

Przykładowe zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych

Cele ćwiczeń śródlekcyjnych:

- przeciwdziałanie zmęczeniu i znużeniu fizycznemu i psychicznemu (funkcja relaksacyjna);
- przeciwdziałanie niedotlenieniu organizmu, nadmiernemu obciążeniu analizatora wzrokowego i słuchowego (funkcja stymulująca);
- przeciwdziałanie wadom postawy ciała poprzez pozostawanie w długotrwałej pozycji siedzącej (funkcja korekcyjna);

Tok ćwiczeń śródlekcyjnych:

Tok ćwiczeń stosowanych w przerwach śródlekcyjnych powinien składać się z pięciu pozycji uszeregowanych według następującego schematu:

- 1) ćwiczenia szyi
- 2) ćwiczenia ramion
- 3) ćwiczenia tułowia w różnych płaszczyznach
- 4) ćwiczenia nóg
- 5) ćwiczenia oddechowe lub śpiew.

Przykładowe zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych dla klas 1-3 :

Zestaw I

1. Zegar. Skłon głowy w lewo, wyprost, w prawo, wyprost (tik – tak).
2. Dotykanie w siadzie prawą ręką lewej łopatki i odwrotnie, lewą ręką prawej łopatki.
3. Sprężyna. Wykonywanie rytmicznych półprzysiadów.
4. Skaczące żabki. Naśladowanie w miejscu skoków żabek.
5. Gaszenie świeczki. Głęboki wdech i wydech.

Zestaw II

1. Skłony głowy w przód z przyjęciem niedbalej postawy, skłon głowy w tył ze stopniowym wyprostem kręgosłupa.
2. Karły i olbrzymy. Z przysiadu podpartego wyprost do wspięcia na palce z przeniesieniem ramion w górę.
3. Stajemy jak żuraw. Na klaśnięcie nauczyciela stanie na jednej nodze, przełożenie ręki pod kolanem wzniesionej nogi i chwyt za nos. Na następne klaśnięcie zmiana nogi.
4. Marsz w miejscu. Wysokie unoszenie kolan ze śpiewem.

Zestaw III

1. Marsz w miejscu z książką na głowie.
2. Przekładanie książki – z ręki do ręki nad głową, za plecami, pod kolanami.
3. Siad na ławce z książką na głowie.
4. Skoki w miejscu z książką między nogami.

Zestaw IV

1. Człowiek zmęczony i wypoczęty. Siedząc na krześle bezwładny skłon w dół i powolny powrót do poprawnego ustawienia głowy.
2. Zabawa w łapki.
3. Ukłon japoński. W parach naprzeciw siebie, w siadzie klęcznym na krześle wykonujemy na zmianę skłony z głębokim wdechem i wydechem.
4. Na klaśnięcie obrót dzieci wokół siebie i postawa – raz w lewo, raz w prawo.

Zestaw V

1. Rysowanie litery głową np. C, I, S, itp.
2. Policjant. Nauczyciel kieruje ruchem na skrzyżowaniu pokazując ręką różne kierunki. Dzieci naśladują go.
3. Korkociąg. Siedząc na ławce, ramiona na biodrach skręty tułowia w prawo i w lewo z wyciąganiem tułowia w górę.
4. Otrzeptywanie butów z piasku przed wejściem do szkoły.
5. W marszu na palcach w miejscu – głęboki wdech, na piętach - wydech.

Przykładowe ćwiczenia śródlekcyjne dla uczniów klas 4-8 :

Ćwiczenie 1

„Oddychanie”. Siadamy wygodnie, opieramy się i zamykamy oczy. Kładziemy obie ręce na brzuchu tak, aby końce palców obu dłoni stykały się. Oddychamy głęboko, równomiernie i na 1 – 2 minuty świadomie wprowadzamy się w stan rozluźnienia. Próbuje zrobić wydech przez brzuch aż z dna miednicy.

Ćwiczenie 2

„Rozluźnienie ramion”. Zwijamy dłonie w pięści i naciskamy nimi na uda. Utrzymujemy napięcie przez około 6 sekund, pamiętając o równomiernym oddechu. Potem rozluźniamy się

i próbujemy poczuć, co się dzieje z rękami i ramionami (około 30 sekund). Odczuwamy świadomie różnicę między stanem napięcia a rozluźnieniem.

Ćwiczenie 3

„Prostowanie tułowia”. Kilka razy prostujemy tułów i unosimy głowę, wypinając lekko do przodu klatkę piersiową. Delikatnie poruszamy ciałem i głową w lewą i prawą stronę.

Ćwiczenie 4

„Ptasi odpoczynek”. Stajemy luźno na ugiętych lekko nogach, ręce zwisają swobodnie. Powoli odrywamy pięty od podłoża, przenosimy ciężar ciała na palce stóp. W trakcie tego ruchu jednocześnie delikatnie, łagodnie unosimy ręce, aż będą rozpostarte u góry, nieco wyżej niż ramiona w formie skrzydeł ptaka.

Ćwiczenie 5

„Rozluźnienie twarzy”. Napinamy wszystkie mięśnie twarzy przez zaciśnięcie zębów, ściśnięcie policzków, zmrużenie oczu i zmarszczenie czoła. Utrzymujemy napięcie przez około 6 sekund, rozluźniamy się i przez następne 40 sekund chłoniemy rozluźnienie.