

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA DZIECI 6 LETNICH

**Tytuł: „Maja i Kacper postanowili zagrać w piłkę ”**

**1. Temat:** Aktywność fizyczna a rozwój.

**2. Zadania**

**Cel ogólny:**

- Uświadomienie dzieciom jak aktywność fizyczna wpływa na wygląd, samopoczucie i energię do zabawy.

**Cele szczegółowe:**

- Po zakończeniu zajęć dzieci powinny umieć wskazać różnice między aktywnym i nieaktywnym trybem życia.
- Dzieci powinny wiedzieć, jakie korzyści wynikają z aktywnego trybu życia.
- Dzieci powinny wiedzieć, jakie konsekwencje dla organizmu niesie bierne spędzanie wolnego czasu.

**3. Czas:** 60 min

**4. Uczestnicy :** dzieci 6 letnie, ok. 20 osób,

**5. Materiały dydaktyczne:** czyste kartki papieru, kredki, tablica, taśma klejąca, magnesy, dowolne piłki różnych rozmiarów.

**6. Opis przebiegu zajęć:**

Nauczyciel przedstawia rodzeństwo Kacpra i Mai, którzy postanowili uprawiać sport. Można odwołać się do kolorowanki ( dostępna na [www.badzmyzdrowi.pl](http://www.badzmyzdrowi.pl)), w której występują te same postacie. Para bohaterów musi dokonywać trudnych wyborów, odkrywając razem z dziećmi zasady zdrowego stylu życia. Często dzieci będą proszone, aby pomogły Mai i Kacprowi w podjęciu właściwej decyzji.

Powitanie – dzieci witają się różnymi częściami ciała ( nosem, łokciem, brzuchem...) – ok.5 min.

## **Zadanie 1.**

Nauczyciel opowiada:

*Maja i Kacper chcieli bawić się po południu.*

*Obydwoje lubią grać w piłkę. Jedno z nich chciało grać w piłkę na boisku na świeżym powietrzu. Natomiast drugie myślało, że wystarczy włączyć komputer i zagrać w piłkę na ekranie komputera - nie ruszając się z domu.*

*Jak sądzisz, który pomysł na grę w piłkę jest lepszy dla zdrowia?*

*Dlaczego dzieci powinny aktywnie spędzać wolny czas na świeżym powietrzu?*

Dzieci wyrażają swoje przemyślenia.

Nauczyciel koryguje wypowiedzi i zwraca uwagę na ważną rolę ruchu i gimnastyki w utrzymaniu dobrej kondycji i zdrowia.

Następnie dzieci rysują na kartkach papieru to co można robić w wolnym czasie.

Nauczyciel dzieli tablicę na dwie części. Jedna będzie przedstawiała „aktywny tryb życia” czyli ruch i gimnastykę, które powinny być uprawiane bardzo często.

Na drugiej części tablicy umieszczone zostaną rysunki, które przedstawiają bierne sposoby spędzania wolnego czasu – „nie aktywny tryb życia”.

Dzieci po kolei pokazują co narysowały i przywieszają rysunki na tablicy. Nauczyciel każdy rysunek dodatkowo komentuje.

Należy podkreślić, że każdy sposób spędzania wolnego czasu narysowany przez dzieci jest ciekawy. Ale jednocześnie wyraźnie wskazać te, które nie sprzyjają zdrowiu, więc powinny być uprawiane sporadycznie (od czasu do czasu).

Środki dydaktyczne: czyste kartki papieru, kredki, tablica, taśma klejąca, magnesy.

Przewidywany czas: ok. 20 min.

## **Zadanie 2.**

Nauczyciel opowiada:

*Jedno z dzieci wybrało ruch na świeżym powietrzu i spędziło popołudnie grając w piłkę z kolegami. Drugie dziecko postanowiło zostać w domu i grało całe popołudnie w gry komputerowe.*

*Jak czuło się każde z dzieci po tak spędzonym czasie wolnym?*

Nauczyciel dzieli dzieci na dwie grupy.

Ochotnicy z jednej grupy pokazują bez słów samopoczucie dziecka spędzającego czas aktywnie na świeżym powietrzu. Nauczyciel każdemu ochotnikowi przydziela do pokazania jedną cechę dziecka aktywnego ruchowo np.: silne mięśnie, sprawne i ładne poruszanie się, uśmiech i zadowolenie.

Przedstawiciele grupy drugiej pokazują samopoczucie dziecka spędzającego czas przed komputerem. Nauczyciel analogicznie przydziela każdemu ochotnikowi jedną cechę np.: powolne i ociężałe poruszanie się, krzywą i niezgrabną sylwetkę, bolące oczy i głowę, brak uśmiechu.

Zadaniem dzieci jest odgadnięcie tego co zostało przedstawione.

Nauczyciel podpowiada w razie potrzeby i komentuje jakie korzyści dla organizmu wynikają z aktywnego spędzania wolnego czasu oraz co złego się dzieje w organizmie, gdy ruchu jest za mało.

Przewidywany czas: ok. 20 min.

### **Zadanie 3.**

Nauczyciel opowiada:

*Maja i Kacper wybierają się na boisko szkole. Zamierzają grać w piłkę, ale nie wiedzą do której dyscypliny sportu jaka piłka jest używana.*

*Pomóżcie Mai i Kacprowi dopasować piłki do dyscypliny sportu.*

Nauczyciel przygotowuje piłki różnej wielkości np.: piłka do tenisa, piłka do ping – ponga, piłkarska itp. Zadanie dzieci polega na przypasowaniu piłek do dyscypliny sportu.

Środki dydaktyczne: dowolne piłki różnych rozmiarów i do różnych sportów.

Przewidywany czas: ok. 10 min.

Na zakończenie wspólny taniec przy piosence „Poskacz ze mną” lub innej mówiącej o aktywności fizycznej.

Dzieci w rytm piosenki podskakują po obwodzie koła. Podczas refrenu dzieci w rozsypce poruszają się po sali naśladując: grę w piłkę, skakanie w gumę, skakanie na skakance, skok w tył, w przód, w bok.

Przewidywany czas: ok. 5 min.