



# Straż pożarna

**Temat: Rozwijanie szybkości reakcji oraz koordynacji.**

## **Cele zajęć:**

**Ogólne:** ćwiczenia kształtujące koordynację ciała oraz gibkość, rozwijanie szybkości reakcji i koncentracji, równowaga ciała.

**Operacyjne (szczegółowe):** Dziecko:

- uczy się współpracy w grupie;
- utrzymuje równowagę ciała;
- rozwija koncentrację i szybkość reakcji.

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

**Formy pracy:** indywidualne i grupowe.

**Pomoce dydaktyczne:** hula hop, pachołki/znaczniki, woreczki lub małe piłki.

**Czas trwania:** 30 minut

## **Przebieg zajęć:**

**Powitanie – przypomnienie zasad bezpieczeństwa i poinformowanie o temacie zajęć.**

### **Rozgrzewka**

#### 1. Alarm

Rozkładamy w dowolnych miejscach koła „hula hop”. Jeśli jest odpowiednia ilość, to jedno koło na każde dziecko, jeśli nie może być ich mniej. Dzieci biegają swobodnie po sali. Na sygnał gwizdka czyli „Alarm” dzieci muszą odszukać koło „hula hop”, wskoczyć do niego, zrobić przysiad i jak najszybciej wyskoczyć, aby kolejne dziecko-strażak mógł „zjechać” po rurze. Jeśli ilość hula hop jest taka sama jak ilość dzieci, to każde z nich wykonuje np. 2-3 przysiady zanim wyskoczą z koła. Zabawę powtarzamy kilka razy, za każdym razem zmieniając pozycję hula hop lub zmieniając ich liczbę.



## 2. „Wąż strażacki”

Wszystkie dzieci ustawiają się w kole i trzymają się za ręce. Prowadzący w jednym miejscu „przerywa” koło i podaje dzieciom hula hop – zwinięty wąż strażacki. Dzieci muszą przekazywać sobie hula hop w taki sposób, aby nie puścić ręki kolegi/koleżanki. Ważna jest współpraca! Hula hop krąży dookoła, aż dotrze do osoby, która zaczęła. Dla utrudnienia można włączyć do zabawy kilka kół hula hop i każde z nich musi zrobić okrążenie.

Uwaga: jeśli w którymś miejscu koło strażaków zostanie przerwane tzn. dzieci rozłączą ręce to trzeba zrobić zadanie: „strażacki przysiad” – trzymając hula hop (węża strażackiego) nad głową z wyprostowanymi rękoma robimy przysiad.

## **Część główna – ćwiczenia rozwijające szybkość reakcji oraz koordynację ciała**

## 3. „Gasimy pożar”

Dzielimy dzieci na grupy. Każda grupa ma swoje hula hop, w którym są woreczki lub małe piłki. Są to ogniki, których strażacy – dzieci muszą się „pozbyć”. Na sygnał prowadzącego, każde dziecko stara się jak najszybciej pozbyć „ogników” ze swojego hula hop. „Ogniki”, czyli piłki lub woreczki, podrzucamy innym grupom do ich hula hop. Każde dziecko na raz może przenieść tylko 1 woreczek/piłkę (nie można brać 2 lub 3 na raz!). „Ogniki” można podzucać do każdej innej, dowolnie wybranej grupy. „Ognikami” nie wolno rzucać, trzeba je dokładnie umieścić w hula hop przeciwników. Wygrywa grupa, która jako pierwsza „ugasi pożar”, czyli pozbędzie się swoich piłek/woreczków wygrywa.

Uwaga! Dla młodszych dzieci w wersji łatwiejszej, nie ma konkurujących ze sobą grup, tylko cała drużyna stara się pozbyć „ogników” ze swojego hula hop przenosząc je do innego wyznaczonego miejsca. Wygrywają wtedy, gdy uda im się „ugasić pożar” w określonym czasie.

## 4. „Wóz strażacki”

W zależności od ilości posiadanych hula hop budujemy „wóz strażacki”, kilku lub kilkunastu osobowy. Dzieci ustawiają się w kolejce i każde dziecko ma hula hop, zakłada hula hop przez głowę ma na wysokości bioder/brzucha. Pierwszy w kolejce trzyma jedną ręką swoje hula hop, a drugą ręką hula hop dziecka z tyłu. Drugie dziecko trzyma jedną ręką hula hop pierwszego dziecka, a drugą ręką hula hop trzeciego dziecka (nie trzyma swojego hula hop!!!) itd. Tylko pierwsze i ostatnie dziecko jedną ręką trzyma swoje hula hop. Taki wóz może teraz przejechać tor przeszkód np. slalomem między pachołkami albo w wersji łatwiejszej przejechać



wyznaczony odcinek trasy od.. do... Uwaga! Wóz strażacki nie może rozłączyć się podczas jazdy! Jeśli tak się stanie dzieci wykonują strażacki przysiad.

5. „Rozwijanie węża”

Dzieci po kolei próbują poturlać koło hula hop jak najdalej lub w określone miejsce. Ćwiczenie zaczynamy od położenia hula hop przed dzieckiem, które próbuje podnieść kółko nadeptując na nie i łapiąc prawa lub lewą ręką.

**Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające**

1. „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”.

2. „Wozy strażackie wracają do garażu” – dzieci wykonują ćwiczenia rozciągające (pojazdy są sprawdzane, czyszczone itp.):

- a. skłon do podłogi (sprawdzanie opon, kół)
- b. skłon do prawej nogi
- c. skłon do lewej nogi
- d. wyciągnięcie ręki do góry (myjemy samochód)
- e. skłon na bok, na prawa i na lewą stronę
- f. siad skrzyżny (parkowanie) - skłony