

Scenariusz zajęć ruchowych otwartych dla rodziców dzieci  
z Oddziału Przedszkolnego i Oddziału Przygotowującego do Nauki Szkolnej

Temat zajęć: **Ruch - gimnastyka to radość dla mamy i smyka.**

Data: 18.03.2014 rok

Czas trwania zajęć: 60 minut

Prowadzące: mgr Daria Ambrozik i mgr Dorota Lange.

Cel główny: odczuwanie przez dziecko przyjemności i radości płynącej ze wspólnych zabaw ruchowych z rodzicem.

Cele ogólne:

- doskonalenie zmysłu propriocepcji,
- usprawnianie motoryki dużej,
- bodźcowanie zmysłu równowagi,
- pogłębienie więzi między przedszkolakami, dziećmi i ich Rodzicami/Opiekunami/wychowawcą,
- rozwijanie koordynacji wzrokowo- słuchowo- czuciowo-ruchowej,
- pobudzanie neuronów lustrzanych,
- kształtowanie poczucia tempa i rytmu,
- rozwijanie spostrzegawczości i koncentracji,
- poszerzanie zasobu pojęć słownika czynnego i biernego,
- rozwijanie umiejętności ekspresji werbalnej oraz niewerbalnej,
- wdrażanie do czekania na swoją kolej,
- wyzwalanie pozytywnych emocji podczas zabaw,
- wdrażanie do współdziałania w parze, w grupie.

Metody pracy:

- naśladownicze,
- pokaz,
- aktywizujące,
- integracyjne,
- praktycznego działania,
- informacji zwrotnej.

Formy pracy:

- indywidualna,
- grupowa,
- zespołowa –pary.

Pomoce dydaktyczne:

- koce,
- piłki gimnastyczne,
- tunele tekstylne,
- tunel -wałek,
- pachołki i kijki,
- ławka gimnastyczna,
- trampolina,
- cylindry sensoryczne,
- dyski sensoryczne,
- poduszki sensomotoryczne,
- mata stymulacyjna ,
- ścieżka sensoryczna,
- materace.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników zabaw zawiązanie koła i puszczenie iskierki.

2. Bujanie dziecka w kocu - ćwiczenie wspomagające integrację sensoryczną-pobudzające układ przedsionkowy odpowiedzialny między innymi za ruch i równowagę, napięcie mięśniowe, koordynację. Osobom dorosłym zabawa wzmacnia siłę mięśniową.

3. Wyścigi na saneczkach z koców- przesuwanie się za pomocą ruchów nóg razem z kocem, na którym siedzi mama i dziecko. Zabawa stymulująca zmysł propriocepcji i rozwijająca świadomość ciała i przestrzeni. Mamy dzięki zabawie mogą wzmocnić swoje mięśnie nóg.

4. Ciągnięcie dziecka luźno leżącego lub siedzącego na kocu- ćwiczenie pozwalające umacniać dziecku poczucie pewności siebie oraz pogłębiać zaufanie do osoby ciągnącej koc. Dodatkowo można wykonywać ćwiczenia ortofoniczne poszerzające zasób słownika mowy czynnej.

5. „Wesoły naleśnik z dżemem”- zawijanie dziecka w koc, masowanie pleców i nóg, turlanie w jedną stronę, a następnie odwijanie-turlanie w stronę przeciwną. Zabawa prowadząca do lepszego poznania własnego ciała i orientacji w przestrzeni, stymulująca także zmysł dotyku.

6. Ćwiczenia ruchowe pobudzające neurony lustrzane z użyciem piłek gimnastycznych. Pierwsze to rytmiczne, mocne uderzanie w piłki dostarczające bodźców układowi proprioceptywnemu (czucie głębokie, wrażenia z mięśni i stawów). Drugie to slalom z piłką między pachołkami- rozwijanie koordynacji

wzrokowo- słuchowo- czuciowo-ruchowej.

7. Czworakowanie i czołganie się przez tunel- zabawa ćwicząca zwinność i sprawność ruchową, doskonaląca motorykę dużą i dająca wiele radości nie tylko dzieciom.

8. Pokonywanie toru przeszkód zbudowanego z kijków umocowanych w pachołkach- stymulowanie układu przedsionkowego, doskonalenie poczucia równowagi, napięcia mięśniowego, koordynacji. Pogłębianie uczucia zaufania do rodzica.

9. Podciąganie się za pomocą rąk w leżeniu przodem na ławeczce gimnastycznej- ćwiczenie gimnastyczne, siłowe wzmacniające mięśnie rąk.

10. Skakanie na trampolinie. Zabawa ruchowa dająca wiele radości dzieciom i dorosłym. Kształtująca odwagę i ucząca pokonywania własnych ograniczeń. Rozwijająca koordynację ruchową oraz stymulująca zmysł równowagi.

11. „Ścieżka zdrowia”- bodźcowanie percepcji dotykowej stóp dzieci i mam za pomocą specjalistycznych cylindrów, dysków, poduszek i mat. Dodatkowo różnicowanie tempa chodu.

12. Wyciszenie i relaksacja dzieci za pomocą krótkiego masażu pleców. Przytulenie dziecka na zakończenie zajęć. Gratulacje, brawa dla dzieci i rodziców za udział w zajęciach.