŃ Z OBSZARU NR 8 – AKTYWNOŚĆ Z UDZIAŁEM RODZINY**

W dniu 16.01.2014r. odbyła się integracyjna uroczystość z okazji Dnia Babci i Dziadzia pod hasłem „Aktywny Dzień Babci i Dziadzia w przedszkolu”. Z tej okazji dzieci z przedszkola w Kozodrzy przedstawiły program artystyczno- muzyczny. Podczas, którego dzieci wykazały się różnorodną aktywnością ruchową. Powyższy program zawierał bogaty repertuar i pokazy taneczne. Dzieci z przedszkola zatańczyły „Walczyka z kwiatami”, „Taniec ruchowy do piosenki „Jingle bells”, taniec marszowy i inne. Największą atrakcją tej uroczystości był taniec przedszkolaków z Dziadkami.

Zapraszamy do galerii: \_

<http://ppkozodrza.gminaostrow.eu/galeria.html?view=album&album=5995364040357250753&page=1>

**OPRACOWAŁY:**

**Kazimiera Łącała**

**Antonina Chmura**

## Ćwiczyć każdy może

Wpisany przez Administrator

środa, 26 marca 2014 12:12 - Poprawiony piątek, 28 marca 2014 06:17

---

**Ewelina Soldan**









