

Ćwiczenia śródlekcyjne i międzylekcyjne

W wychowaniu dzieci i młodzieży bardzo ważnym elementem jest wyrobienie u niej nawyków higieny fizyczno – psychicznej. Harmonijny rozwój młodego organizmu i jego zdrowie w dużej mierze zależy od prawidłowej postawy ciała. Nauczyciele wychowania fizycznego i gimnastyki korekcyjnej poświęcają najwięcej czasu w/w kwestii. Jednakże na każdych zajęciach nauczyciele mają obowiązek zwracać baczność uwagę i dbać o prawidłową postawę swoich wychowanków.

Długotrwała praca umysłowa ucznia w szkole powoduje zmęczenie i znużenie, w wyniku którego obniża się sprawność umysłowa oraz powstają warunki do zarysowania się wad postawy ciała. W tym momencie ćwiczenia śródlekcyjne i międzylekcyjne są niezbędne. Spowodują pożądane zmiany postawy, wprowadzą dobry nastrój w klasie, spowodują odprężenie całego organizmu, przyspieszą krążenie krwi, pogłębią oddech, co w efekcie podniesie sprawność umysłową uczniów.

Ćwiczenia śródlekcyjne odbywają się w sali lekcyjnej przy otwartych oknach, trwają od 2 do 4 minut, powinny być stosowane prawie na każdej jednostce lekcyjnej, stanowić integralną część procesu nauczania i wychowania, mobilizować uczniów do pracy, by podnieść efekt lekcji. W klasach I – III powinny być w formie zabawowo – zadaniowej, a w klasach IV – VI mogą być w formie ścisłej. Z uwagi na to, iż muzyka jest elementem ważnym, atrakcyjnym, wzbogacającym ćwiczenia odprężającym psychicznie, wszelkie próby jej wprowadzenia zasługują na jak największe poparcie.

Ćwiczenia śródlekcyjne mają więc na celu:

- przeciwdziałanie skutkom zmęczenia nagromadzonego w czasie pracy ucznia w szkole,
- ożywienie funkcji wegetatywnych, zwłaszcza pobudzenie czynności płuc i serca,
- korekcję postawy przez wszechstronne zaangażowanie układu kostno – stawowego i mięśniowego,
- odciążenie analizatora wzrokowego i słuchowego,
- kształtowanie nawyku stosowania aktywnego wypoczynku w trakcie pracy.

Ćwiczenia śródlekcyjne powinno się prowadzić według określonego toku:

- ćwiczenia mięśni szyi – wolne lub szybkie skłony, skręty i krążenia głowy. Celem ich jest prawidłowe ustawienie głowy i kształtowanie naturalnych krzywizn kręgosłupa,
- ćwiczenia ramion – angażują przede wszystkim mięśnie obręczy barkowej, ramion, przedramion i dłoni. Są to skurcze, wymachy, rzuty, wyprosty i krążenia jednorącz i oburącz, wykonywane w różnych kierunkach i tempie,
- ćwiczenia tułowia – pobudzają układ krążenia i oddychania, korygują postawę, zwiększają gibkość, elastyczność kręgosłupa. Są to skłony w przód, w tył, boczne, skręty, skrętoskłony i krążenia,

- ćwiczenia nóg – mają na celu rozruszanie stawów kończyn dolnych. Są to: chody, biegi, podskoki jednonóż i obunóż wykonywane w miejscu i w różnych kierunkach po klasie, zeskoki, przechodzenia pod i nad przeszkodą, kroki taneczne, a także ćwiczenia przeciw płaskiej stopie,
- ćwiczenia oddechowe – celem ich jest zwiększenie pojemności życiowej i wentylacji płuc. Należy rozpocząć je od prawidłowego oddechu (wdech nosem, wydech ustami). Śpiew może być uatrakcyjnieniem ćwiczeń oddechowych .

Ćwiczenia międzylekcyjne trwają znacznie dłużej 15 – 25 min. Powinny odbywać się w formie zabaw ogólnorozwojowych, gier i ćwiczeń (np. zabawy z piłką, skakanką, elementy tańca, aerobiku, tenis stołowy itp.). Na przerwie dzieci muszą odprężyć się, nie może być rygorów przesadnie ograniczających ich swobodę i możliwość odpoczynku. Najlepiej aby były prowadzone na świeżym powietrzu. Efektywną formą wypoczynku są gry i zabawy ruchowe. Taki wypoczynek działa na układ mięśniowy, system nerwowy, usuwa zmęczenie mięśniowe i psychiczne spowodowane zajęciami lekcyjnymi. Jest znacznie korzystniejszy niż wypoczynek bierny. Przerwy lekcyjne należy zagospodarować tak aby były ciekawe i wartościowe dla wszystkich uczniów. Powinny mieć one walory zdrowotne i wychowawcze i stać się pełnowartościowym elementem wypoczynku zarówno dla uczniów jak i nauczycieli.

Zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych

Klasy I – III

Zestaw I

- Skłony głowy w bok na przemian w lewo i prawo (ruch wahadła zegara)...
- Wskazywanie ręką : okien, ścian, sufitu – na przemian.
- W rozkroku ręce splecione z przodu – skłon tułowia w przód i w tył (naśladowanie rąbania drewna).
- Dwójkami do siebie zwrot – chwyt za ręce – równoczesne przysiady i powrót do postawy (zanurzanie się w wodzie). Powtórzyć kilkakrotnie.
- W postawie swobodnej śpiew (jedna zwrotka z repertuaru klas I – III).

Zestaw II

- Skłony głowy w przód i w tył z przyciąganiem brody – (koń kiwa głową).
- Wzniesienie ramion w bok i opuszczenie ich w dół – (kołysanie gałęzi pod wpływem wiatru).
- Siedząc w ławce skłon tułowia w przód i wyprost z równoczesnym uniesieniem głowy do góry (kurka pije wodę).
- W przysiadzie palce rąk dotykają podłogi, przejście do wspięcia z przeniesieniem ramion w wwyż (krasnoludki – olbrzymy).

- Ćwiczenie oddechowe : silny wydech (dmuchanie na gorące mleko).

Zestaw III

- Siad w ławkach – przykładanie ucha do pulpitu na przemian lewego i prawego (nasłuchiwanie zbliżającego się pociągu).
- W postawie zasadniczej – ramiona wzwyż – swobodne ruchy dłoni w stawach nadgarstkowych (pożegnanie odjeżdżających).
- Siad w ławkach – skłon tułowia w przód i wyprostowanie ramion w przód – wyprost tułowia i skurcz ramion (wiosłowanie).
- Marsz w miejscu z równoczesnym unoszeniem kolan oraz ruchami ramion (pociąg towarowy – ze skandowaniem : to – wa – ro – wy).
- Ćwiczenia oddechowe: chuchanie na zmarzniete ręce.

Zestaw IV

- Skłonny głowy w bok na przemian w prawo i lewo (naśladowanie pracy wahadła zegara).
- Ramiona w poziomie skurczone – wyprost ramion w bok (rozrywanie płótna).
- Podskoki jednonóż na lewej i prawej nodze (naśladowanie wylewania wody z ucha).
- Bieg w miejscu na palcach stóp.
- Ćwiczenia oddechowe: imitujemy nadmuchiwanie balona – wdech nosem, wydech ustami.

Zestaw V

- Krążenia głowy raz w prawo raz w lewo (uchylanie głowy przed natrętną muchą).
- W małym rozkroku lewa ręka lekko ugięta w łokciu zatacza raz małe potem duże koła – to samo ręka prawa (kręcenie małej i dużej korby).
- W postawie zasadniczej – ramiona w bok – skłony tułowia na przemian w lewo i prawo (waga dwuramienna).
- W przysiadzie marsz w miejscu – przejście do wspięcia i dalszy ciąg marszu w miejscu (marsz krasnoludków i olbrzymów).
- Ćwiczenia oddechowe : marsz w miejscu ze śpiewem jednej zwrotki znanej piosenki.

Zestaw VI

- W postawie zasadniczej : ugniatanie kartki papieru z równoczesnym na przemian stronnym skrętem głowy (chorągiewka na wietrze).
- Podawanie kulki papieru z ręki do ręki z przodu w tył na wysokości linii barków.
- Wyrzut kulki papieru jednorącz w górę podbicie kulki dłonią, chwyt jednorącz (uderzanie piłeczki rakieta).
- W postawie zasadniczej przeskoki obunóż przez kulkę papieru leżącą na podłodze. Przeskoki w przód, w tył, w prawo i lewo (skacząca piłeczka).

- Ćwiczenia oddechowe: dmuchanie na kartkę papieru utrzymując ją jak najdłużej w powietrzu.

Zestaw VII

- Skręty głowy z lewa na prawo (oglądanie się ptaszka za siebie).
- Sięganie ręką w górę raz lewą raz prawą (zrywanie owoców).
- Siedząc w ławce dotknąć czołem pulpitu – wyprost i spojrzeć na sufit (gąska pije wodę).
- Podskoki rozkroczne z równoczesnym wymachem ramion w bok (podskoki pajaca).
- Ćwiczenia oddechowe :głęboki wdech i wydech w formie okrzyku „a....psik,, (kichnięcie)

Zestaw VIII

- Siedząc w ławce – skłony głowy w przód i w tył (potakiwanie), oraz skręty głowy w prawo i lewo (przeczenie).
- W postawie zasadniczej skurcz ramion pionowy – ruch kołowy łokciami (mały wiatraczek).
- Półprzysiady – rytmiczne wspięcie i powrót do półprzysiady (sprężynka)
- Marsz z wysokim unoszeniem kolan (jazda na rowerze).
- Ćwiczenia oddechowe: naśladowanie gry na puzonie - głębokie wdechy i wydechy.

Zestaw IX

- W postawie zasadniczej : skręt głowy w lewo z równoczesnym skłonem w tył, na przemian (oglądanie lecącego samolotu).
- W postawie zasadniczej – ręce zwinięte w pięść – równoległe wymachy ramion w przód w tył (huśtawka).
- W małym rozkroku: półprzysiady i wspięcia z równoczesnym unoszeniem ramion wwyż (wieszanie bielizny).
- Podskoki w miejscu z ćwierć obrotem wokół własnej osi w prawo i lewo.
- Ćwiczenia oddechowe : głęboki wdech – kto dłużej będzie śmiać się: ha – ha.

Zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych

Klasy IV – VI

Zestaw I

- Siedząc w ławce skłony głowy w prawo i w lewo starając się uchem dotknąć barku.
- Siedząc w ławce dłonie splecione za szyją i wykonanie skrętów tułowia w lewo i w prawo.
- W postawie zasadniczej : wykonywanie drobnych podskoków z równoczesnym ruchem ramionami i głową (naśladowanie ruchów boksera).

- W postawie zasadniczej : energiczne tupnięcia prawą i lewą nogą (wbijanie kołka w ziemię).
- Ćwiczenia oddechowe : wspięcie na palce ramiona przodem w górę wdech, opad tułowia w przód wydech.

Zestaw II

- Siedząc w ławce krążenia głowy w prawą i lewą stronę.
- W małym rozkroku – ramiona w bok – zataczanie od małych do coraz większych kółek, aż do pełnego krążenia ramion wprzód i w tył.
- W rozkroku – ramiona w górze – skłon w przód (naśladowanie ruchów drwała).
- W postawie zasadniczej : niskie podskoki obunóż – na klaśnięcie wysoki wyskok w górę.
- Ćwiczenia oddechowe : marsz w miejscu – wpięcie na palcach – wdech, na całych stopach – wydech.

Zestaw III

- W postawie zasadniczej, stopy złączone, ramiona w przód – krążenia głowy w lewo i w prawo z jednoczesnym opuszczaniem i kilkakrotnym strzepnięciem rąk.
- Dłonie uniesione pod brody – wymachy w bok i powrót dłoni na wysokość brody.
- Stanie w rozkroku – skłon tułowia w przód, wyprost z odmachem ramion w górę skos.
- W postawie zasadniczej bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan na klaśnięcie przejście do marszu.
- Ćwiczenia oddechowe : stojąc twarzą do otwartego okna wykonujemy głębokie oddechy – wdech nosem, wydech ustami.

Zestaw IV

- W postawie zasadniczej : rysowanie głową litery np. I, O Z W.
- Siedząc w ławce dotknąć prawą ręką lewej łopatki, lewą ręką prawej łopatki.
- W lekkim rozkroku – ramiona w bok – skłony tułowia w lewa i prawą stronę.
- W postawie zasadniczej : wspięcie na palce – rytmiczne podskoki w miejscu.
- Ćwiczenia oddechowe : wspięcie na palcach z jednoczesnym wznosem ramion bokiem w górę i wdechem przez nos, powrót do postawy z wydechem przez usta.

Zestaw V

- Siedząc w ławce, pisanie głową swojego imienia.
- Marsz w miejscu - krążenia prawej ręki w przód z jednoczesnym krążeniem lewej ręki w tył i odwrotnie.
- W postawie zasadniczej : skłon tułowia w przód z trzykrotnym pogłębieniem i akcentem dłoni o uda, podudzia i stopy.
- Ćwiczenia oddechowe : ramiona w górę grzbietem dłoni – wdech „otarcia potu z czoła” opuszczenie ramion (wydech).

Zestaw VI

- Stanie w rozkroku z zeszytem na głowie – skłon głowy w przód i chwyt zeszytu przed sobą.
- W postawie zasadniczej – ramiona w bok – przekładanie zeszytu z ręki do ręki nad głową (ręce wyprostowane w stawach łokciowych).
- W lekkim rozkroku, skręt tułowia w prawo – położenie za sobą zeszytu prawą ręką, skręt w lewo – zabranie zeszytu lewą ręką.
- W postawie zasadniczej: zeszyt leży na głowie – powolny przysiad i powrót do postawy.
- Ćwiczenia oddechowe: głęboki wdech nosem, wydychając powietrze próba przewrócenia kartek w zeszycie.

Zestaw VII

- W postawie zasadniczej: skrzyżowanie rąk
- Ramiona w poziomie skurczone – wyprostowanie ramion w bok (rozsuwanie gałęzi)
- W małym rozkroku – dłonie splecione nad głową – krążenia tułowia
- Bieg w miejscu na palcach na kładki uderzanie piętami o pośladek.
- Ćwiczenia oddechowe: naśladowanie gry na trąbce (wdech nosem, wydech ustami).

Literatura:

1. Demel M., Skład A.: *Teoria wychowania fizycznego*, W-wa 1986 r.
2. Bielski J.: *Wychowanie fizyczne w klasach I – III*, W-wa 1998 r.
3. Gablankowski A.: *Stretching w szkole*, W-wa 1994 r.
4. Właźnik K., Złotkiewicz A.: *Ćwiczenia śródlekcyjne i międzylekcyjne w niższych klasach szkoły podstawowej*, W-wa 1975 r.
5. Gniewkowski W., Właźnik K.: *Wychowanie fizyczne*, W-wa 1985 r.

Opracowała:

Joanna Tettling