

Ćwiczenia śródlekcyjne w edukacji wczesnoszkolnej

Wielogodzinne przebywanie dzieci w szkole w pozycji siedzącej wpływa szkodliwie na rozwój organizmu. Dzieciom z nadpobudliwością ruchową trudno jest skoncentrować się przez dłuższy czas. Z tego powodu powinno się stosować przerwy śródlekcyjne, aby stanowiły integralną część procesu nauczania

i wychowania, podnosiły efektywność pracy.

Ćwiczenia te powinny trwać 2-3 minuty, a nawet 5 minut. Powinny być proste, dynamiczne, atrakcyjne i znane dzieciom. Mają one charakter rozluźniający i oddechowy lub są to ćwiczenia rytmiczno-gimnastyczne

z akompaniamentem muzyki.

Celem ćwiczeń śródlekcyjnych jest:

- przeciwdziałanie negatywnym skutkom znużenia i zmęczenia,
- ożywienie funkcji vegetatywnych,
- ułatwienie dalszego procesu przyswajania materiału nauczania.

Wskazówki metodyczno-organizacyjne:

- przerwa na przeprowadzenie ćwiczeń powinna trwać od 2 do 3 minut,
- należy je organizować wtedy, gdy nauczyciel zauważy u uczniów znużenie, zmęczenie,
- ćwiczenia powinny być prowadzone przy otwartych oknach,
- należy dążyć do wytworzenia atmosfery radości i swobody ruchu,

Tok ćwiczeń stosowanych w przerwach śródlekcyjnych powinien składać się z 5 pozycji uszeregowanych według schematu:

- ćwiczenia ramion i szyi,
- ćwiczenia ramion i nóg,
- ćwiczenia tułowia w różnych płaszczyznach,
- ćwiczenia nóg,
- ćwiczenia oddechowe lub śpiew.

Przykładowe zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych dla klas 1-3:

I zestaw - na rozładowanie napięcia

- **Salatka owocowa** – uczniowie siedzą w kręgu. Jeden uczeń stoi po środku. Grupa podzielona jest na owoce: banany, jabłka, gruszki...Uczeń stojący po środku wywołuje do zamiany miejsc wybrane owoce, np. wstają gruszki i zamieniają się miejscami. Na hasło: sałatka owocowa, wszyscy uczniowie zamieniają się miejscami. Osoba stojąca po środku stara się usiąść na wolnym miejscu.
- **Wszyscy, którzy lubią** – uczniowie siedzą w kręgu. Jeden uczeń stoi po środku i mówi: wstają wszyscy, którzy lubią np. lody, gofry...Ci uczniowie, którzy lubią słodkie zamieniają miejsca.
- **Pasażerowie statku** – uczniowie wyobrażają sobie, że są pasażerami statku. Nauczyciel wyjaśnia znaczenia poszczególnych komend:

- na prawą burtę – wszyscy biegną na prawą stronę klasy lub korytarza,
- na lewą burtę – wszyscy biegną na lewą stronę,
- na dziób – do przodu,
- na rufę – do tyłu.

II zestaw - na koncentrację uwagi

- **Szukanie kolorów** – uczniowie starają się odszukać w sali przedmioty w podanym przez nauczyciela kolorze, kształcie...
- **Oklask** – uczniowie siedzą w kręgu. Po okręgu krąży oklask – uczniowie klaszczą po kolei, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Gdy ktoś klaśnie 2 razy, zmienia się kierunek oklasku.
- **Co słyszę?** – w wyznaczonym czasie, uczniowie próbują w ciszy usłyszeć i zapamiętać jak najwięcej różnych odgłosów. Po czasie uczestnicy wyliczają i nazywają usłyszane odgłosy.
- **Chodzenie** – uczniowie chodzą swobodnie po sali. Nauczyciel co jakiś czas zmienia polecenia, np. chodzimy jak ludzie bardzo zmęczeni, smutni, radośni, zamyśleni, dumni, z otwartym parasolem, pod wiatr, po gorącym piasku, skacząc po kamieniach...

III zestaw – zabawy relaksacyjne

- **Szum morza** – nauczyciel włącza muzykę relaksacyjną (szum morza), uczniowie leżą na dywanie i wyobrażają sobie, że opalają się nad morzem. Na prośbę nauczyciela napinają poszczególne partie mięśni i rozluźniają.
 - **Masaż grupowy** – uczniowie dobierają się parami i siadają na dywanie, jeden za drugim. Na hasło nauczyciela osoba siedząca z tyłu stara się masować plecy kolegi zgodnie z opowiadaniem:
„Pisała pani na maszynie: ABC i przecinek (dziecko stuka 3 razy na plecach kolegi, udając pisanie literek. Przecinek zaznaczamy dotykając ucha kolegi). Pani pisała o tym, że płynęła rzeczka (rysujemy palcami krętą rzeczkę), przez rzeczkę przeszła pani na ostrych szpileczkach (zaznaczamy kroki pani), przebiegły słonie (piąstkami delikatnie uderzamy w plecy kolegi). Nad rzeczką zaświeciło słoneczko (okrężnymi ruchami rąk masujemy plecy), niestety zaczął padać deszczyk (palcami zaznaczamy krople deszczu) czy przeszedł deszczyk? (łaskoczemy kolegę z tyłu jego szyi)”.
- Zamiana miejsc i osoba masowana masuje teraz swojego kolegę.

IV zestaw: Pajacyk

- Pajacyk kiwa głową – skłony głowy w przód i w tył.
- Pajacyk wesoły – klasnąć 2 razy przed sobą i przenieść ramiona w bok.
- Pajacyk smutny – siedząc w ławce dotknąć czołem pulpitu, wprost i spojrzenie w sufit.
- Pajacyk skacze – podskokiem rozkrok i zeskok do postawy – podskoki pajaca.
- Pajacyk dmucha w balonik – głęboki wdech i wydech.

V zestaw: Zwierzątka

- Koń kiwa głową – skłony głowy w przód i w tył.
- Koń grzebie nogą- postawa, dwukrotny akcent o podłogę palcami lewej nogi w wykroku i powrót do postawy. To samo prawą nogą.
- Łapanie motyla – szybkie skręty tułowia z klaśnięciem w dłonie na wysokości głowy lub wyżej.
- Koci grzbiet – przysiad podparty, prostowanie kolan z wysokim unoszeniem bioder w górę i powrót do przysiadu podpartego.
- Ćwiczenia oddechowe. Postawa zasadnicza, wspięcie na palce (wdech), opust pięt (wydech).

VI zestaw: Ptaszek

- Ptaszek pije wodę – przysiad podparty, skłony głowy w przód, w tył z równoczesnym cofnięciem brody.
- Ptaszek porusza skrzydłami – siad lub stanie w niewielkim rozkroku, skurcz ramion, unoszenie łokci wzwyż i opuszczanie.
- Ptaszek szuka ziarenek – skłony tułowia w przód ze zwrotem w prawo, w lewo, w tył.

- Ćwiczenia oddechowe. Postawa zasadnicza, wspięcie na palce (wdech), opust pięt (wydech).

VII zestaw: Roślinki

- Kwiatek zwiędły i kwiatek podlany – skłony głowy w przód z przyjęciem niedbalej postawy, skłon głowy ze stopniowym wyprostem kręgosłupa.
- Kwiaty rosną, kwiaty więdną – kwiaty więdną: przysiad, kwiaty rosną: powrót do postawy.
- Spacer w ogródku – chód w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
- Wąchanie kwiatów – wdech powietrza nosem, wydech ustami.

VII zestaw: Książka

- Marsz w miejscu z książką na głowie.
- Przekładanie książki z ręki do ręki w dole, w górze, za plecami, pod kolanami nogi wzniesionej.
- Siad w ławce z książką na głowie – powolny opad tułowia w przód, aż do oparcia o brzeg ławki i wolny wyprost.
- Powolne obroty wokół osi ciała z książką na głowie w lewo, w prawo, a następnie półprzysiad i powrót do postawy.
- Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i dotykaniem nimi książki trzymanej z przodu oburącz.
- Ćwiczenia oddechowe. Postawa zasadnicza, wspięcie na palce (wdech), opust pięt (wydech).

IX zestaw: Nad morzem

- Morskie fale – podskoki obunóż w miejscu.
- Łodzie na falach – wiosłowanie.
- Wylewanie wody z ucha – podskoki na jednej nodze i drugiej nodze.
- Oddychanie w czasie pływania – w pozycji stojącej głęboki wdech nosem i wydech ustami.

X zestaw: Pilot

- Pilot patrzy przez lornetkę – siad w ławce, naśladowanie chwytu lornetki i poprzez skłony i skręty głowy obserwacja terenu.
- Samolot startuje – siad poprawny w ławce, skurcz ramion, cofanie barków ze ściągnięciem łopatek.
- Samolot wznosi się i ląduje – stanie na całych stopach, wspięcie, ramiona w bok, przysiad podparty.
- Pilot zmęczony i wypoczęty – w siadzie, przedramiona leżą na stoliki, dłonie stykają się palcami, powolny wyprost tułowia, aż do wyprostowania głowy i ramion.

XI zestaw: Potakiwanie-przeczenie

- Oddychanie w czasie pływania – w pozycji stojącej głęboki wdech nosem i wydech ustami.
- Oddychanie w czasie pływania – w pozycji stojącej głęboki wdech nosem i wydech ustami.
- Oddychanie w czasie lotu – w pozycji stojącej głęboki wdech nosem i wydech ustami.

XII zestaw: Porządki

- Wbijanie gwoździ – leżenie przodem, ramiona pod brodą, uniesienie ramion, ruch wbijania gwoździ.
- Malowanie ścian i sufitu – naśladowanie sufitu.
- Froterowanie podłogi – wysunięcie nogi w przód na palce i podskokiem zmiana nogi.
- Wymiana żarówki – wspięcie na palce, ramiona w górę i dłonie naśladują wkręcanie żarówki.
- A...psik – ćwiczenia oddechowe: głęboki wdech i wydech w formie kichnięcia z zasłonięciem ust dłońmi.

XIII zestaw: Potakiwanie-przeczenie

Ruchy głową: tak, tak, tak lub nie, nie, nie.

- Sól jest słodka
- Lód jest zimny
- Latem pada śnieg
- Zimą jeździmy na rowerze
- Gorąca woda paruje
- Kotek szczeka.....

XIV zestaw: Zabawy ruchowe w formie wierszyka

Dzieci mówią wiersz i ćwiczą zgodnie ze słowami:

- Głowa, ramiona, kolana, kostki.
Kolana, kostki,
Kolana, kostki, kolana, kostki.
Oczy, uszy, buzia, nos.
- Ręce do góry, nóżki prościutkie, tak ładnie ćwiczą dzieci malutkie.
Teraz na ramię w dół opuszczamy
i kilka razy tak powtarzamy.

Teraz się każdy robi malutki,
to proszę państwa są krasnoludki.
Następnie na jednej nodze stajemy,
bo jak bociany chodzić umiemy.
- W górę, wysoko piłeczki skaczą,
takie piłeczki – chyba coś znaczą?
Powoli powietrze noskiem wdychamy
i delikatnie ustami wypuszczamy.
- (Dzieci maszerują w kole.)
Gimnastyka to podstawa,
sport dla zdrowia ważna sprawa,
ręce w górę, w przód i w bok,
skłon do przodu, przysiad, skok.
- Idą dzieci polną drogą,
po kamyczkach iść nie mogą (idą na palcach),

po kamyczkach hop, hop, hop (skaczą),
do dołeczka skok (skok do przysiadu).
Kto się znuży ten odpocznie po podróży.
Nogi w ruch (biegną podnosząc wysoko kolana),
kto zwycięży? Zuch! (wyskok w górę).

Literatura:

- K. Właźnik, A. Złotkiewicz – „Ćwiczenie śródlekcyjne i międzylekcyjne w klasach początkowych”

Opracowała: Irena Łukaszewicz

opublikowany: 2018-08-28