

ĆWICZENIA ŚRÓDLEKCYJNE W EDUKACJI WZRESNOSZKOLNEJ

Opracował: Robert Kontek

Długotrwała praca powoduje często u ucznia objawy zmęczenia i znużenia, w wyniku czego obniża się sprawność układu nerwowego i mięśniowego oraz następuje osłabienie funkcji wegetatywnych. Oddech staje się płytki i powierzchniowy, następują zaburzenia w krążeniu, zaleganie krwi żyłnej w naczyniach krwionośnych miednicy i kończyn dolnych. Uczeń zaczyna przybierać niedbałą i wadliwą pozycję, garbi się, kręci w ławce, co sprzyja powstawaniu i utrwalaniu wad postawy.

Zmęczeniu ulegają także narządy zmysłów, a mianowicie oczy i uszy czynnie zaangażowane w pracy lekcyjnej. Dochodzi jeszcze do tego obciążenie mięśni ręki przy czynnościach pisania, rysowania, wycinania, itp. Należy również brać pod uwagę momenty emocjonalne towarzyszące lekcji, obawa przed wywołaniem do odpowiedzi, stan napięcia na lekcji o żywej treści lub nudę na zajęciach mało interesujących.

Prostą i skuteczną formą przeciwdziałania tym negatywnym zjawiskom jest stosowanie podczas zajęć lekcyjnych, zapomnianych i lekceważonych, kilkuminutowych przerw przeznaczonych na przeprowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych. Chwilowe skierowanie uwagi na inne tory jest czynnym wypoczynkiem dla umysłu ucznia, co znacznie ułatwia proces przyswajania wiedzy.

Zaobserwowanie na lekcji przez nauczyciela objawów zmęczenia i znużenia, takich jak: spadek percepcji, brak skupienia uwagi, oznaki niepokoju lub apatii, są sygnałem do przerywania lekcji i rozpoczęcia ćwiczeń śródlekcyjnych.

ZESTAW I

- **Rysowanie cyfr głową**, np. 3, 6, 9 itp.
- **Rozwieszanie bielizny**. Stojąc w lekkim rozkroku z wyciągniętymi ramionami w górę – naśladowanie rozwieszania bielizny.
- **Zbieranie owoców**. Skłony i skręty tułowia naśladowujące zbieranie owoców leżących pod drzewami.
- **Podskoki pajaca**. W staniu podskoki z wymachem ramion w bok i w dół.
- **Nadmuchiwanie balonika**. Głęboki wdech nosem i wydech ustami („sss”).

ZESTAW II

- **”Człowiek guma”** dzieci wykonują przysiad, zwijają się w kuleczkę, a następnie przechodzą do pozycji stojącej w rozkroku rozciągając ciało i ręce w górę i do boku.
- **Kwiatek zwiędły i kwiatek podlany**. Skłony głowy w przód z przyjęciem niedbałej postawy, skłon głowy w tył ze stopniowym wyprostem kręgosłupa.

- **Huśtawka.** Stojąc obok ławek swobodne, wahadłowe ruchy ramion w przód i w tył, aż do zatoczenia całego koła w tył.
- **Drzewo na wietrze.** Stojąc w lekkim rozkroku ze wzniesionymi w górę w bok ramionami, skłony boczne z ruchem dłoni i palców – chwanie się gałęzi podczas wiatru.
- **Małe i duże piłeczki.** Stopy zwarte, na przemian niskie i wysokie podskoki w miejscu obunóż na palcach.
- **Dmuchanie na piórka.** Wdech nosem i wydech ustami.

ZESTAW III

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

ZESTAW IV

- Skłony głowy w przód z przyjęciem niedbałej postawy, skłon głowy w tył ze stopniowym wyprostem kręgosłupa.
- **Karły i olbrzymy.** Z przysiadu podpartego wyprost do wspięcia na palce z przeniesieniem ramion w górę.
- **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.
- **Marsz w miejscu.** Wysokie unoszenie kolan ze śpiewem.

ZESTAW V

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

ZESTAW VI

- **Koń kiwa głową.** Skłony głowy w przód z lekkim przyciąganiem brody, i w tył, z wydłużaniem szyi.
- **Żabka.** Stojąc, wykonywanie ruchów pływackich żabki rękami a następnie siedząc na krześle tyłem do siebie, wykonywanie ruchów pływackich żabki nogami.
- **Zanurzanie się do wody.** Dwójkami do siebie trzymając się za ręce przysiady i powrót do postawy.
- **Szybie na maszynie.** Podskoki obunóż w przód i tył.
- **Gaszenie zapalki.** Głęboki wdech i wydech.

ZESTAW VII

- **Pajac kiwa głową.** Skłony głowy w przód i w tył.
- **Pajac rysuje koła.** W małym rozkroku ramiona w bok, rysowanie coraz większych kół, a następnie coraz mniejszych.
- **Pajac jedzie na rowerze.** Siedząc tyłem do siebie naśladujemy ruchy nóg podczas jazdy rowerem.
- **Podskoki pajaca.** W staniu podskoki z wymachami ramion w bok i w dół
- **Pajac w staniu** wykonuje kilka głębokich wdechów i wydechów.