

## **„Gimnastyczne ferie”**

**Tegoroczne ferie w Miejskim Przedszkolu Samorządowym w Suchej Beskidzkiej przebiegały pod hasłem „Gimnastyczne ferie”. Jest to jedna z form realizacji wprowadzanej w przedszkolu innowacji pedagogicznej. Każdorazowo przed rozpoczęciem zajęć omawiano z dziećmi ich celowość oraz zasady bezpieczeństwa.**

**Pierwszy dzień ferii** tj. poniedziałek 16.02.2015 przebiegał pod hasłem „Wykonujemy ćwiczenia metodą Rudolfa Labana”. Bardzo dużą atrakcją cieszyło się zakończenie zajęć gdzie dzieci w grupach układały puzzle o tematyce sportów zimowych oraz wypowiadały się na ich temat, a także o ich wpływie na zdrowie i sprawność ruchową.

**Drugi dzień** - Zabawy i zajęcia ruchowe na śniegu.

Dzieci bardzo aktywnie brały udział w proponowanych zajęciach. Doskonaliły umiejętności lepienia kulek śniegowych. Dużo radości sprawiły im zabawy z elementem rzutu. Dowiedziały się, iż bardzo niebezpieczne jest rzucać twardymi kulkami w kolegów. Podjęto próby zabaw z elementem konkurencji celem uświadomienia dzieciom, iż nie zawsze wygrywamy. Niektóre dzieci ze względu na wiek miały trudności z pogodzeniem się z przegraną.

**Trzeci dzień** - (18.02.2015) to trzeci dzień ferii przebiegający pod hasłem „Zabawy sportowe materiałami, które są szczególnie lekkie”. Najwięcej radości sprawiła dzieciom zabawa „Dmuchanie w piórka, która przebiegała w formie zawodów.

Cel zajęć został osiągnięty. Dzieci w trakcie zabaw, dokonały umiejętności zapanowania nad całym ciałem, precyzję ruchów, współdziałały. Rozwijają również koordynację wzrokowo ruchową, co wynika z wypowiedzi dzieci. Zajęcia były bardzo atrakcyjne.

**Dzień czwarty** – czwartek 19.02.2015 to dzień „Zabaw i ćwiczeń na śniegu”. Największą atrakcją cieszył się slalom między ustawionymi pachołkami („Lodowe pociągi”), gdzie każde z dzieci miało okazję „poprawić lodowy pociąg”. Zorganizowane zabawy na śieżym powietrzu są ulubioną formą zabaw dzieci - „lubię, jak pani mówi w co się bawić”, „lubię biegać i ćwiczyć, bo bo wtedy będę zdrowa”.

**Piąty dzień.** - Zestaw zabaw z chustą w ogrodzie.

Wszystkie dzieci bardzo dobrze się bawiły. Uważnie słuchały poleceń nauczyciela, aby współpracować z grupą, co dobrze im się udawało. Jednogłośnie stwierdziły, że zabawy z chustą w ogrodzie przedszkolnym są atrakcyjniejsze, argumentując większą powieszchnią do zabawy, oraz są korzystniejsze dla zdrowia, gdy z odbywają się na powietrzu.

## Ewaluacja zajęć w I tygodniu ferii

W czasie ewaluacji zajęć padały słowa dzieci: „było super”, „codziennie chcemy takie zajęcia, jak się dużo ruszamy, to będziemy zdrowi”, trzeba dużo ćwiczyć, żeby być sprawnym.

Odpowiedzi dzieci na pytania:

1. Dlaczego tak ważny jest w życiu ruch?
  - bo można się rozgrzać,
  - bo się rośnie,
  - można zostać sportowcem,
  - jest dobrą zabawą,
  - ćwiczy się ciało,
  - jest się zdrowym,
  
2. Dlaczego powinniśmy często przebywać na świeżym powietrzu?
  - bo jest zdrowo,
  - jest dużo miejsca w ogrodzie,
  - żeby się hartować,
  - żeby nie było wirusów,
  
3. Dlaczego tak ważne jest uprawianie sportów?
  - bo jest zdrowo się ruszać,
  - bo można już pojechać na olimpiadę,
  - można zdobyć medale,
  - można zostać sportowcem,
  - ma się silne mięśnie,
  - można się wesoło bawić,
  
4. O czym powinniśmy pamiętać uprawiając różne sporty?
  - żeby dużo jeść,
  - żeby się odpowiednio ubierać,
  - żeby dbać o bezpieczeństwo,
  - żeby sprzęt nie był zepsuty,
  
5. Jak spędzacie wolny czas?
  - bawimy się z kolegami,
  - układamy klocki,
  - bawimy się zabawkami,
  - oglądamy telewizję,
  - gramy na komputerze,
  - chodzimy na spacer,

- idziemy na sanki
  - lepimy bałwana
  - rysujemy,
6. Czy zwykle spacerować też mają znaczenia dla naszego zdrowia?
- tak,
  - oddychamy świeżym powietrzem,
  - oglądamy przyrodę,
  - jesteśmy spokojniejsi
7. Dlaczego powinno się przeplatać aktywność ruchową z odpoczynkiem?
- bo trzeba odpocząć,
  - nie można cały czas się ruszać,
  - żeby być zdrowym
8. Jakie znacie zabawy zimowe?
- narty,
  - sanki,
  - łyżwy,
  - lepienie bałwana,
  - rzucanie śnieżkami.
9. Jakie lubicie zabawy na świeżym powietrzu?
- lepienie bałwana,
  - rzucanie śnieżkami,
  - zjazdy na sankach,
  - zabawy na placu zabaw,
  - jazda na rowerze,
  - biegi

W drugim tygodniu ferii zajęcia były prowadzone były różnymi metodami, z wykorzystaniem dostępnych przyborów oraz przyborów niekonwencjonalnych będących materiałem recyklingowym: kubki po jogurtach, kręgle z butelek plastikowych, gazety. Dzieci z zainteresowaniem brały udział w proponowanych zabawach i ćwiczeniach usprawniających motorykę i wyczuwanie i wyczuwanie własnego ciała. Szczególnie podobały im się zabawy: „z elementami współzawodnictwa, slalomy, celowanie do obręczy, mocowanie, przenoszenie wody w kubku tak, aby się nie rozlała. Fajna zabawa w Indian na polowaniu”. Dzieci cieszyły się, „bo ich drużyna wygrała slalom”. Podobały się także zabawy z elementami muzyki według R.Labana oraz aerobik. Dzieci w poprzez ruch własnego ciała, zgodnie z rytmem muzyki lub własnej wyobraźni wyrażały siebie i swoje odczucia. Wyrabiały sobie nawyk wsłuchiwanie się w jej przesłanie, dostosowując się do poleceń osoby prowadzącej niezależnie od tego, czy był to nauczyciel, czy kolega z grupy. Podkreślały ze „ fajnie i wesoło było, gdy dzieci same pokazywały, co inni mają robić”.

#### **Poniedziałek 23.02.2015:**

Zabawy i konkurencje z elementami rzutu, celowania, toczenia.

Dzieci aktywnie brały udział w zabawach. Widoczne było ich duże zaangażowanie w poprawność wykonania poszczególnych zadań, gdyż dzieci wiedzieli o tym, że celne rzuty i szybkość wykonania kolejnych konkurencji nagradzane były punktami dla drużyny.

#### **Wtorek 24.02.2015:**

Ćwiczenia gimnastyczne metodą Rudolfa Labana.

Dzieci na pytanie: „Co im się najbardziej podobało w czasie zajęć?” odpowiedziały w większości, że zabawa w Indian. Widać było, że z wielkim zaangażowaniem wcieliły się w role Indian i z chęcią naśladowały czynności pokazywane przez wodza-nauczyciela.

#### **Środa 25.02.2015:**

Zabawy i ćwiczenia z wykorzystaniem plastikowych kubeczków.

W czasie wykonywania poszczególnych ćwiczeń z kubeczkami, dzieci ćwiczyły utrzymanie równowagi. Widać było, iż bardzo starały się, aby kubek nie spadł z głowy podczas przejścia po ławeczce ( z asekuracją nauczyciela). W czasie przenoszenia kubka z wodą, bardzo uważały, żeby nie rozlać wody. Niezwykle ostrożnie przenosiły kubek na talerzyku, wczuwając się w rolę kelnera.

#### **Czwartek 26.02.2015**

Mini dyskoteka aerobikowa

Dzieci zostały rozstawione po sali w odpowiednich odległościach od siebie i wykonywały ćwiczenia do rytmu muzyki, naśladowując ruchy nauczycielki.

Dzieci aktywnie poruszały się do muzyki widać było radość na ich twarzach w trakcie trwania poszczególnych ćwiczeń.

Dzieci, które chętnie wchodziły do koła i pokazywały wymyślone przez siebie układy aerobowe, czerpały z tego dużą przyjemność.

Na koniec przedszkolaki usiedli w kole, a ci, którzy mieli ochotę, pokazywali tańcze które im utkwiły w pamięci a tym samym najbardziej się spodobały. Miało to służyć utrwaleniu wykonywanych ruchów i zapamiętaniu na przyszłość.

**Piątek 27.02.2015**

Zabawy i ćwiczenia na powietrzu metodą ruchu rozwijającego W. Sherborne.

W czasie tych zajęć dzieci wykonywały różnorodne ćwiczenia z użyciem gazet.

Musiały współpracować ze sobą w parach.

## **Ewaluacja zajęć w I tygodniu ferii:**

### **I Ewaluacja zajęć ruchowych z przyborami.**

*(podaję wypowiedzi dzieci po zajęciach).*

- świetne zabawy,
- podały mi się konkursy,
- bardzo fajnie się bawiłam,
- podało mi się, bo moja drużyna wygrała,
- fajne zabawy z tymi pomocami,
- fajnie było,
- bardzo podobały mi się zabawy z wstążkami,
- tą zabawę „Indianie” znam i bardzo lubię się bawić,
- fajne ognisko zrobiliśmy,
- bawiłam się, ale nie było mi wesoło, bo mojej przyjaciółki dzisiaj nie ma,
- bardzo lubię takie konkursy.

### **II Ewaluacja zabaw muzyczno-ruchowych „mini aerobik”.**

*(podaję wypowiedzi dzieci po zajęciach).*

- super było,
- podał mi się ten taniec,
- bardzo lubię tańczyć i podobało mi się,
- zmęczyłem się ale fajnie było,
- „dyskoteka” mi się podobała,
- fajna dyskoteka, brakowało tylko świateł,
- mogłam wymyślić swój taniec, dlatego mi się podobało.

### **III Ewaluacja z pogadanki nt. znaczenia aktywności ruchowej w życiu każdego człowieka, z wykorzystaniem ilustracji.**

*(do każdego pytania cytuję wypowiedzi dzieci).*

#### **1. Dlaczego ważny jest ruch?**

- będziemy zdrowi,
- kości będą twarde,
- będę miał duże mięśnie,
- złapiemy dużo powietrza,
- będziemy mieć prosty kręgosłup,
- nie będziemy grubi.

#### **2. Dlaczego powinniśmy często przebywać na świeżym powietrzu?**

- nie będziemy chorować,
- od słońca będziemy mieć mocne kości,
- będziemy się dotleniać,
- bo to zdrowo.

3. Dlaczego tak ważne jest uprawianie sportów?

- jesteśmy zdrowsi,
- jesteśmy silniejsi,
- nie chorujemy.

4. O czym powinniśmy pamiętać uprawiając różne sporty?

- nie popychać się,
- przestrzegać bezpieczeństwa,
- odpowiednio się ubierać,
- nie można przeszkadzać innym żeby można było wygrać,
- nie bić się,
- nie krzyczeć.

5. Jak spędzacie wolny czas?

- bawię się pluszakami,
- układam klocki „Lego”,
- jeżdżę na sankach i nartach,
- lepimy bałwana i igloo,
- bawię się z kolegami,
- chodzę na karate,
- chodzę na basen,
- gram w „łódki”,
- lepię z plasteliny,
- rysuję i maluję kredkami,
- wycinam obrazki z gazet,
- gram z siostrą w gumę.

6. Czy spacerowanie jest ważne dla zdrowia?

- ważne są,
- bo się ruszamy,
- bo się dotleniamy,
- obserwujemy ciekawe rzeczy,
- uczymy się chodzić w parach.

7. Jakie znacie zabawy zimowe?

- lepienie bałwana,
- tropienie śladów,
- jazda na sankach,
- zjazdy na nartach,
- lepienie igloo,
- skakanie na skoczni,
- jazda na łyżwach,
- rzucanie kulkami.

8. Jakie lubicie zabawy na świeżym powietrzu?

- jazda na rowerze,
- rolki,
- gra w piłkę nożną,
- skakanie na skakance,
- zabawy w piaskownicy,
- huśtanie na huśtawkach,
- rysowanie kredą po płytkach,
- różne konkursy.

**„Gimnastyczne ferie” to sposób rozbudzania aktywności fizycznej zarówno u dzieci jak ich rodziców. Nasi wychowankowie rozumieją znaczenie aktywności ruchowej oraz wiedzą, co znaczą słowa „ być zdrowym”, o czym mogą świadczyć zacytowane wcześniej słowa. Gimnastyczne ferie” na stałe wpiszą się w tradycje spędzania ferii zimowych w Miejskim Przedszkolu Samorządowym w Suchej Beskidzkiej.**



# Ewaluacja zajęć „Gimnastyczne ferie”

## Ankieta ewaluacyjna

Celem ankiety jest określenie poziomu zainteresowania i samopoczucia dzieci 5 i 6 letnich Miejskiego Przedszkola Samorządowego w Suchej Beskidzkiej, biorących udział w cyklu zajęć prowadzonych w okresie ferii zimowych „Gimnastyczne ferie”, jak również określenie poziomu ich świadomości, że ruch to zdrowie.

1) Czy lubicie uczestniczyć w zabawach ruchowych organizowanych na wolnym powietrzu ?

Tak- 100 %

Nie- 0%

2) Jakie korzyści dla was ma aktywne uczestniczenie w zabawach ruchowych ?( odpowiedzi dzieci)

-ruch to zdrowie, szybciej oddychamy,wzmocnimy mięśnie i kości, będziemy zwinni, wytrzymali na zmęczenie, silni, nie będziemy grubi, nie będziemy chorować, jest nam wtedy wesoło, jesteśmy dumni, gdy wygrywamy.

3) Jakie zabawy ruchowe lubicie najbardziej ?( odpowiedzi dzieci)

- Zabawy z piłką „Piłka parzy”
- Zabawy taneczne przy muzyce
- Konkursy
- Zabawy w parach
- Zabawy zespołowy-współzawodnictwo
- Zjazdy na ślizgaczach
- Zabawy organizowane na Orliku
- Zawody w biegach, w pokonywaniu przeszkód.

4) Które zabawy zorganizowane w okresie ferii podobały wam się najbardziej? (odpowiedzi dzieci)

- z chusteczkami, balonami, z bańkami mydlanymi, jazda na ślizgaczach, jazda z megablokami, zabawy z kolorową chustą, walka papierowymi kulkami.

5) Która buzia wyraża Twoje samopoczucie podczas zabaw ruchowych, w których uczestniczyłaś/łeś/ podczas ferii zimowych ? ( odpowiedzi dzieci)



