



# MATERIAŁY EDUKACYJNE DLA PRZEDSZKOLI

SCENARIUSZ **9** EDYCJA 2025/2026

SCENARIUSZ POWSTAŁ WE  
WSPÓŁPRACY Z FUNDACJĄ



## MISJA RUCH

NA TROPIE  
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

[WWW.PRZYJACIELENATURY.PL](http://WWW.PRZYJACIELENATURY.PL)

ORGANIZATOR  
PROGRAMU



PARTNERZY



**CFF** CZĘPCZYŃSKI  
FAMILY  
FOUNDATION

PARTNER  
MERYTORYCZNY

**GRID** | In partnership with  
WARSZAWA | UN Environment  
Programme



# PRZEDSZKOLA

## Scenariusz nr 9

### MISJA RUCH. NA TROPIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



Scenariusz powstał we współpracy z Fundacją Nauka. To Lubię!  
oraz doktorem Tomaszem Rożkiem.

#### PODCZAS REALIZACJI MISJI DZIECI NAUCZĄ SIĘ:

- dlaczego ruch jest ważny,
- co się dzieje w naszym ciele, gdy się ruszamy,
- jakie są rodzaje aktywności fizycznej,
- co zrobić, aby na co dzień ruszać się więcej.

#### POTRZEBNE MATERIAŁY DO REALIZACJI MISJI:

1. Folder edukacyjny dla Nauczyciela.
2. Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 1 - Wezwanie do misji.
3. Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 2 – film „Dbaj o ruch i odżywianie. Bo bieganie i skakanie to energii wyzwaniem”- dołączony do materiałów edukacyjnych.
4. Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 3 - piosenka pt. „O tym, jak ćwiczymy” dostępna pod linkiem <https://kubus.pl/bajka/cwiczenia-2/>.
5. Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 4 - bajka pt. „Sport” dostępna pod linkiem <https://kubus.pl/bajka/sport/>.
6. Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 5 - Więcej ruchu!
7. Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 6 - Ruchowe ZOO.
8. Pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 7 - Karta Odznak.
9. Karta Misji dla dzieci.
10. Karta „Kubusiowego Przyjaciela Natury” dla dzieci.
11. **Dodatkowo:** komputer do wyświetlania filmu i pomocy dydaktycznych, kredki - w szczególności czerwone, nożyczki i kleje, tunel sensoryczny (w razie braku: kilka krzeseł, pod którymi można się czołgać), pachołki do slalomu, skakanka oraz drabinka koordynacyjna.





# PRZEDSZKOLA

## Scenariusz nr 9

### MISJA RUCH. NA TROPIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



#### DODATKOWE MATERIAŁY MULTIMEDIALNE:

Do wykorzystania na lekcji albo z rodzicami:

– **Bajka pt. „Sport”**, dostępna pod linkiem:

<https://kubus.pl/bajka/sport/>,

– **Audiobook pt. „Sport to zdrowie”**, dostępny pod linkiem:

<https://kubus.pl/storytel/siedem-prac-detektywa-zabka-2/>,

– **Bajka pt. „Ruch to zdrowie”**, dostępna pod linkiem:

<https://kubus.pl/bajka/cwiczenia/>,

– **Piosenka pt. „O tym jak ćwiczymy”**, dostępna pod linkiem:

<https://kubus.pl/bajka/cwiczenia-2/>.

#### PRZED LEKCJĄ:

- Przeczytaj materiały do lekcji w Folderze dla Nauczyciela.
- Przygotuj tor przeszkód składający się z tunelu sensorycznego (w razie braku: kilka krzesel, pod którymi można się czołgać), pachołków do slalomu, skakanki i drabinki treningowej.
- Skopiuj **Kartę Misji** i **Kartę „Kubusiowego Przyjaciela Natury”** dla każdego dziecka.





# PRZEDSZKOLA

## Scenariusz nr 9

# PRZEBIEG ZAJĘĆ:



### 1. WPROWADZENIE W TEMAT

(potrzebny tunel sensoryczny lub kilka krzesel, pachołki do slalomu, skakanka oraz drabinka koordynacyjna)

Na początku zajęć Nauczyciel wita się z dziećmi i zaprasza je na środek sali. Następnie z pomocą dzieci lub samodzielnie przygotowuje tor przeszkód z drabinki koordynacyjnej (do przeskakiwania), tunelu (do czołgania), pachołków (do biegu slalomem) oraz skakanki (do przeskakiwania z jednej strony na drugą lub do przejścia tiptopkami po sznurze skakanki). Najpierw Nauczyciel prezentuje, jak korzystać z toru przeszkód, a dzieci powtarzają za nim poszczególne aktywności. Kiedy nieco się zmęczą, Nauczyciel pyta ich, *czy mają pomysł, jaki jest temat dzisiejszej misji?* Dzieci odpowiadają, a w razie potrzeby Nauczyciel naprowadza je na prawidłową odpowiedź.

### 2. ZAPROSZENIE DO MISJI

(potrzebna **pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 1: Wezwanie do misji**)

Po tej dawce ruchu Nauczyciel prosi dzieci, żeby usiadły w kręgu i wysłuchały zaproszenia do kolejnej misji, którą przygotował im Kubuś. W tym celu Nauczyciel wyświetla **pomoc dydaktyczną nr 1** i czyta jej treść.

### 3. FILM

(potrzebna **pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 2: film pt. „Dbaj o ruch i odżywianie. Bo bieganie i skakanie to energii wyzwala”**)

Nauczyciel prosi dzieci o uwagę i włącza **film pt. „Dbaj o ruch i odżywianie. Bo bieganie i skakanie to energii wyzwala”**.

### 4. CAŁE CIAŁO ĆWICZY ŚMIAŁO

Nawiązując do słów Kubusia o tym, że ruch jest ważny, Nauczyciel zaprasza dzieci na środek sali i proponuje, aby się nieco poruszać. Dzieci ustawiają się w bezpiecznym odstępie tak, aby mieć swobodę ruchów, a Nauczyciel zaczyna zabawę. Najpierw mówi, że w ruchu ważne jest, aby ćwiczyć każdą część ciała. Następnie prosi przedszkolaki o ich podanie. Gdy pierwszy przykład zostanie wymieniony, Nauczyciel od razu pokazuje przypisane do niego ćwiczenie, a dzieci naśladują jego ruchy. Lista ćwiczeń





# PRZEDSZKOLA

## Scenariusz nr 9

# PRZEBIEG ZAJĘĆ:



wraz z rymowankami znajduje się poniżej. Nauczyciel może także animować zabawę, zadając dzieciom pytania np.: *Czy głowa już ćwiczyła?* (dzieci odpowiadają: Taaak!) *Aręce ćwiczyły?* (dzieci odpowiadają: Taaak!), w których wymienia po kolei te partie ciała, które zostały zaktywizowane i w ten sposób dochodzi do kolejnej na liście ćwiczeń.

### GŁOWA

#### KRĄŻENIE GŁOWĄ

Głowa ćwiczy raz, dwa, trzy.  
Głową ruszasz w przód i w tył.

### RĘCE

#### KRĄŻENIE RĘKAMI W PRZÓD

Ręce koła robią w przód  
Popatrz na mnie i tak rób.

#### KRĄŻENIE RĘKAMI W TYŁ

Teraz znów do tyłu koła  
i zabawa jest wesoła.

### BIODRA

#### KRĄŻENIE BIODER W LEWO I PRAWO

Pora biodra wprowadzić w ruch  
Pięknie! Ale z ciebie zuch.

### NOGI

#### SKIP A (BIEG Z KOLANAMI WYSOKO)

A teraz wysoko nogi  
w mig odrywaj od podłogi.

### NOGI

#### PODSKOKI Z WYPROSTEM RAMION W GÓRZE

I podskoki w górę, w górę  
jakby chciały osiągnąć chmurę.

### BRZUCH

#### LEŻENIE NA PLECACH, NOGI

#### UGIĘTE W GÓRZE PEDAŁUJĄ, RĘCE WYPROSTOWANE PRZED SOBĄ

Teraz swoje piękne brzuszki  
ćwiczą wszystkie me maluszki.

### NOGI

#### SKIP C (PIĘTY O POŚLADKI)

Pięty o pośladki ćwicz.  
Raz-dwa, raz-dwa głośno licz.

### POŚLADKI I NOGI

#### PRZYSIADY (10)

A teraz przysiadów parę  
dawaj, włóż w to całą parę.

### TUŁÓW/PLECY

#### SKŁONY RĘKAMI DO PODŁOGI

#### I WYPROST Z UNIESIONYMI RĘKAMI DO GÓRY

Skłoń się nisko jak najniżej  
teraz w górę, jak najwyżej.

### CAŁE CIAŁO

#### PAJACYKI (15)

I ostatnie pajacyki.  
No i koniec gimnastyki.





# PRZEDSZKOLA

## Scenariusz nr 9

### PRZEBIEG ZAJĘĆ:



#### 5. DLACZEGO RUCH JEST WAŻNY?

(potrzebna **Karta Misji** dla dzieci oraz kredki, w szczególności czerwone)

Po zakończeniu rymowanej rozgrzewki Nauczyciel prosi, aby dzieci usiadły w kręgu i kieruje ich uwagę na ich własne ciało. W tym celu zadaje pomocnicze pytania, na przykład takie, jak poniżej.

- *Czy coś się zmieniło w Waszym ciele?*
- *Zwróćcie uwagę na swój oddech. Czy jest szybszy niż zazwyczaj?*
- *A serce? Czy bije ono szybciej niż zwykle?*

Dzieci odpowiadają, dzieląc się swoimi odczuciami i wrażeniami na forum grupy. Aby uspokoić oddech Nauczyciel przeprowadza proste ćwiczenie. Dzieci pozostają w siadzie ale rozsuwają się na szerokość ramion, tworząc dla siebie przestrzeń. Prowadzą ramiona bokiem w górę z jednoczesnym wdechem, a następnie z wydechem opuszczają je również bokiem w dół. Całość powtarzają 3-5 razy.

W ramach podsumowania Nauczyciel mówi, że jak dzieci słusznie zauważyły, **ruch wpływa na nasz organizm. Podczas aktywności fizycznej szybciej oddychamy i szybciej bije nasze serce. Dzięki temu krew też krąży szybciej, dostarczając tlen i substancje odżywcze (czyli jedzenie) do każdej komórki naszego ciała. A to sprawia, że cały nasz organizm jest bardziej dotleniony i lepiej funkcjonuje. Ćwicząc, wzmacniamy także nasze mięśnie, odporność (mniej chorujemy), lepiej śpimy i dzięki temu jesteśmy bardziej wypoczęci. Dlatego ruch jest bardzo ważny.**

Następnie Nauczyciel zaprasza dzieci do stolików i rozdaje im wydrukowane **Karty Misji** oraz czerwone kredki. Ich zadanie (pkt. 1) polega na połączeniu przerywanych linii i tym sposobem doprowadzeniu krwi do każdej komórki w ciele postaci umieszczonej na rysunku. Dzieci mogą także upodobnić narysowanego ludzika do siebie samych.





# PRZEDSZKOLA

## Scenariusz nr 9

### PRZEBIEG ZAJĘĆ:



#### 6. **MOŻNA SIĘ RUSZAĆ NA WIELE SPOSOBÓW!** (potrzebna **pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 3: Piosenka pt. „O tym, jak ćwiczymy”**)

Na wstępie Nauczyciel mówi, że **ruch to nie tylko ćwiczenia fizyczne, jakie wykonywaliśmy podczas rozgrzewki**. Można się ruszać na wiele sposobów. Następnie Nauczyciel pyta dzieci, *czy znają jakieś inne sposoby na aktywność fizyczną, a być może uprawiają już jakiś sport?*

Dzieci odpowiadają na forum grupy, a gdy padnie pierwsza propozycja, Nauczyciel zaprasza na środek jej autora i prosi o pokazanie gestem wymienionej aktywności. Następnie Nauczyciel włącza **piosenkę pt. „O tym, jak ćwiczymy”**. W rytm pierwszej zwrotki cała grupa naśladuje pokazane przez ochotnika ruchy. W trakcie refrenu dzieci przypominają sobie układ ze scenariusza nr 3 i ilustrują gestem śpiewane słowa.

**Przysiad i w górę wyskok, ale dobrze nam to wyszło,**  
(dzieci wykonują przysiad i wyskok)

**W lewo skok, w prawo skok i do góry hop,**  
(skok w lewą stronę, w prawą stronę, oraz skok do góry)

**Znów do góry hop,**  
(skok do góry)

**Hop, hop, hop, hop, hop.**  
(kilka skoków w miejscu)

Następnie Nauczyciel wyłącza muzykę i prosi o podanie przez ochotnika kolejnej aktywności fizycznej. W razie czego motywuje dzieci do odpowiedzi pytaniem i zabawa toczy się dalej, jak opisano wyżej.

Gdy pomysły dzieci wyczerpią się, Nauczyciel może także podpowiadać gestem i podawać swoje propozycje (m.in. jazda na hulajnodze, rolkach, rowerze, deskorolce, taniec, gra w piłkę nożną, tenis, jazda na nartach, łyżwach).





# PRZEDSZKOLA

## Scenariusz nr 9

### PRZEBIEG ZAJĘĆ:



#### 7. BEZPIECZEŃSTWO TO PODSTAWA

(potrzebna **Karta Misji** oraz **pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 4: Bajka pt. „Sport”** oraz kredki)

Na wstępie Nauczyciel pyta dzieci o ich ulubioną aktywność sportową. Dzieci wymieniają swoje pomysły, a Nauczyciel **rozdać ponownie Karty Misji** i prosi, aby **w pkt. 2** dzieci narysowały siebie w trakcie uprawiania wymienionej aktywności.

Następnie zaprasza dzieci na seans i włącza bajkę pt. „**Sport**”, dzięki której dowiedzą się, jak dbać o swoje bezpieczeństwo.

Po emisji bajki Nauczyciel podsumowuje krótko obejrzone treści i w razie potrzeby prosi o dorysowanie kasków i ochraniaczy tam, gdzie to potrzebne.

#### 8. CO ZROBIĆ, ŻEBY WIĘCEJ SIĘ RUSZAĆ?

(potrzebna **pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 5: Więcej ruchu**)

Nauczyciel zadaje dzieciom pytanie, czy *mają jakieś pomysły na to, jak na co dzień więcej się ruszać*. Wspólnie zastanawiają się, jakie podejmują aktywności w ciągu dnia oraz w których momentach mogą sprawić, żeby tego ruchu było jeszcze więcej. Aby zainspirować dzieci do wymyślania pomysłów, Nauczyciel wyświetla na ekranie **pomoc dydaktyczną nr 5**, na której narysowane zostały przykładowe sposoby na więcej ruchu. Nauczyciel pyta dzieci: *winda czy schody? Rower czy samochód? Siedzenie przed telewizorem czy skoki na trampolinie?* Dzieci odpowiadają, a Nauczyciel prosi o wyjaśnienie swoich wyborów.

Następnie Nauczyciel pyta dzieci o ich własne przykłady. Dzieci odpowiadają, a Nauczyciel komentuje ich wypowiedzi. W razie potrzeby naprowadza je na różne pomysły. W tym celu może posłużyć się poniższą listą.

- Używać schodów zamiast windy.
- Do przedszkola, sklepu jeździć na rowerze lub hulajnodze, zamiast samochodu.
- Codziennie wychodzić na zewnątrz, żeby się poruszać (na rower, hulajnogę, rolki, sanki, pograć w piłkę, spacer).
- Skakać przez kałuże.
- Biegać dookoła drzew.
- Skakać podczas gry w gumę.
- Grać w piłkę po lekcjach.





# PRZEDSZKOLA

## Scenariusz nr 9

### PRZEBIEG ZAJĘĆ:



- Chodzić na rodzinne spacery.
- Tańczyć przy ulubionej muzyce.
- Sprzątać pokój lub pomagać w sprzątaniu rodzicom - to też jest aktywność fizyczna.
- Bawić się z pupilem (zabawa z kotem, spacer z psem).

#### 9. KONIEC GADANIA PORA DZIAŁANIA

(potrzebna **Karta „Kubusiowego Przyjaciela Natury”**, **pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 6: Ruchowe ZOO** oraz nożyczki i kleje)

Nauczyciel zaprasza dzieci na środek sali i prosi o ustawienie się z zachowaniem bezpiecznego odstępu. Następnie wyświetla **pomoc dydaktyczną nr 6**, na której zostały narysowane ćwiczenia oraz wyjaśnia dzieciom, że w każdym z tych ćwiczeń schowało się jakieś zwierzątko, które dzieci będą naśladować. Nauczyciel prezentuje poszczególne pozy i ćwiczenia, a dzieci naśladują jego ruchy, jednocześnie zgadując, co to za zwierzę. Każde ćwiczenie należy wykonać 10 razy lub wytrzymać w danej pozie 10 sekund.

Po skończonej prezentacji, gdy każde dziecko już wie jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia, Nauczyciel zaprasza przedszkolaków do stolików i wręcza każdemu wydrukowaną **Kartę „Kubusiowego Przyjaciela Natury”**. Zadaniem dzieci jest wycięcie i przyklejenie poszczególnych ćwiczeń w takiej kolejności, w jakiej chcą je wykonywać.

#### 10. ZAKOŃCZENIE

(potrzebna **pomoc dydaktyczna dla Nauczyciela nr 7: Karta odznak**)

Na zakończenie Nauczyciel oznajmia, że misja **RUCH** została zakończona i wręcza dzieciom odznaki, które mogą przykleić na **Karcie „Kubusiowego Przyjaciela Natura”**.





## ***Witajcie Drogie Dzieci!***

***Widzę, że aktywne z Was smyki i dzielnie wykonywaliście ćwiczenia w dzisiejszej rozgrzewce. Czy odgadliście jaki jest temat dzisiejszej misji?***

***Tak, macie rację! Dzisiejsza misja to: RUCH! Kto z Was lubi się nieco poruszać, łapki w górę.***

***Pewnie uwielbiacie spędzać czas na placu zabaw, wspinając się po drabinkach, huśtając się na huśtawce, czy kręcąc na karuzeli. A może próbujecie już swoich sił w skakaniu, pływaniu lub jeździe na rowerze? To fantastycznie, ponieważ oprócz tego, że ruch sprawia nam sporo frajdy, przynosi też wiele pożytku. Nasze ciało staje się przez to silniejsze, sprawniejsze oraz bardziej odporne na choroby.***

***Chciałbym Was dzisiaj zaprosić do wspólnego ruchu oraz poznania różnych aktywności, które będziecie mogli rozwijać. Najpierw jednak zapraszam Was na film, w którym o tym wszystkim opowiadam.***

***No to co? Działamy?***



***Ze sportowym pozdrowieniem!***

***Wasz Kubuś***



## SCENARIUSZ 9

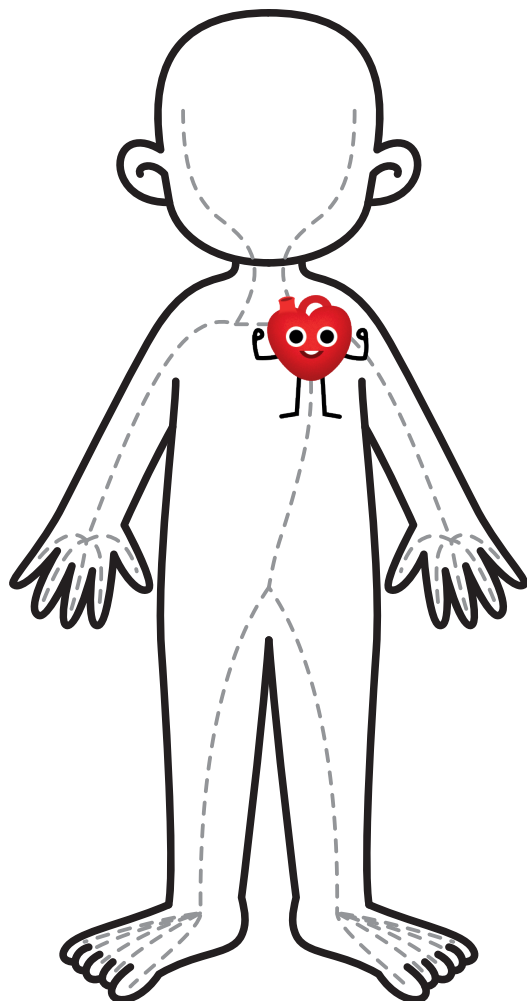
# KARTA MISJI



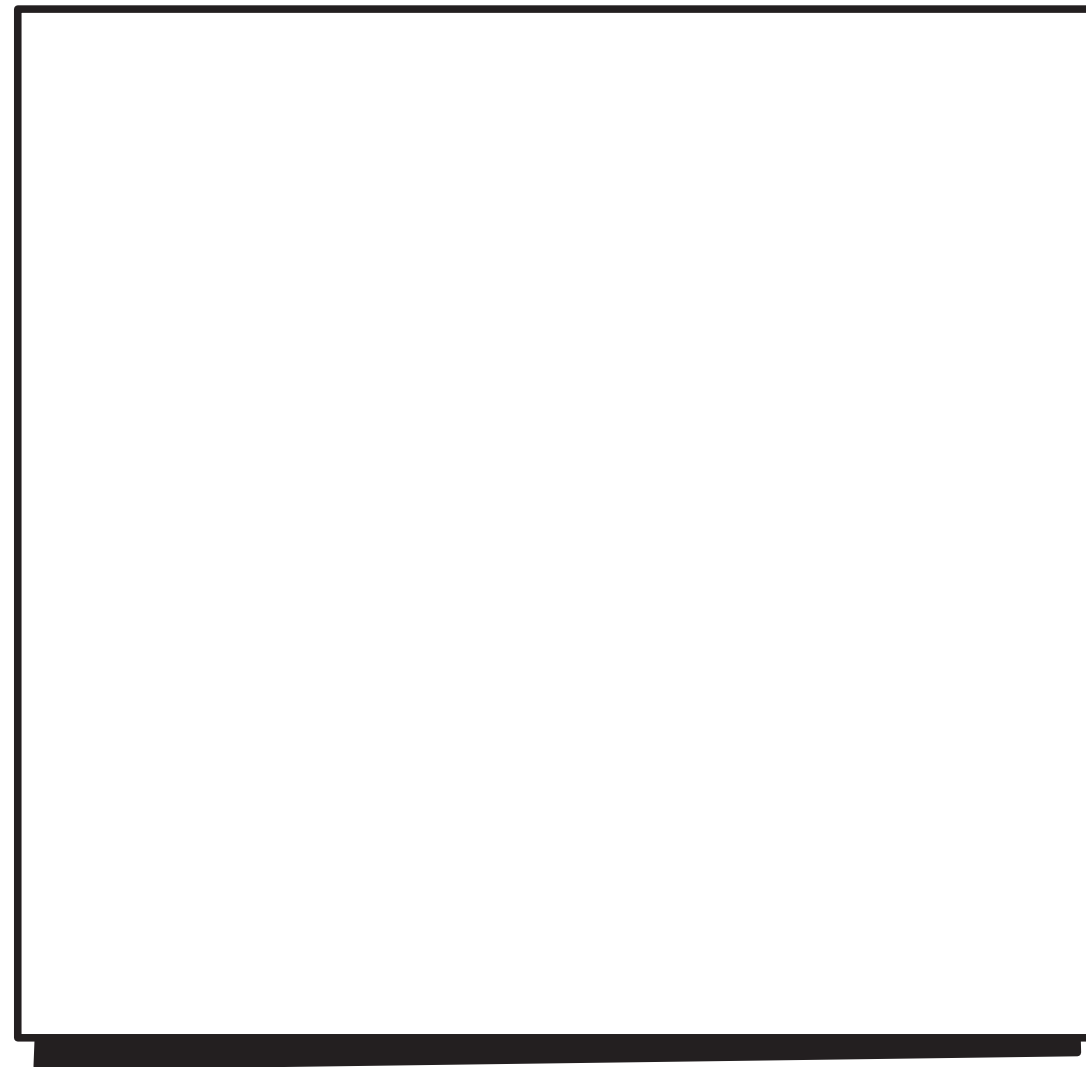
MISJA RUCH

Na tropie aktywności fizycznej

**INSTRUKCJA:** Gdy się ruszasz, Twoje serce pracuje szybciej i szybciej pompuje krew, która odżywia każdą komórkę Twojego ciała. Weź czerwoną kredkę i połącz przerywane linie, tworząc w ten sposób układ krwionośny w Twoim ciele. Możesz także dorysować ludzikowi oczy, włosy, nos i usta tak, aby był podobny do Ciebie.

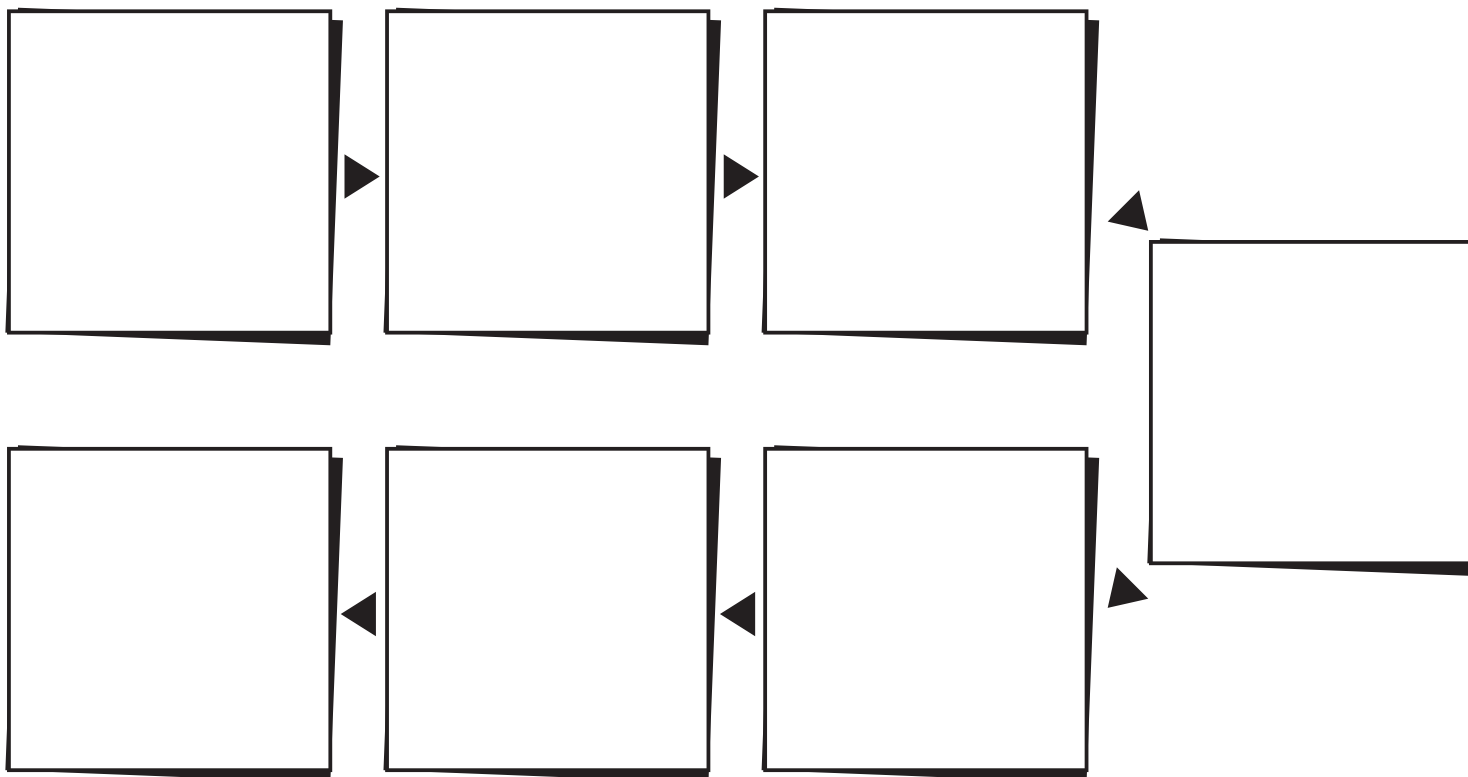


**INSTRUKCJA:** Narysuj swoją ulubioną aktywność ruchową.





**INSTRUKCJA:** Stwórz własny układ ćwiczeń. Wytnij i przyklej w takiej kolejności, w jakiej chcesz ćwiczyć. Przetestuj ten układ w domu.



WĄŻ



FLAMING



KOT



ŻABA



PIES



KROWA

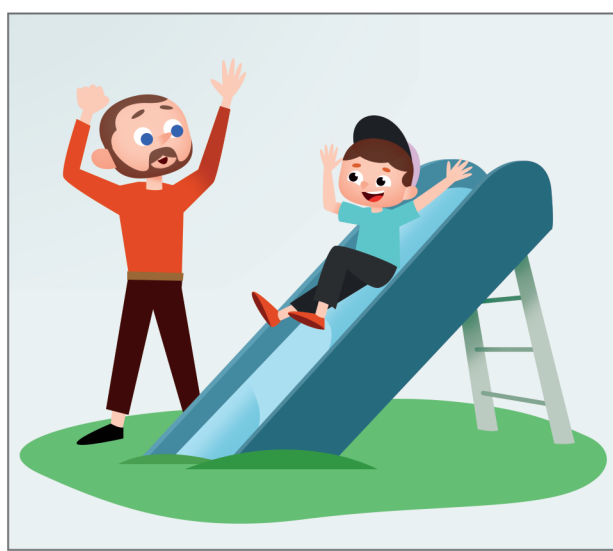
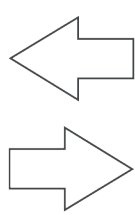
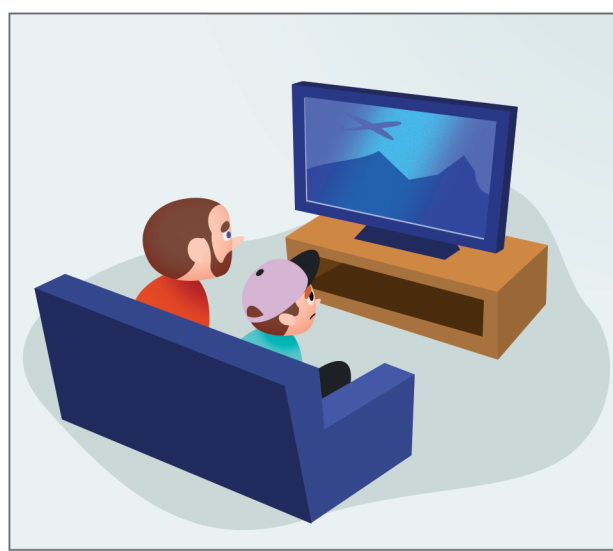
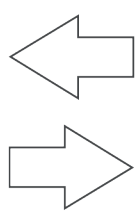
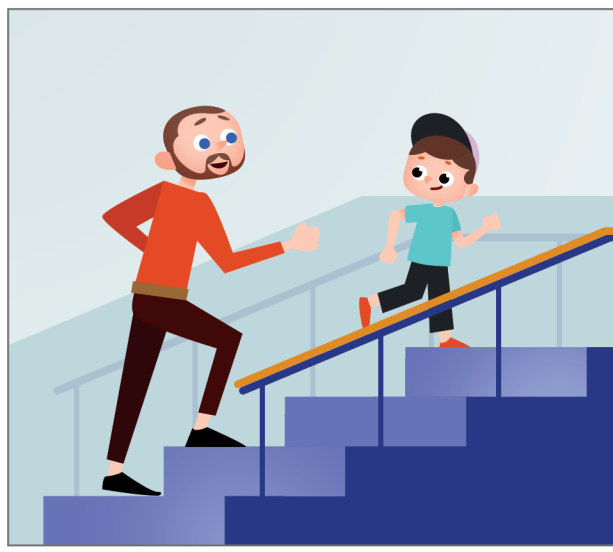
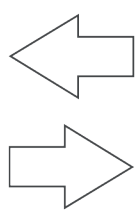
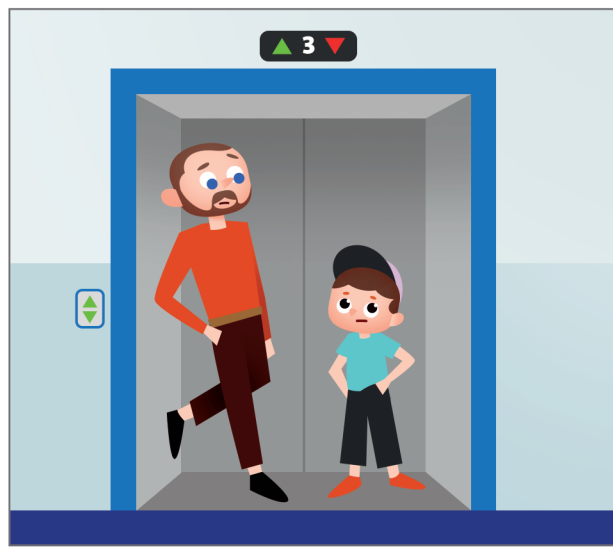


MOTYL



# Scenariusz 9

## POMOC DYDAKTYCZNA DLA NAUCZYCIELA NR 5: WIĘCEJ RUCHU



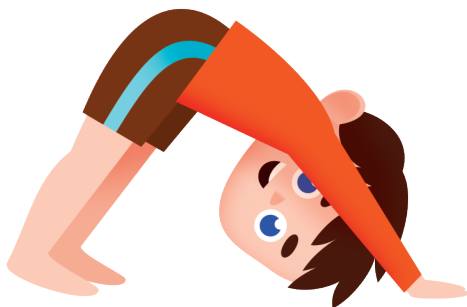


# Scenariusz 9

## POMOC DYDAKTYCZNA DLA NAUCZYCIELA NR 6: RUCHOWE ZOO



**ŻABA**



**PIES**



**FLAMING**



**KROWA**



**MOTYL**



**KOT**



**WĄŻ**



# Scenariusz 9

## POMOC DYDAKTYCZNA DLA NAUCZYCIELA NR 7: KARTA ODZNAK

