S **Scenariusz aktywności dla dzieci sześcioletnich**

Temat tygodnia: Chciałbym być sportowcem

Temat dnia: Jak lubię czynnie wypoczywać?

Data: 09.04.2021 rok

Opracowanie: Magdalena Wesołowska, Katarzyna Piec

**Cele ogólne:**

- zachęcanie do wspólnego odpoczynku z rodzicami;

- rozwijanie sprawności manualnej;

**Cele operacyjne:**

Dziecko:

- uczestniczy we wspólnych zabawach ruchowych;

- rysuje

Rozwijanie kompetencji kluczowych:

- w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;

- osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się;

- w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej.

**Metody pracy:**

- oglądowe

- słowne

- aktywizujące

- samodzielnych doświadczeń

**Forma pracy** – indywidualna

**Środki dydaktyczne**: sznurek, karta pracy, kocyk, poduszka, klocek plastikowy, piłka.

**Przebieg aktywności:**

1 Zabawa muzyczna „Grzybek” – dziecko siada na krześle na środku dywanu, nakryte jest kocykiem w taki sposób, że widać mu jedynie stopę, a reszta domowników śpiewa rymowankę:

Co to jest za chłopczyk/dziewczynka tam,

Co wśród lasu stoi sam?

Na jednej tylko nóżce wsparty stoi sam.

To jest grzybek nasz,

Pod kapelusz schował twarz.

Kapelusz taki wielki ma,

Aż schował twarz.

2 Rozmowa na temat wspólnego odpoczynku:

- Pamiętasz nasze ostatnie wakacje?

- Gdzie lubimy spacerować?

- Jaki sposób odpoczynku lubisz najbardziej?

3 Ćwiczenia ruchowo – naśladowcze: dziecko kładzie się plecami na dywanie, udaje pedałowanie równocześnie wymawiając rymowankę:

Na wycieczkę wyruszamy,

Raz i dwa, raz i dwa.

Tata jedzie obok mamy,

Z tyłu – nas ma.

4 Dziecko wykonuje kartę pracy ze str. 68 i 69– rysuje drogi rowerzystów po śladach.

<https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/os-bbplus-kp-3/mobile/index.html#p=70>

5 Wykonywanie ćwiczeń relaksacyjnych techniką Jacobsona:

- dziecko kładzie się na dywanie;

- dziecko zgina lewe ramię a później prawe, tak aby napiąć biceps;

- spokojne oddychanie, rozluźnienie organizmu;

- dziecko naciska pięścią najsilniej jak potrafi na klocek położony po swojej prawej stronie, później przekłada klocek z drugiej strony i lewą ręką mocno go naciska;

- dziecko rozluźnia się poprzez głęboki wdech i wydech powietrza;

- rodzic podkłada dziecku poduszkę pod głowę i prosi, aby najmocniej jak może dociskało głowę do poduszki;

- dziecko rozluźnia się nie naciskając już na poduszkę, leży spokojnie i odpoczywa;

- następnie dziecko mocno zaciska zęby, a później rozluźnia szczęki;

6 Zabawa ruchowo – naśladowcza „Poruszamy się” – rodzic mówi jaki ruch dziecko ma wykonać, a zadaniem dziecka jest naśladowanie jazdy na hulajnodze, na rowerze, skakanie na skakance, pływanie, grę w piłkę nożną, koszykówkę, bieganie.

7 „Moja ulubiona forma wypoczynku” – rysunek dziecka

Rodzic zadaje pytania:

- Jak lubisz odpoczywać?

- Czy odpoczynek aktywny jest ważny, czy lepiej siedzieć przed telewizorem lub komputerem?

- Jakie zabawy ruchowe lubisz?

- Czy chodzisz na zajęcia sportowe, taneczne?

Dziecko rysuje, w jaki sposób można aktywnie odpoczywać. Po wykonaniu pracy opowiada co narysowało i dlaczego?



8 Na zakończenie dziecko wraz z domownikami może zagrać w „Podwórkową siatkówkę” – na podwórku rodzic rozwiesza sznurek. Uczestnicy mogą podzielić się na dwa zespoły i stają po obu stronach sznurka twarzami do siebie. Przerzucają sobie piłkę starając się, by jak najdłużej nie uderzyła o ziemię.