**Scenariusz aktywności dla dzieci 4,5 – letnich z grupy „Smerfy” w dniu 09.04.2021r.**

**Temat:** Jak lubię czynnie odpoczywać?  
**Opracowała**: Paulina Rubinkiewicz

**Cele główne:**  
− zachęcanie do wspólnego odpoczynku z rodzicami,  
− rozwijanie sprawności manualnej.

**Cele operacyjne:**  
Dziecko:  
− uczestniczy we wspólnych zabawach ruchowych,  
− rysuje, uzupełnia pracę wycinanką.

**Rozwijane kompetencje kluczowe:**   
− w zakresie rozumienia i tworzenia informacji,  
− matematyczne oraz kompetencje w zakresie nauk przyrodniczych, technologii i inżynierii,  
− osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się,  
− w zakresie świadomości i ekspresji kulturalnej,  
− cyfrowe.

**Proponowany przebieg aktywności:**

* **Rozmowa na temat wspólnego odpoczynku rodziców i dzieci.**

− Co robicie z rodzicami w wolne dni?  
− Czy wybieracie się gdzieś? Czym się wtedy poruszacie?  
− Jaki sposób odpoczynku podoba się wam najbardziej?

* **Ćwiczenia ruchowo-naśladowcze *Jedziemy na rowerkach*.**

Dzieci kładą się na dywanie. Pedałując, mówią:  
Na wycieczkę wyruszamy,  
raz i dwa, raz i dwa.  
Tata jedzie obok mamy,  
z tyłu – nas ma.

* **Karta pracy (zał.1).**

− Posłuchaj tekstu. Rysuj po śladach torów. Potem, nie odrywając ręki od kartki, rysuj po śladach rysunków bloków.  
Uczestnicy wycieczki minęli tory, przejechali obok bloków, a potem wyjechali za miasto, na górzystą drogę. Rodzina postanowiła wyruszyć na pierwszą wycieczkę rowerową.

− Pokaż ręką (jedną ręką, drugą ręką, obiema), jak przebiega górzysta droga.  
− Rysuj po śladach górzystej drogi.

* **Przebiegnięcie przez slalom – tor przeszkód ułożony przez rodzica.**

Dziecko pokonuje tor przeszkód: przebiegają między np. krzesełkami (slalom), potem skacze na jednej nodze, od butelki do butelki, następnie na czworakach wraca na start.

* **Ćwiczenia dźwiękonaśladowcze.**

- Naśladowanie głosów baranów i owiec. (Wyjaśnianie, że baran to samiec,   
a owca – to samica).

- Naśladowanie głosu pilnującego ich psa.

- Naśladowanie odgłosu dzwoneczków.

* **Karta pracy (zał.2). Rysowanie po śladach:**

- rysuj po śladach drzewa iglaste.   
- Rysuj po śladach drogę między drzewami.

- Rysuj drogę między owcami.  
- Rysowanie po śladach drogi do domu babci.

* **Ćwiczenia relaksacyjne *Odpoczynek u babci* (techniką relaksacji Jacobsona).**

Plastikowe klocki. Dzieci leżą wygodnie na kocykach lub na dywanie, nogi mają wyciągnięte, ramiona ułożone wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały.  
− Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps. Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno. Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie?  
− Wykonaj to samo ćwiczenie lewą ręką.  
− Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki klocek (z plastiku) położony po twojej prawej stronie. Jeśli jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. Teraz rozluźnij mięśnie. Jesteś znowu słaby. Nie naciskaj już. Czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły. Wykonaj to samo ćwiczenie z pięścią lewej ręki.  
− Teraz chwilę odpocznij – leż i oddychaj spokojnie, równo. Twoje ręce odpoczywają.  
− Teraz silna będzie twoja prawa noga. Włóż klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie. Teraz twoja noga słabnie – rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek. (Wykonaj to samo ćwiczenie lewą nogą).  
− A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, żeby napełnić powietrzem swój brzuch. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzuch jak balon, mocno. Teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie – poczujesz ulgę.  
− Naciśnij mocno głową dywan (poduszkę), na którym (której) leżysz – głowa jest bardzo silna. Naciskasz mocno. Teraz rozluźnij mięśnie – głowa już nie naciska na dywan, odpoczywasz, czujesz ulgę.  
− Jesteś niezadowolony i zły, bo ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną – czoło jest gładkie.  
− Teraz mocno zaciśnij powieki, jeszcze mocniej. Teraz rozluźnij je i odpocznij.  
− A teraz zaciśnij mocno szczęki, niech dotykają zębów. I dolna, i górna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. Teraz rozluźnij szczęki. Czujesz ulgę?  
− Ułóż wargi tak, jakbyś chciał powiedzieć och (albo zrób ryjek), i napnij mocno mięśnie ust. Teraz rozluźnij mięśnie. Poszczególne ćwiczenia trwają bardzo krótko – od 10 do 15 sekund. Tyle samo trwają przerwy między ćwiczeniami.

* **Zabawa *Dokończ zdanie***.

Dziecko kończy zdanie nawiązujące do jego ulubionej formy ruchu: Najbardziej lubię poruszać się podczas...

* **Zabawa ruchowo-naśladowcza *Poruszamy się*.**

Dzieci naśladują jazdę na hulajnodze, rowerze, skakanie na skakance, pływanie, grę w piłkę... na hasło, nazwę tej czynności podaną przez rodzica.

* **Rozmowa na temat czynnego wypoczynku**.

− Jak lubicie odpoczywać?

− Czy zdrowo jest siedzieć cały dzień przed komputerem, czy – bawić się na podwórku?

− Jakie zabawy ruchowe lubicie?

− Czy zdrowo jest się poruszać? Dlaczego?

* **Praca plastyczna.**

Pomocne będą kartki z bloku technicznego, kredki, nożyczki, klej. Zadaniem dziecka jest narysowanie ulubionej formy wypoczynku, a następnie połączenie go z wycinanką z kolorowego papieru. Dzieci opowiadają o swojej formie czynnego odpoczynku, przedstawionego w pracy.

**Załącznik nr 1**



**Załącznik nr 2**

