

## KONSPEKT DO ZAJĘĆ

Klasa: „0”

Prowadząca: mgr Anna Staszewska

Temat zajęć: „ W zdrowym ciele zdrowych duch”

### **Cel zajęć:**

Uczeń:

- Wie co oznaczają przysłowia związane ze zdrowiem i sportem,
- wie, że ćwiczenia gimnastyczne prawidłowo wpływają na jego postawę ciała, dobre samopoczucie i zdrowie,
- wyrabia ogólną sprawność ruchową z wykorzystaniem różnorodnych metod,
- zna różne formy rozwijania sprawności fizycznej,
- poszerza wiedzę na temat wykorzystywania w żywieniu owoców i warzyw oraz utrwała zdrowe nawyki żywieniowe,
- wie, dlaczego należy spożywać owoce i warzywa,
- potrafi przygotować surówkę, dbając przy tym o higienę.

### **Metody:**

- zabawowo-naśladowcza,
- zadaniowa,
- ekspresji twórczej,
- pogadanka.

### **Forma zajęć:**

- indywidualna,
- grupowa

**Środki dydaktyczne:** odtwarzacz cd i płyta, przysłowia napisane dużą czcionką, obrane warzywo i owoc, miseczka, łyżeczka, tarka, fartuszki

1. Zapoznanie dzieci z przysłowiami i próby odpowiedzenia własnymi zdaniami na pytanie „co oznaczają te przysłowia”

- Sport to zdrowie
  - Czystość to zdrowie, mówi przysłowie.
  - Kto się myje, ten długo żyje.
  - W zdrowym ciele – zdrowy duch.
  - Złość piękności szkodzi.
  - Żeby kózka nie skakała, to by nóżki nie złamała.
2. Pogadanka na temat „Dlaczego i po co warto uprawiać sport?” i co oznacza zdanie: „Jeść z głową” - Zwrócenie uwagi na składniki odżywcze warzyw i owoców.
  3. Ćwiczenia gimnastyczne: „ W zdrowym ciele – zdrowy duch” z elementami metody ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne i metody ekspresji twórczej Carla Orffa.

### **Część wstępna:**

1. Marsz w parach po sali przy muzyce. Reagowanie na sygnały nauczyciela (N) hop – wyskok w górę, stop – zatrzymanie się w miejscu kółeczko – tworzenie dużego koła wiązane.
2. Powitanie różnymi częściami ciała, najpierw według propozycji N. potem według pomysłów własnych dzieci np: witają się nasze dłonie, nasze kolana, plecy, brzuchy, stopy itp.

### **Część główna:**

1. Dzieci w parach siadają tyłem do siebie, poznają wzajemnie swoje plecy. Następnie popychają się plecami na przemian – raz jedna, a raz druga osoba.
2. Pedałowanie. Dzieci w siadzie przodem do siebie dotykają się stopami, i na przemian naciskają stopami udając pedałowanie. Potem wykonują pomost – do góry podnoszą nogi złączone stopami.
3. Na huśtawce. Dzieci trzymają się za ręce, wykonują na przemian przysiady.
4. Masażysta. Jedno dziecko leży na podłodze, a drugie masuje jego ciało.  
Po chwili następuje zmiana ról.

5. Relaks przy muzyce. W rytm tańczą wszystkie dzieci poruszając różne części ciała: najpierw ręce, potem nogi, głowa, ramiona, biodra i wreszcie całe ciało.
6. Taniec z woreczkami. Dzieci kładą na głowie woreczki. W rytm skocznej muzyki wykonują przysiady, podskoki i obroty z woreczkami na głowie.
7. Zabawa naśladowcza w świecie robotów; Wszystkie dzieci tańczą, naśladując roboty, ruchy są mechaniczne, sztywne. Gdy muzyka milknie dzieci zatrzymują się w bezruchu.
8. Zabawa ruchowa ze śpiewem Ojciec Wirgiliusz. Wszyscy trzymają się za ręce w dużym kole i maszerują, śpiewając, na słowa: hejże, dzieci, hejże ha... wskazane przez N. dziecko wykonuje ruchy, reszta dzieci naśladuje je.
9. Klej na podłodze. Najpierw wszyscy „smarują klejem” stopy i dłonie, a potem kucają na podłodze. Jedno dziecko „przykleja się” do podłogi, drugie stara się je oderwać.
10. Mostek. Jedno z pary dzieci robi mostek, a drugie obchodzi ten mostek na czworakach, przechodzi pod mostkiem na czworakach.
11. Zwijamy dywan. Jedno dziecko kładzie się na dywanie, a drugie turla je tak, jak się zwija dywan.

### **Część końcowa:**

1. Relaks przy muzyce. Wszyscy razem naśladują, jak chodzą słonie, jak poruszają się motyle, jak rosną kwiaty.
2. Marsz w kole – podziękowanie za współpracę, na akcent podajemy sobie ręce, wymieniamy uścisk dłoni, kłaniamy się nisko.

#### **4. Samodzielne przygotowanie surówki.**

Wykonanie surówki (uczniowie przynoszą z domu obrane marchewki i jabłka):

- założenie fartuszków, umycie rąk;
- przygotowanie produktów: marchewki, jabłka, śmietana, sól, cukier ( wedle uznania) oraz narzędzi: tarki, łyżeczki, miski;
- tarcie marchewek i jabłek, dodawanie śmietany, doprawianie solą i cukrem, wymieszanie składników;
- sprzątnięcie stanowisk pracy;
- degustacja przygotowanej surówki; dzielenie się wrażeniami smakowymi.

## 5. Podziękowania za udział w zajęciach.