

Konspekt zajęć świetlicowych na dzień 23.03.2020r.

Temat: Zabawy ruchowe w świetlicy gr VIII.

Ilość dzieci:

6 (sześć)

Czas trwania zajęć: 45 min z przerwami 5 min (ilość przerw wg. Indywidualnej potrzeby dziecka).

Cel główny:

- Relaksacja uczniów jako integralna część procesu nauczania i wychowania.

Cele szczegółowe:

- Przeciwdziałanie negatywnym skutkom znużenia i zmęczenia gromadzonego w ciągu dnia pracy ucznia.
- Ożywienie funkcji wegetatywnych.
- Korekcja postawy poprzez ruch wszechstronnie angażujący układ kostno-stawowo-mięśniowy.
- Odciążenie analizatora wzrokowego i słuchowego.
- Kształtowanie trwałego nawyku stosowania aktywnego wypoczynku w czasie pracy umysłowej w szkole i po zajęciach dydaktycznych.

Metody:

słowna, oglądowa, aktywnego działania.

Formy:

zabawowa, zbiorowa.

I Wstęp

Sygnałem do rozpoczęcia ćwiczeń są zaobserwowane przez nauczyciela objawy zmęczenia i znużenia uczniów, spadek percepcji, gwar, oznaki niepokoju lub apatii. Odbývają się one w pomieszczeniu świetlicowym przy uchylonych oknach. Należy tak ustawić dzieci, by zapewnić ćwiczącym bezpieczeństwo i swobodę ruchu.

Działania metodyczno-organizacyjne:

- Przerwa na przeprowadzenie ćwiczeń powinna trwać do 5 minut.
- Przerwa zawsze wtedy, gdy nauczyciel zauważy znużenie i zmęczenie uczniów.
- Ćwiczenia prowadzone przy uchylonych oknach – drzwiach.

- Dążenie do wytworzenia atmosfery radości, pogody i swobody ruchu.
- Ćwiczenia, które uaktywniają narządy ruchu męczące się najbardziej wskutek jednostronnej i często niewłaściwej postawy ucznia podczas pracy.

Tok ćwiczeń według następującego schematu:

- ćwiczenia ramion i szyi
- ćwiczenia ramion i nóg
- ćwiczenia tułowia w różnych płaszczyznach
- ćwiczenia oddechowe lub śpiew

Ćwiczenia ruchowe dostosowane do możliwości i ograniczeń dziecka.

Nauczyciel demonstruje każde zadanie.

Zestawy do ćwiczeń

Zestaw I

„*Zabawa tak-nie*”. Postawa swobodna. Wolne skręty głowy w lewo i prawo, wymawiać „nie, nie, nie” – wolne skłony głowy w przód i tył, wymawiać „tak, tak”.

„*Huśtawka*”. W staniu, stopy złączone. Swobodne ruchy wahadłowe ramion w przód i tył, aż do zatoczenia całego koła do przodu i ku tyłowi, rytmicznie powtarzać.

„*Skaczące piłeczki*”. Stopy złączone, wspięcie, podskoki w miejscu obunóż na palcach.

„*Łapanie muchy*”. W staniu, szybkie skręty tułowia z klaśnięciem w dłonie na wysokości głowy lub wyżej (naśladowanie chwytania motyli).

„*Balonik*”. Ćwiczenia oddechowe. Głęboki wdech nosem (pełen balonik) wydech ustami – jak najdłużej ssssss (pusty balonik).

Zestaw II

„*Patrzymy przez lornetkę*”. W siadzie, w ławce, naśladowanie chwytu lornetki i poprzez skłony i skręty głowy obserwacja terenu „przed lotem” (ruchy okrężne).

„*Samolot w górę*”. Siad poprawny w ławce, skurcz poziomy ramion, cofanie barków ze ściągnięciem łopatek.

„*Pilot zmęczony i wypoczęty*”. W siadzie, przedramiona leżą na pulpicie, dłonie stykają się palcami, powolny wyprost tułowia aż do wyprostowania głowy i ramion.

„*Samolot w górę i w dół*”. Stanie na całych stopach, wspięcie, ramiona w bok, przysiad podparty.

„*Dmuchanie na piórko i chwyt piórka*”. Postawa swobodna. Wdech nosem, wydech ustami (nacisk na wydech).

Zestaw III

„*Młynek*”. Mały rozkrok, stopy równoległe, skurcz pionowy ramion przodem w górę i w tył.

„*Zegar z podstawką*”. W staniu, stopy złączone, ramiona wzdłuż ciała. Bardzo wolne skłony głowy boczne (tik, tak).

„*Witanie się z sufitem, kolanami stopami*”. Mały rozkrok, stopy równolegle, ramiona w górę i w skos, popatrzeć na sufit, dwukrotne pogłębienie skłonu tułowia w przód z dotknięciem kolan i stóp. Głowa między ramionami.

„*Krakowiaczek*”. Siad, uderzenie 2 razy palcami stóp, 2 razy piętami o podłogę, palce stóp w górę.

„*Dmuchanie na płatki kwiatów*”. Ćwiczenia oddechowe.

Zestaw IV

„*Waga*”. Wstań, popatrz w prawo, usiądź, wstań, popatrz w lewo, usiądź. Zmiana pozycji na polecenie wydawane w różnej kolejności i rytmicznie (szybko, wolno).

„*Berek*”. Stojąc w rozkroku lewe ramię w przód, prawe ramię w przód, lewa wwyż, prawa wwyż, lewa w przód, prawa w przód, lewa w dół, prawa w dół, lewa w bok, prawa w bok itd. Nauczyciel dyktuje sposób poruszania się lewej ręki.

„*Wiatrak*”. W rozkroku, ręce na biodrach, skręt tułowia w prawo, w lewo, skłon do przodu i powtórzyć.

„*Kręciołki*”. Podskoki obunóż w miejscu i dookoła swej osi (w prawo, w lewo) na sygnał i w kierunku wskazanym przez nauczyciela.

„*Litera T*”. W staniu, pionowy skurcz ramion, uniesienie skurczonych ramion w bok, wdech, opuszczenie do skurczu pionowego, wydech.

Zestaw V

„*Miś kiwa głową*”. Skłony głowy w przód z lekkim przyciąganiem brody i w tył z wydłużeniem szyi.

„*Łapanie motyli*”. Prawa ręka w skos „łapie motyla”, ten sam ruch wykonuje lewa ręka. Podskok i klaśnięcie nad głową – motyl złapany, opuszczenie ramion bokiem w dół.

„*Koci grzbiet*”. Przysiad podparty – prostowanie kolan z wysokim unoszeniem bioder w górę i powrót do przysiadu podpartego.

„*Kura grzebie nóżką*”. Postawa – dwukrotny akcent o podłogę palcami lewej nogi w wykroku i powrót do postawy. To samo prawą nogą.

„*Ćwiczenia oddechowe*”. Postawa zasadnicza – wspięcie na palce (wdech), opust pięt (wydech).

Zestaw VI

„*Wypychanie sufitu*”. Wyciąganie głowy w górę, następnie rozluźnianie mięśni szyi.

„*Malowanie ścian i sufitu*”. Naśladowanie malowania.

„*Sufit – podłoga*”. Na pierwsze hasło dzieci prostują ramiona w górę w skos, na drugie wykonują przysiad podparty.

„*Froterowanie podłogi*”. Wysunięcie nogi w przód na palce i podskokiem zmiana nogi.

„*Katar*”. Ćwiczenia oddechowe. Głęboki wdech i wydech w formie kichnięcia z zasłonięciem ust dłońmi.

Zestaw VII

„*Lalka kiwa głową*”. Skłony głowy w przód i w tył.

„*Kukielka wesola*”. Klasnąć 2 razy przed sobą i przenieść ramiona w bok.

„*Pajacyk smutny*”. Siedząc w ławce dotknąć czołem pulpitu, wyprost i spojrzenie na sufit.

„*Skaczący chłopiec*”. Podskokiem rozkrok i zeskok do postawy – podskoki pajaca.

„*Dmuchaj w balonik*”. Głęboki wdech i wydech.

Zestaw VIII

„*Chorańkiewka na wietrze*”. Skręty głowy w lewo, w prawo.

„*Robimy kółeczka*”. W małym rozkroku – lewa ręka lekko ugięta w łokciu zatacza raz małe, potem duże koła. To samo wykonuje ręka prawa.

„*Łodzie na jeziorze*”. Wiosłowanie. Rytmiczne skłony tułowia w lewo, w prawo – stojąc w rozkroku lub siedząc w ławce.

„*Płeczka*”. Podskoki obunóż w miejscu.

„*Wdech – wydech*”. W pozycji stojącej głęboki wdech nosem i wydech ustami.

Zestaw IX

„*Kwiaty na wietrze*”. Skręty głowy w prawo i lewo.

„*Płatki róż*”. Płatki rozchylają się – ramiona w bok, płatki składają się – ręce złożone nad głową.

„*Kwiaty rosną, kwiaty więdną*”. Kwiaty więdną – przysiad, kwiaty rosną – powrót do postawy.

„*Spacer w Parku*”. Chód w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.

„*Wąchanie konwalii majowych*”. Wdech powietrza nosem, wydech ustami.

Zestaw X

Ręce do góry, nóżki prościutkie,

tak ładnie ćwiczą dzieci malutkie.

Teraz na ramię w dół opuszczamy

i kilka razy tak powtarzamy.

Teraz się każdy robi malutki,

to proszę państwa są krasnoludki.

Następnie na jednej nodze stajemy,

bo jak bociany chodzić umiemy.

W górę, wysoko piłeczki skaczą,

takie piłeczki – chyba coś znaczą?

Powoli powietrze noskiem wdychamy

i delikatnie ustami wypuszczamy.

III Zakończenie

Relaksacja przy muzyce. Uczniowie kładą się na dywan, w ciszy i spokoju słuchają muzyki relaksacyjnej.

Opracował: I. Juralewicz