



Program przeciwdziałania wadom postawy ciała u dzieci i młodzieży w województwie opolskim



Honorowy Patronat



Minister
Edukacji Narodowej



Minister Zdrowia



Rzecznik Praw
Dziecka

Ćwiczenia śródlekcyjne oraz przykładowe ćwiczenia

Opracowanie
dr Karina Słonka

Głównym celem ćwiczeń śródlekcyjnych jest osiągnięcie przez ucznia stanu psychicznego i fizycznego odprężenia, a nie rozwijanie sprawności motorycznej. Ćwiczenia śródlekcyjne powinny spełniać następujące funkcje:

-funkcję relaksacyjną, która polega na przeciwdziałaniu negatywnym skutkom zmęczenia i zmęczenia gromadzonego w ciągu dnia pracy, poprzez odwrócenie uwagi uczniów od zagadnień związanych z lekcją następuje odprężenie nerwowo – psychiczne organizmu dziecka;

-funkcję stymulacyjną, której istota polega na ożywieniu czynności wegetatywnych organizmu, pobudzeniu czynności układów oddychania i krążenia, analizatorów wzroku i słuchu;

-funkcję korekcyjną, która polega na korygowaniu postawy ciała poprzez przyjmowanie prawidłowej sylwetki wymuszanej działalnością ruchową, szczególnie angażującą przykurczone mięśnie klatki piersiowej i rozciągającą mięśnie grzbietu;

-funkcję dydaktyczną, której istotą jest wyrabianie u dzieci i młodzieży nawyku stosowania aktywnego wypoczynku w czasie pracy umysłowej, poprzez wykonywanie kilku ćwiczeń na lekcji, a także podczas pracy domowej. Aspekt ten jest bardzo ważny, ponieważ pozwala na utrzymanie zdrowia przez całe życie.

Przy wprowadzaniu ćwiczeń śródlekcyjnych zaleca się uwzględniać następujące wskazania organizacyjno – metodyczne:

1. Ćwiczenia śródlekcyjne powinno się organizować na każdej lekcji w momencie, kiedy nauczyciel zauważy pierwsze objawy zmęczenia i zmęczenia uczniów.
2. Czas trwania przerwy przeznaczonej na przeprowadzenie ćwiczeń wynosi 2 – 3 minuty w klasach wyższych, w klasach niższych można go przedłużyć nawet do 5 minut.
3. Ćwiczenia śródlekcyjne przeprowadza się zawsze przy otwartych oknach, a w pomieszczeniach o zanieczyszczonej podłodze należy unikać biegów, skoków oraz innego rodzaju ćwiczeń, które sprzyjałyby powstawaniu kurzu i wdychaniu go przez uczniów w czasie i po ćwiczeniach.
4. Niewielka ilość wolnego miejsca w klasie w znacznym stopniu ogranicza rozmach i dynamikę ruchów ucznia, dlatego zestawy ćwiczeń powinny być proste i łatwe do wykonania nawet na niewielkiej przestrzeni.
5. Biorąc pod uwagę relaksacyjną funkcję przerw śródlekcyjnych należy dobrać ćwiczenia atrakcyjne, proste i znane uczniom, aby nie obciążać nadmiernie układu nerwowego na lekcji. Dążyć w czasie wykonywania ćwiczeń do wytworzenia atmosfery radości, pogody i swobody ruchu.

Partnerzy Programu:



Wojewoda
Opolski



Marszałek
Województwa
Opolskiego



Opolski
Kurator Oświaty



Politechnika
Opolska

NFZ

Opolski Oddział
Wojewódzki
Narodowego
Funduszu Zdrowia



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-
Epidemiologiczna
w Opolu



Program przeciwdziałania wadom postawy ciała u dzieci i młodzieży w województwie opolskim



Honorowy Patronat



Minister
Edukacji Narodowej



Minister Zdrowia



Rzecznik Praw
Dziecka

6. Przy opracowywaniu zestawów ćwiczeń śródlekcyjnych, oprócz uwzględniania specyficznych warunków pomieszczenia klasowego, należy brać pod uwagę wiek uczniów oraz treści programowe (wychowania fizycznego) dla danej klasy.
7. Wśród ćwiczeń śródlekcyjnych powinny znaleźć się takie ćwiczenia, których wykonanie powoduje pracę mięśni szczególnie odpowiedzialnych za przyjmowanie prawidłowej postawy ciała podczas stania, czy siedzenia.
8. Dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym ćwiczenia śródlekcyjne prowadzi się głównie za pomocą metody zabawowej, naśladowczej, zadaniowej, w klasach starszych wprowadza się metodę ścisłą łącząc ją w dalszym ciągu ze wspólną zabawą, która dostarczy wiele emocji i uśmiechu na twarzy uczniów.
9. Muzyka jako element wyjątkowo atrakcyjny i odprężający psychicznie powinna być wprowadzana w czasie ćwiczeń śródlekcyjnych w każdej formie, wzbogaca ona przerwę śródlekcyjną, poprzez wytworzenie odpowiedniego nastroju oraz rozładowuje napięcia emocjonalne.
10. Ćwiczenia śródlekcyjne, a także międzylekcyjne i inne formy działań prowadzących do podnoszenia zdrowia i sprawności fizycznej powinny być realizowane w szkole przy pełnym zaangażowaniu dyrekcji, całej rady pedagogicznej, ze względu na ich wyjątkową wartość dla zdrowia, dla wydajniejszej pracy umysłowej i dla psychomotorycznego rozwoju ucznia.
11. Ćwiczenia śródlekcyjne są usankcjonowane prawnie przez Ministra Edukacji Narodowej.

Kazimiera Właźnik i Anna Złotkiewicz proponują następujący **tok ćwiczeń**:

- ćwiczenia szyi (skłony głowy w przód, w tył i w bok, skręty i krążenia),
- ćwiczenia ramion (skurcze poziome i pionowe ramion. Wymachy, rzuty, wyprasty, wznosy, krążenia jedno i oburącz),
- ćwiczenia tułowia (skłony tułowia w przód i w tył, skłony tułowia w bok, skręty tułowia),
- ćwiczenia nóg (chód, biegi, podskoki jednonóż i obunóż. Wymachy nóg, zeskoki, przechodzenie nad przeszkodami, ćwiczenia stóp),
- ćwiczenia oddechowe lub śpiew (ćwiczenia z głębokimi wdechami i wydechami, wdech nosem i wydech ustami).

Partnerzy Programu:



Wojewoda
Opolski



Marszałek
Województwa
Opolskiego



Opolski
Kurator Oświaty



Politechnika
Opolska

NFZ

Opolski Oddział
Wojewódzki
Narodowego
Funduszu Zdrowia



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-
Epidemiologiczna
w Opolu



Program przeciwdziałania wadom postawy ciała u dzieci i młodzieży w województwie opolskim



Honorowy Patronat



Minister
Edukacji Narodowej



Minister Zdrowia



Rzecznik Praw
Dziecka

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA ŚRÓDLEKCYJNE

ĆWICZENIA SZYI

1. "Zegar". Postawa, stopy zwarte, ramiona wzdłuż tułowia – bardzo wolne skłony głowy w bok, w lewo, w prawo - "tik-tak".
2. "Chorągiewka na wietrze". Stanie w małym rozkroku – skręty głowy w lewo, w prawo.
3. "Pilot patrzy przez lornetkę". Siad – naśladowanie chwytu lornetki i poprzez skłony i skręty głowy obserwacja terenu "przed lotem".
4. "Wypychanie sufitu". Wyciąganie głowy w górę, następnie rozluźnianie mięśni szyi.
5. W siadzie skłon głowy w przód – wyprost, w tył – wyprost, skręt w prawo – wyprost, w lewo – wyprost.
6. Postawa zasadnicza, ręce splecione z tyłu – rytmiczne skłony głowy w prawo, w lewo.
7. "Kwiaty na wietrze". Skręty głowy w prawo i w lewo.
8. Zataczanie głową kółek w lewo i w prawo
9. Krążenie głową w lewo i w prawo
10. Co mówi ławka? Skłon tułowia i przykładanie na przemian ucha lewego i prawego do pulpitu
11. Marsz w miejscu z książką na głowie
12. Lustra – dzieci wykonują ruchy głową tak jak nauczyciel
13. Miny pokaż koledze z przodu, tyłu i boków minę.
14. Wciskanie głowy w dłonie splecione za głową potem wykonanie wolnego skłonu w przód
15. Pogoń za muchą – wodzenie wzrokiem za uciekającą muchą.

ĆWICZENIA RAMION

1. "Huśtawka". Postawa zasadnicza. Swobodne ruchy wahadłowe ramion w przód i w tył, aż do zatoczenia całego koła od przodu w górę ku tyłowi.
2. „Rozwieszanie bielizny” – dzieci stojąc w rozkroku unoszą ramiona w górę i naśladowują wieszanie prania, na którym zapinają spinacze
3. „Wkręcanie żarówek” – ręce w górę i dziecko wspina się wysoko na palcach naśladowując rękami wkręcanie żarówki
4. "Młynek". Mały rozkrok, stopy rozstawione równolegle, skurcz pionowy ramion. Krążenie ramion w przód, w górę i w tył.
5. „Latające ptaszki” – wymachy ramion naśladowujące ruch skrzydeł ptaka (małe skrzydełka – dłonie leżą na barkach i duże skrzydła – wyprostowane ręce w bok)

Partnerzy Programu:



Wojewoda
Opolski



Marszałek
Województwa
Opolskiego



Opolski
Kurator Oświaty



Politechnika
Opolska

NFZ

Opolski Oddział
Wojewódzki
Narodowego
Funduszu Zdrowia



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-
Epidemiologiczna
w Opolu



Program przeciwdziałania wadom postawy ciała u dzieci i młodzieży w województwie opolskim



Honorowy Patronat



Minister
Edukacji Narodowej



Minister Zdrowia



Rzecznik Praw
Dziecka

6. "Samolot startuje". Siad poprawny w ławce, skurcz poziomy ramion – cofanie barków aż do ściągnięcia łopatek ("tr, tr")
7. "Łapanie much". Prawa ręka wzdłuż po skosie łapie muchę, ten sam ruch wykonuje lewa ręka. Podskok i klaśnięcie nad głową – mucha złapana, opuszczenie ramion w dół.
8. Mały rozkrok, ramiona w bok – krążenie w nadgarstkach (małe kółeczka), krążenie ramion (duże koła). Opuszczenie ramion w dół. Powtórzyć kilkakrotnie.
9. Rozkrok – dwa akcenty dłoni o uda, dwa klaśnięcia nad głową.
10. "Płatki kwiatów". Płatki rozchylają się – ramiona w bok, płatki składają się - ręce złączone nad głową.
11. "Malowanie pokoju". Naśladowanie malowania ścian i sufitu
12. Śmigło w staniu rozkrocznym jedna ręka spoczywa na biodrze, drugim ramieniem wykonywane są krążenia
13. Natrętna mucha
14. Kto najwyżej klaśnie nad głową? ruch powinien być szybki i sprężysty
15. Przekładanie książki z ręki do ręki w dole, na górze, za plecami, pod kolanami uniesionej nogi

ĆWICZENIA TUŁOWIA

1. "Łapanie motyla". W staniu – szybkie skręty tułowia z klaśnięciem w dłonie na wysokości głowy lub wyżej.
2. "Witanie się z sufitem, kolanami i stopami". Mały rozkrok, stopy równoległe. Ramiona w górę w skos – popatrzeć na sufit, dwukrotne pogłębienie skłonu tułowia w przód z dotknięciem kolan i podłogi. Głowa między ramionami.
3. „Drzewa na wietrze” – skłony tułowia w bok z ramionami trzymanymi w górze
4. „Wróbelki pijące wodę” – skłony tułowia w przód w pozycji siedzącej ręce szeroko rozstawione oparte o blat stołu.
5. „Rozwijający się kwiatek” – dzieci naśladowują cykl kwiatek przechodzą z pozycji siedzącej tułów leży na ławce, ręce pod głową do pozycji stojącej z wyciągniętymi ramionami w górze.
6. „Pilot zmęczony i wypoczęty". Siad w ławce – przedramiona na pulpicie, dłonie złożone płasko, łokcie na zewnątrz – skłon tułowia w przód z dotknięciem czołem dłoni, następnie powolny wyprost tułowia, głowa prosto.
7. "Pełny i pusty worek". Poprawna postawa, ramiona wzdłuż tułowia, dłonie na zewnątrz(worek pełny) – przysiad podparty(worek pusty).
8. Wspięcie, ramiona w bok, przysiad podparty. W przysiadzie wyprost tułowia z równoczesnym pionowym skurczem ramion, ramiona w bok, postawa.
9. Rozkrok, ręce wzdłuż tułowia – rytmiczne, pogłębiane skłony w prawo i w lewo.
10. Siad w ławce z książką na głowie powolny opad tułowia w przód.

Partnerzy Programu:



Wojewoda
Opolski



Marszałek
Województwa
Opolskiego



Opolski
Kurator Oświaty



Politechnika
Opolska

NFZ

Opolski Oddział
Wojewódzki
Narodowego
Funduszu Zdrowia



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-
Epidemiologiczna
w Opolu



Program przeciwdziałania wadom postawy ciała u dzieci i młodzieży w województwie opolskim



Honorowy Patronat



Minister
Edukacji Narodowej



Minister Zdrowia



Rzecznik Praw
Dziecka

11. Powolne obrót wokół osi ciała a książką na głowie
12. Drzewo na wietrze- mały wietrzyk - w pozycji siedzącej wolne ruchy w przód i tył duży wiatr – skłony w bok, trąba powietrzna tułowiem wykonujemy kółko w prawo potem w lewo
13. Kot wspina się i schodzi po drabinie – skłon tułowia w przód do podłogi palce rąk wspinają się po kończynach dolnych tułowiu w górę w stronę głowy potem znowu w dół
14. Prawo, lewo, góra, dół – klaskanie w dłonie w określonych miejscach
15. Sprawdź co robi kolega za tobą i jak siedzi kolega przed tobą – w pozycji siedzącej wykonujemy skłon w tył i dziecko patrzy do tyłu, potem wolno skłon w przód na ławkę.

ĆWICZENIA NÓG

1. „Krakowiaczek”. Siad na krześle. Uderzanie dwa razy palcami stóp, dwa razy piętami o podłogę (palce stóp skierowane w górę).
2. "Kwiaty rosną, kwiaty więdną". Kwiaty więdną - przysiad sumo, kwiaty rosną – powrót do postawy.
3. "Sufit – podłoga". Na hasło "sufit" – prostowanie ramion w górę, na hasło "podłoga" – przysiad podparty.
4. „Samolot wznosi się i ląduje". Wysokie wspięcie z ramionami w bok i przysiad podparty.
5. „Pajac”. W miejscu, podskoki rozkroczo-zwarte.
6. W miejscu dwa podskoki i wykrok lewą nogą, dwa podskoki i wykrok prawą.
7. Z podstawy zasadniczej półprzysiad, wyskok w górę z wymachem ramion i powrót.
8. „Piłka skacze” – dzieci w postawie stojąc podskakują w miejscu.
9. „Chodzenie po schodach” – podnoszenie i opuszczanie kolan w postawie stojąc.
10. "Jazda na łyżwach". Naśladowanie jazdy figurowej.
11. "Spacer w parku". Chód w miejscu na palcach.
12. Idą kaczki chód z przenoszeniem ciężaru ciała na nogę z równoczesnym skłonem w bok
13. Wspinanie się po drabinie
14. Kto przełoży nogę przez splecione dłonie?
15. Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i dotykanie nimi książki trzymanej oburącz z przodu
16. Froterowanie podłogi
17. Konik grzebie nóżką podskoki w miejscu jednonóż, druga noga rytmicznie uderza o podłogę

Partnerzy Programu:



Wojewoda
Opolski



Marszałek
Województwa
Opolskiego



Opolski
Kurator Oświaty



Politechnika
Opolska

NFZ

Opolski Oddział
Wojewódzki
Narodowego
Funduszu Zdrowia



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-
Epidemiologiczna
w Opolu



Program przeciwdziałania wadom postawy ciała u dzieci i młodzieży w województwie opolskim



Honorowy Patronat



Minister
Edukacji Narodowej



Minister Zdrowia



Rzecznik Praw
Dziecka

ĆWICZENIA ODDECHOWE LUB ŚPIEW

1. "Balonik". Głęboki wdech nosem, wydech jak najdłużej ustami.
2. Ćwiczenia oddechowe z kartką papieru– dzieci starają się jak najwyżej dmuchnąć kartkę.
3. "Balon". Ćwiczenie oddechowe. Głęboki wdech i wydech.
4. "Wąchanie kwiatów". Wdech powietrza nosem, wydech ustami
5. Gaszenie świeczki. Ćwiczenie oddechowe.
6. Ćwiczenia oddechowe. Dmuchanie wiatraczka.
7. Wąż - Wdech nosem, wydech przez usta sycząc jak najdłużej
8. Wichura i mały wietrzyk
9. Nurkowanie - kto dłużej wytrzyma pod wodą. Dzieci starają się po wykonaniu wdechu jak najwolniej wypuszczać powietrze ustami.
10. Fryzjer – dzieci dmuchając we włosy kolegi starają się zrobić fryzurę
11. Gra na flecie w dowolnej pozycji naśladowanie gry na flecie nabieranie powietrza nosem, wydmuchiwanie ustami
12. Gumowe materace, napełnianie materaca powietrzem, dmuchanie w zaciśniętą dłoń
13. Dmuchanie na gorącą herbatę
14. Kichnięcie głęboki wdech i wydech w formie okrzyku A...psik!

BIBLIOGRAFIA:

- A. Stanisławska „Przykładowe zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych”
D. Groffik: „Ćwiczenia śródlekcyjne ważnym elementem profilaktyki wad postawy”
S. Rosiak: „Metody organizacji ćwiczeń śródlekcyjnych i międzylekcyjnych przerw rekreacyjnych”
K. Właźnik, A. Złotkiewicz: „Ćwiczenia śródlekcyjne i międzylekcyjne w klasach początkowych”

Partnerzy Programu:



Wojewoda
Opolski



Marszałek
Województwa
Opolskiego



Opolski
Kurator Oświaty



Politechnika
Opolska

NFZ

Opolski Oddział
Wojewódzki
Narodowego
Funduszu Zdrowia



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-
Epidemiologiczna
w Opolu