

KOLORY

Temat: Wzmacnianie mięśni posturalnych oraz rozwijanie szybkości reakcji.

Cele zajęć:

Ogólne: ćwiczenia kształtujące poprawną postawę ciała, wzmacnianie mięśni brzucha i grzbietu, rozwijanie szybkości reakcji, poznawanie kolorów.

Operacyjne (szczegółowe): Dziecko:

- wzmacnia siłę mięśni;
- rozpoznaje kolory;
- rozwija koncentrację i szybkość reakcji.

Metody: naśladowcza ścisła, zadaniowa ścisła, słowne (objaśnianie, pokaz), ćwiczenia praktyczne.

Formy pracy: indywidualne i grupowe.

Pomoce dydaktyczne: kolorowe woreczki i/lub piłki, szarfy, hula hop.

Czas trwania: 30 minut

Przebieg zajęć:

Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć; przypominamy podstawowe kolory.

Rozgrzewka

1. Kolory

Dzieci maszerują dookoła sali. Widząc określony „kolor” muszą wykonać zadanie. Kolor można powiedzieć (nazwać) lub w trudniejszej wersji pokazać (ćwiczymy dodatkowo spostrzegawczość).

- Czerwony – oznacza, że jest np. lawa i dzieci muszą biegać jednocześnie podnosząc wysoko kolana,
- Żółty – dzieci zamieniają się w słońeczko, rozkładają ramiona/ręce na bok i obracają się kilka razy dookoła własnej osi,
- Zielony – dzieci zamieniają się w drzewa, unoszą ręce do góry i machają nimi na bok jak gałęziami,
- Biały – dzieci zamieniają się w kulę śnieżną, kucają i schylają nisko głowy,
- Niebieski – woda, wszyscy muszą pływać, dzieci kładą się na podłodze, na brzuchu i unoszą jednocześnie prawą rękę i lewą nogę a potem odwrotnie lewą rękę i prawą nogę.

2. Kolorowe wyścigi

Dzielimy dzieci na 2-3 zespoły, każdy z zespołów ma swój magazyn - miejsce do gromadzenia przedmiotów (może to być hula-hop lub wyznaczone miejsce na podłodze). Dzieci siadają przy ścianie w jednej linii. W tym czasie rozkładamy lub rozrzucajemy na sali kolorowe przedmioty - mogą to być piłki, woreczki gimnastyczne, kolorowe znaczniki, szarfy, etc. Głośno wypowiedziana nazwa koloru, to zadanie zbieranie w swoim „magazynie” jak najwięcej przedmiotów właśnie tego koloru. Po takiej rundzie sprawdzamy:

- czy wszystkie przedmioty tego koloru zostały zebrane,
 - czy w „magazynach” nie ma niepożądanych kolorów
- Przeprowadzamy tyle rund ile jest kolorów.

Uwaga 1: Dziecko jednorazowo do „magazynu” może przenieść tylko jeden przedmiot. Dodatkowo można określić sposób w jaki należy przenosić przedmioty np. na głowie, na brzuchu idąc jak rak (podpór tyłem), na plecach idąc jak tygrys (podpór przodem), trzymając przedmiot między kolanami i skacząc itp.

Uwaga 2: Ograniczamy rywalizację wśród dzieci młodszych. Nie dzielimy ich na grupy, tylko wszyscy zbierają do „magazynu” przedmioty w określonym kolorze.

Część główna – ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i grzbietu

3. Łowimy kolorowe rybki (wzmacnianie mięśni brzucha i grzbietu)

Rybki – czyli różne kolorowe przedmioty np. woreczki, szarfy, piłki układamy w akwarium czyli np. w hula hop. Jeśli jest więcej dzieci, tworzymy kilka takich akwariów. Dzieci mają za zadanie łowić ryby, czyli wyjmować przedmioty z hula hop, ale w określony sposób.

Dzieci ustawiają się przy „akwarium”, w siadzie prostym podpartym i nogami próbują złowić rybkę, czyli wyjąć z hula hop przedmiot o określonym kolorze (prowadzący określa jakiego koloru rybek będziemy szukać). W hula hop powinno być tyle przedmiotów w danym kolorze, ile dzieci jest przy „akwarium”. Robimy tyle rund, ile jest kolorów, tak, aby wszystkie rybki były złowione. W innej wersji tego zadania, dzieci leżą na brzuchu i próbują złowić rybkę rękoma (ćwicząc mięśnie grzbietu).

Uwaga: w najtrudniejszej wersji dzieci ustawiają się dookoła hula hop i robią tzw. „plank” (czyli „deska”). Będąc w takiej pozycji próbują wyjmować przedmioty z „akwarium”.

4. Kolorowy pająk (szybkość reakcji, spostrzegawczość, wzmacnianie mięśni postawnych)

Dzieci „latają” po całej sali jak małe muchy. Na sygnał prowadzącego: „uwaga muchy, niebieski pająk idzie!” zadaniem dzieci jest jak najszybsze dotknięcie palcem koloru niebieskiego i znieruchomienie (tylko to pozwoli im, nie zostać złapanym przez pająka). Osoby, które nie znalazły odpowiedniego koloru chwilę po wypowiedzianym hasle lub nadal wyraźnie się ruszają muszą wykonać zadanie dodatkowe np.

- 5 pajacyków,
- 3 pompki
- 5 przysiadów
- 5 burpee
- 5 skłonów (mięśnie brzucha).

Zabawę powtarzamy kilka razy, za każdym razem zmieniając kolor pająka, tym samym dzieci za każdym razem muszą szukać innego koloru.



Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

5. „Podłoga parzy”

Dzieci leżą na brzuchu i ręce/dłonie Maja skierowane do środka koła, mogą nawet się dotykać. Na sygnał prowadzącego: „podłoga parzy!” unoszą ręce i nogi, opierając się tylko na brzuchu. Prowadzący powtarza hasło kilkakrotnie i w zróżnicowanym tempie, aby dzieci utrzymały pozycje uniesionych rąk i nóg raz dłużej, a raz krócej.

6. Dzieci siedzą w dowolnym miejscu na sali, a my wykonujemy różne ruchy (ćwiczenia rozciągające) rękoma, nogami, głową (ręce w przód, głowa skłon w lewo, jedna noga zgięta itp.) wypowiadając przy tym dwa słowa: „CZERWONE” lub „ZIELONE”. Jeśli wykonamy dany ruch i wypowiemy słowo „ZIELONE” to dzieci powinny powtórzyć ten ruch, jeśli „CZERWONE” to powinny się nie ruszać i pozostać w danej pozycji dłużej czas (rozciągając daną partię ciała).