

Scenariusz zajęć świetlicowych (klasy O-IV)

Aktywność ruchowa jest nieodzownym elementem zarówno fizycznego, jak i psychicznego rozwoju dziecka. Zabawy ruchowe są jedną z ulubionych form spędzania przez dzieci czasu wolnego, oprócz tego pełnią funkcję terapeutyczną. Udział w nich wzbogaca osobowość dziecka, rozwija sferę emocjonalną, doskonali sprawność fizyczną i przede wszystkim sprawia dzieciom wiele radości i satysfakcji. Dlatego nie może ich zabraknąć w procesie wychowywania dzieci.

Zaproponowany przeze mnie scenariusz zajęć może być zrealizowany w młodszej grupie wiekowej.

W zależności od warunków atmosferycznych zajęcia mogą być prowadzone w sali gimnastycznej lub na boisku szkolnym.

Temat: Ruch to zdrowie.

Cele zajęć:

- Propagowanie aktywnych form spędzania czasu wolnego
- Kształtowanie nawyku dbania o sprawność fizyczną
- Rozwijanie umiejętności współpracy w zespole
- Podnoszenie poziomu ogólnej sprawności ruchowej wychowanków świetlicy: kształtowanie szybkości, skoczności, zwinności, zręczności i gibkości)

Metody:

- Gier i zabaw ruchowych

Formy pracy:

- Praca zbiorowa
- Praca zespołowa

Pomoce:

- Koła hula hop lub szarfy
- Piłeczki pingpongowe, łyżki stołowe
- Piłka
- Guma do skakania

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie: Powitanie uczestników zajęć oraz zachęcenie do wzięcia aktywnego udziału w zabawach ruchowych.

II. Zabawa bieżna „Wiewiórki”

Jedno dziecko zostaje mamą Wiewiórką. Pozostałe dzieci rozkładają na podłodze szarfy lub koła hula hop, które pełnią w zabawie funkcję dziupli. Na dany przez mamę sygnał „Wiewiórki z dziupli”, dzieci biegną swobodnie po całej sali, na hasło „Wiewiórki do dziupli” każda wiewiórka wskakuje do najbliższej dziupli i przysiadła. Jeśli chcemy włączyć do zabawy element rywalizacji, przygotowujemy o jedną dziuplę mniej niż wiewiórek. Komu nie uda się wskoczyć do dziupli, odpada z gry.

III. Zabawa rzutna „Do celu”

Zabawa polega na tym, że dzieci próbują trafić piłką do kółka narysowanego na podłodze. Każdy z uczestników ma po dwa rzuty. Nauczyciel lub starszy uczestnik świetlicy zapisuje punkty. Wygrywa to dziecko, któremu uda się najwięcej razy trafić do celu.

IV. Zabawa rzutna „Kolory”

Uczestnicy ustawiają się w kole. Jedno z dzieci stoi w środku koła i rzuca piłkę do pozostałych graczy wymieniając różne kolory. Nie można złapać piłki tylko przy kolorze czarnym. Jeśli gracz złapie piłkę w ręce, gdy będzie wymieniony kolor czarny lub nie złapie przy innym kolorze, otrzymuje od pozostałych graczy zadanie do wykonania, np. zaśpiewaj piosenkę, zrób dziesięć przysiadów itd.

V. Zabawa ruchowa „Wyścig”

W zabawie uczestniczą kilkusobowe zespoły. Drużyny stoją w rzędach przed linią startu. Pierwsi zawodnicy z każdej drużyny otrzymują łyżkę stołową, na której umieszczona jest piłeczka do ping-ponga. Na znak dany przez prowadzącego, zawodnicy biegną w stronę mety, następnie zawracają na linię startu i podają łyżkę z piłeczką następnemu zawodnikowi. Jeśli komuś wypadnie piłeczka musi ją złapać i dopiero wtedy może kontynuować bieg. Wygrywa drużyna, której wszyscy zawodnicy jako pierwsi ukończą bieg.

VI. Zabawa „Zgadnij, kto mówi”

Uczestnicy zabawy siadają w kole. Jedno dziecko, wybrane przez nauczyciela wyliczanką siada na krzeselku w pewnej odległości od pozostałych (poza kołem) plecami do grupy. Następnie nauczyciel wskazuje na jedno z dzieci siedzących w kole, które starając się zmienić głos, wita kolegę siedzącego na krześle. Jeśli dziecko odgadło, kto się z nim przywitał, następuje zmiana miejsc i zabawa toczy się dalej. Jeśli nie, zgaduje jeszcze raz.

VII. Zabawa kształtująca koordynację ruchową i rozwijająca zwinność „Pajęczyna”

Dwie osoby stoją naprzeciwko siebie, trzymają skrzyżowaną gumę do skakania i mówią wierszyk:

Myszka Miki gra w guziki
Kaczor Donald pije sok
A my gramy i śpiewamy
Pif, paf, pof

Po wymówieniu ostatniego słowa, osoby trzymające gumę przydeptują ją, a pozostałe dzieci przechodzą przez pajęczynę „utkaną” z gumy, bez jej dotykania. Jeśli dziecko dotknie gumę, odpada z gry.

VIII. Zakończenie zajęć - Zabawa o charakterze uspokajającym.

Na sygnał prowadzącego wszyscy uczestnicy zabawy maszerują w wyznaczonym kierunku zachowując ciszę i wykonując głębokie wdechy i wydechy.

Opracowanie: Halina Najda