



## SCENARIUSZ ZAJĘĆ TREFLIKOWA GIMNASTYKA

### CELE GŁÓWNE:

- Rozwijanie sprawności fizycznej - rozwijanie naturalnych czynności
- Rozwijanie świadomości własnego ciała oraz orientacji w przestrzeni

### CELE SZCZEGÓŁOWE:

- dziecko potrafi uważnie słuchać
- bierze udział w zabawach ruchowych z przestrzeganiem określonych reguł
- umiejętnie współdziała z partnerem
- przyjmie właściwą postawę podczas określonych ćwiczeń
- odgaduje zagadki słowne
- ilustruje piosenkę ruchem i tańcem
- rozwija ekspresję ruchową
- bierze udział w zabawach i ćwiczeniach
- reaguje na umowny sygnał nauczyciela
- poznaje własne ciało (wskazuje i nazywa poszczególne części ciała)
- prawidłowo orientuje się w przestrzeni (rozdziela prawą i lewą stronę ciała)
- rozwija wyobraźnię twórczą
- doskonali sprawność manualną

### METODY:

- obserwacja
- instrukcja
- pokaz
- stawianych zadań

### FORMY:

- zbiorowa

- indywidualna
- praca w zespole

### ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- pacynki Trelika i Treflinki
- duża sylweta Treflika pocięta na kawałki (części ciała)
- szarfy w czterech kolorach
- woreczki gimnastyczne
- figur geometryczne z papieru
- obrazek konturowy Treflinki lub Treflika
- ścieżki dźwiękowe z piosenkami

### PRZEBIEG SPOTKANIA

1. Wspólne obejrzenie zapowiedzi do „*Treflikowego dnia*”.
2. Powitanie z Treflikami (p: pacynki):

**Treflik:** Dzieci kochane, do ćwiczeń jesteście już przygotowane?!

**Treflinka:** Wspólnie razemzaśpiewajmy i energii sobie dodajmy!

(Dzieci śpiewają z Treflikami: dzieci witają się klaszcząc dłońmi o swoje ręce lub w parach, zabawę powtarzamy kilka razy).

*„Wszyscy są - witam Was, zaczynamy już czas.*

*Jestem ja, jesteś Ty - raz, dwa, trzy”*

**Treflik:** Hm... Od czego mieliśmy zacząć ćwiczenia?

Może Wy macie jakieś przemyślenia?

**Treflinka:** Jeżeli nie, to posłuchajcie zagadki.

Gdy ją odgadniecie, to tajemnicę rozwiążecie

i się dowiecie, od czego dzisiaj rozpoczniemy dzisiejszą  
gimnastykę...

**Treflik:** *Szyja nią kręci,*

*na niej nos i oczy,  
z boku ma uszy,*

*a na górze włosy. /GŁOWA/*

(Nauczyciel ma przygotowaną dużą sylwetę Treflika (lub Treflinki) pociętą na kawałki, przy każdej odgadniętej zagadce, wieszka na tablicy konkretną część ciała, aż do powstania całej postaci.)

**Treflinka:** Zapraszamy teraz wszystkie dzieci, by o głowę swą zadbały  
i ją wygimnastykowały!

**Treflik:** *Rozglądnij oczkami się wkoło i złap za swoje czoło.*

*Szukaj uszu, buzi, noska też – oto twoja głowa jest.*

*Na boki nią kołysz spokojnie, spójrz w niebo i ukłoń się do mnie.*

*Zrób małe kółeczka: raz w prawo, raz w lewo,*

*twoja głowa dzielnie ćwiczy koleżanko, kolego!*

*(ćwiczenie można powtórzyć dwa razy)*

**Treflinka:** Posłuchajcie kolejnej zagadki:

*Wszystko robią same,  
po pięć palców mają.  
Zginają się w łokciach,  
w życiu pomagają. /RĘCE/*

**Treflik:** Właśnie tak! Chwytny szarfę w ręce.

- Marsz po obwodzie koła - rozdanie dzieciom szarf.
- Zabawa orientacyjno-porządkowa „**Znajdź swój kolor**” - dzieci „ubrane” w szarfę biegają w rozsypce. Na sygnał przybiegają do nauczycielki i ustawiają się rzędem przed kolorami, które trzyma w rękach.
- **Ćwiczenia rozciągające** - dzieci trzymając szarfę przed sobą wykonują skłony, trzymanie szarfę nad głową skręty w prawo i lewo, kołysanie się w prawo i lewo.
- **Ćwiczenie wyprostne** (wzmacniające mięśnie grzbietu) - dzieci siadają w siadzie klęcznym, podnoszą szarfę w górę, skłaniają się w przód sięgając jak najdalej, a następnie przechodzą do siadu.
- „**Przewiń się przez szarfę**” (ćwiczenie dużych grup mięśniowych) - na sygnał dzieci wchodzi do szarfę, przeciągają ją oburącz w górę, naprężają ją nad głową.

**Treflinka:** Szarfę odkładamy, rozciąganie i prostowanie zostawiamy.

A teraz zagadka następna, która część ciała będzie nam  
potrzebna...

**Treflik:** *Koń ma ich cztery,*

*dwie człowiek ma.*

*Chodzą, tańczą, skaczą*

*– pójdą gdzie się da. /NOGI/*

**Treflinka:** Tak jest! Do ćwiczenia naszych nóg - użyjemy małych worków.

- Dzieci ustawione w rzędzie przechodzą kolejno przez tunel i podchodzą do pojemnika z woreczkami, wybierając sobie woreczek.
- „Przeplataniec z woreczkiem”- dzieci przekładają woreczek gimnastyczny pod kolanem. Leżenie na plecach, przekładanie woreczka pod plecami i nad brzuchem.
- **Ćwiczenia stóp** - dzieci stawiają stopę na woreczku gimnastycznym. Na dany sygnał podnoszą woreczek palcami stopy. Ćwiczenie wykonują raz jedną, raz drugą stopą.
- **Rzucanie woreczkami do celu** - dzieci rzucają woreczki do dużego pojemnika.

**Treflik:** Posłuchajcie kolejnej zagadki:

*Każdy z nas go ma, ale nie każdy o niego dba!*

*Gdy jesz tylko słodczy i ciasta,*

*Szybko niezdrowym sadelkiem obrasta. /BRZUCH/*

**Treflinka:** Niechaj teraz każdy słucha, przyszedł czas na ćwiczenia....

brzucha!

**Treflik:** *Zrób z brzuszka wielki balon,*

*pofaluj, potrząśnij nim troszkę,*

*A teraz połknij powietrze i dmuchnij,*

*na koniec pogłaskaj go jeszcze.*

(Do muzyki dzieci improwizują „taniec brzucha” – pojedynczo i w parach).

**Treflinka:** Coś jeszcze nam zostało. Jest tego dużo – choć całkiem małe.

Posłuchajcie:

*W rękach jest ich pięć i znowu pięć,*

*gdy je zwiniiesz - powstanie pięść.*

*W nogach pięć i znowu pięć*

*- policz sam, gdy masz chęć! /PALCE/*

(Zabawy paluszkowe):

Mam 10 palców małych do zabawy doskonałych (*podnosimy dłonie do góry*),

Mogę wszystko zrobić nimi – paluszkami malutkimi (*ruszamy paluszkami*).

Mogę zamknąć je w piąsteczki lub rozłożyć jak chusteczki (*zamykamy piąstki i rozkładamy paluszki*).

Mogę w słonko je zamienić, albo schować do kieszeni (*rozszerzamy paluszki, i wkładamy do kieszeni*).

Mogę podnieść je wysoko lub rozłożyć tak szeroko (*podnosimy ręce wysoko do góry i rozkładamy w bok*).

Mogą w koszyk się zaplatać albo jak motylek latać (*splatamy dłonie palcami ze sobą, później machamy paluszkami*).

Mogę je ustawić w rzędki lub rozpocząć od początku! (*łączymy paluszki w obu dłoniach*).

**Treflinka:** Posłuchajcie ostatniej zagadki:

*Z tyłu cicho siedzą – nie piją, nie jedzą.*

*Dzięki nim prości chodzimy,*

*Czasami też plecaki ciężkie nosimy. /PLECY/*

**Treflik:** A teraz chwilę się zrelaksujmy i plecy nasze wymasujmy.

(Masażyki):

**Idzie pani: tup, tup, tup,**

(Stukamy plecy malucha opuszkami palców)

**dziadek z laską: stuk, stuk, stuk,**

(Teraz stukamy w plecy zgiętym palcem)

**skacze dziecko: hop, hop, hop,**

(Opieramy dłoń na przegubie to na przegubie to na palcach)

**żaba robi długi skok.**

(Klepiemy dwie odległe części ciała dziecka stopy i potem głowę)

**Wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu,**

(Dmuchamy w jedno i w drugie ucho dziecka)

**kropi deszczyk: puk, puk, puk,**

(Stukamy w plecy dziecka wszystkimi palcami)

**deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup,**

(Klepiemy plecki dziecka dłońmi złożonymi w miseczki)

**a grad w szyby lup, lup, lup.**

(Stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści)

**Świeci słonko,**

(Palcem wykonujemy na plecach koliste ruchy)

**wieje wietrzyk,**

(Dmuchamy we włosy dziecka)

### **pada deszczyk.**

(Znowu stukamy opuszkami palców)

### **Czujesz dreszczyk?**

(Leciutko szczypiemy w kark)

### **Fryzjer** (W. Chotomska)

Od poniedziałku aż do soboty,  
fryzjer ma bardzo dużo roboty.

W poniedziałki -robi przedziałki,

we wtorki – strzyże kędziorki,

w środy – goli brody,

w czwartki, piątki i soboty

kręci paniom papiloty.

A gdy skończy się fryzjerski tydzień

fryzjer w niedzielę za miasto idzie.

Siada pod drzewkiem, w zielonym cieniu

i te piosenkę gra na grzebieniu.

Robię przedziałki – w poniedziałki,

strzygę kędziorki- we wtorki,

golę brody- we środy,

a kręcę paniom papiloty

we czwartki, piątki oraz soboty.

**Treflik:** Poznaliśmy części ciała - piękna postać nam powstała.

**Treflinka:** Całe ciało rozruszajmy, gimnastykę uprawiajmy.

(Taniec z piosenką „*Treflikowa gimnastyka*”)

### **3. Zajęcia plastyczne (do wyboru):**

- **„Geometryczny Treflik”** - dzieci za pomocą figur geometrycznych (koło, trójkąt kwadrat, prostokąt) układają ludzika- zwrócenie uwagi na ułożenie wszystkich części ciała- głowa, ręce, nogi, stopy, tułów itp.  
Można stworzyć z tego pracę plastyczną- dzieci dorysowują oczy, uszy, usta, włosy i inne szczegóły.
- **„Treflikowe puzzle”** - dzieci dostają w formacie A4 kolorowanke z Treflikiem lub Treflinką z zaznaczonymi liniami do wycinania. Najpierw kolorują postać, a następnie tną obrazek według linii. Na koniec starają się ułożyć obrazek na nowo.

Oglądanie i wystawa prac.

**Piosenka do pobrania na stronie naszej platformy**

„**Treflikowa Gimnastyka**” sł. i muz. Jolanta Zapała

1. Treflikowa gimnastyka na kondycję i na bziaka  
Ręce w górę ręce w bok i do góry skok.
2. Treflikowa gimnastyka zrób z Treflikiem pajacyka  
Hopsa hopsa hopsasa Każdy pajacyka zna
3. Ruch i taniec imuzyka Treflikowa gimnastyka  
W zdrowym ciele zdrowy duch każdy z nas to zuch.

Opracowała Agnieszka Noworyta  
nauczyciel Przedszkola Samorządowego im. Treflika w Zaborzu

