

Ćwiczenia śródlekcyjne.

Materiały do wykorzystania przez nauczycieli.

Ćwiczenia śródlekcyjne dla klas I-III

1. Usiądź wygodnie na krześle, wyprostuj się, kolana i NN złączone, zamknij oczy, RR skrzyżuj na karku, odciągnij łokcie do tyłu, ściągając jednocześnie łopatki, potem rozluźnij je, powrót do p.w., ale nie zapominaj abyś siedział prosto.
2. Usiądź jw., połóż cienką książkę lub zeszyt na głowie, wytrzymaj w tej pozycji 10 sekund (nauczyciel odlicza), RR ułóż w „skrzydełka”, szyja wyciągnięta, plecy proste (można zrobić krótki konkurs, kto najdłużej utrzyma zeszyt na głowie z utrzymaniem prostych pleców).
3. Stań obok ławki, przyjmij poprawną postawę: stopy razem, kolana złączone, RR wzdłuż T, głowa prosto, ramiona lekko do tyłu, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty. Wytrzymaj tak 10 sekund (można zabawić się w „śpiące lalki” - otwierają i zamykają oczy).
4. Stań jw., połóż książkę, zeszyt na głowie, wytrzymaj w tej pozycji 5-10 sekund (można wprowadzić obrót w prawo-powrót do poprawnej pozycji tak, aby nie spadł zeszyt, obrót w lewo i powrót do poprawnej pozycji).
5. Stań jw., przyjmij poprawną pozycję, wykonaj wspięcie na palce, pięty razem, RR wnieś wysoko w górę, odliczamy głośno, wspólnie do 5 i powracamy do pozycji wyjściowej (nauczyciel może wyróżnić dzieci, które najdłużej mogą utrzymać równowagę w polecanej pozycji).
6. Stań jw., przyjmij poprawną pozycję, RR połóż na biodrach, ściągnij mocno łopatki, łokcie maksymalnie do tyłu, wciągnij brzuch, wykonaj naprzemienne wspięcia na palce, raz prawą, raz lewą nogą (prawa pięta w górę, to lewa pięta na podłożu - zmieniaj ruch stóp we wspięciu pięt w górę). Można to ćwiczenie połączyć ze śpiewaniem ulubionej, rytmicznej piosenki.
7. Stań jw., przyjmij postawę, RR „w skrzydełka”, maszeruj w miejscu z wysokim unoszeniem kolan do góry licząc do 20, odpocznij, potem można zaproponować, aby pochyłać głowę do wysoko unoszonych kolan.
8. Stań jw., przyjmij poprawną postawę, RR „w skrzydełka”, wykonaj 10 przysiadów. Pamiętaj o prostych plecach, utrzymaj równowagę, trzymaj głowę prosto (można dołożyć utrudnienie: książka lub zeszyt na głowie)
9. Usiądź na krześle lub stań obok ławki, wyprostuj się, połóż dłonie na ramionach, mocno ściągnij łopatki, wykonaj krążenia do tyłu (3 serie po 10 kółek), pamiętaj trzymaj plecy proste, głowa prosto, broda lekko uniesiona.

10. Usiądź na krześle jw., rysuj koła głową (obszerne krążenia głową w prawo i w lewo dookoła szyi).
11. Stań obok ławki, wykonaj rytmiczny, dynamiczny marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan do góry, w połączeniu ze śpiewaniem znanej piosenki.
12. Usiądź na krześle, ugnij lewą rękę dołem w łokciu, prawą za głową. Spróbuj połączyć lub dotknąć obie dłonie (można z jednoczesnym ruchem ramion naśladować „wcieranie pleców ręcznikiem”). Wykonaj to raz z jednej raz z drugiej strony.
13. Stań w rozkroku obok ławki, ręce na biodrach, łokcie skieruj do dołu, wykonaj skłony głowy w prawo, a potem w lewo (staraj się dotknąć uchem barku), potem skłony głowy w przód i w tył (broda do klatki, w tył spójrz na sufit).

Ćwiczenia śródlekcyjne – oddechowe

1. Usiądź wygodnie na krześle, wyprostuj plecy, zamknij oczy, NN i kolana złączone, RR ułóż w pozycji „skrzydełek”, nabierz powietrze nosem, wypuść ustami (wdech jest krótki, wydech dwa razy dłuższy).
2. Usiądź jw. (może też być pozycja stojąca), RR na kolanach, wznieś je wysoko do góry, spójrz na nie jednocześnie wykonaj wdech nosem, opuść je do pozycji wyjściowej, wydech ustami. W tym ćwiczeniu można dynamicznie wznieść RR do góry w wprowadzeniu ulubionego krótkiego okrzyku.
3. Usiądź jw. (może też być pozycja stojąca) – Liczenie wron – zabawa o charakterze oddechowym. Uczniowie na sygnał nauczyciela wykonują głęboki wdech nosem, a następnie wydech ustami, podczas którego liczą według schematu: pierwsza wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona... Wygrywa ten uczeń, który na jednym wydechu wyliczy najwięcej wron.
4. Uczeń siedzi na krześle, przygotowuje mały skrawek papieru (nauczyciel może zaproponować waciki, steropianki, piórka). Na sygnał nauczyciela chwytą go na wyprostowanej ręce w górze, nabiera nosem powietrza i dmucha mocno w niego tak, aby wznosił się w górę jak najwyżej. Mając do dyspozycji piórka nauczyciel może zaproponować konkurs, „kto najdłużej utrzyma piórko w górze”. Tutaj szczególnie należy zwrócić uwagę na poprawne oddychanie, ponieważ dzieci często wdech i wydech wykonują ustami.
5. W pozycji stojącej proponujemy uczniom naśladowanie syczącego węża – głębokie wdechy i wydechy ze świstem powietrza (długie wydychanie powietrza przez zęby), możemy dołączyć „falowy” ruch ciała.
6. Stań obok ławki – ułóż RR w „świecznik” (skrzydełka), trzymaj głowę prosto, wykonaj wdech nosem, na wydech skreć głowę w prawą stronę i dmuchaj na prawą dłoń (świeczka gaśnie i dłoń opuszcza się). Powróć do pozycji głowy skierowanej przed siebie, znów nabierz powietrza nosem i wydech wykonaj skrecając głowę i

wydmuchując powietrze na lewą dłoń świeczka gaśnie... Podaj hasło zapalamy „świeczki” i zabawa zaczyna się od nowa.

7. Jeśli możliwe jest, aby każdy z uczniów posiadał balonik można zaproponować konkurs „Kto najszybciej nadmucha swój balonik”. Nauczyciel po określonym przez siebie czasie przerywa dmuchanie (nie może to trwać długo, najwyżej do 15-20 sekund) i wyróżnia dzieci, które w tym momencie mają największe baloniki. Bardzo ważne jest aby dzieci nabierały powietrza nosem, a wydychały ustami.

Zabawy śródlekcyjne:

1. „Tańczące liście”

Usiądź na krześle lub stań obok ławki, wyprostuj plecy, RR utóż „w świecznik”, na hasło podane przez nauczyciela np. „pokaż liść”, rozsuń szeroko palce jednej z dłoni, na hasło „pokaż drugi liść” rozsuń palce drugiej dłoni, na hasło „liście tańczą” wykonuj ruchy dłoni w prawo, w lewo, zataczaj nimi koła, unosz je do góry, na dół (nauczyciel może do tego ćwiczenia zastosować podkład muzyczny).

2. „Zrywanie jabłek”

Stać obok ławki, na hasło „zrywamy jabłka” uczniowie wykonują wysokie wspięcia na palce, wyciągają RR do góry i naśladują dłońmi ruch jak przy zrywaniu jabłek, sięgając nimi jak najwyżej potrafią.

3. „Wachlarzyki”

Usiądź na krześle, unieś dłonie przed sobą, szczyty dłoni skieruj na zewnątrz, rozłóż palce, tak, aby naśladowały wachlarz. Wykonuj dłońmi ruch do i od siebie, aby naśladowały użycie wachlarza. Potem złóż dłonie do siebie ich wewnętrzną stroną „sklej dwa wachlarze” i powachluj kolegę siedzącego obok raz z jednej, raz z drugiej strony.

4. „Łapki”

Uczniowie siadają na krześle w parach naprzeciwko siebie, prostują plecy, unoszą RR na wysokość łokci podnosząc dłonie. Jeden z nich wierzchem dłoni do góry, drugi odwrotnie, podkładając pod dłonie kolegi. Na hasło nauczyciela, dzieci których dłonie są na wierzchu, próbują uniknąć klepięcia ich przez kolegę. Nauczyciel wyznacza czas zabawy np. 10-15 sekund. Wyróżnia dzieci, które osiągnęły cel. Potem nauczyciel proponuje zmianę ustawienia dłoni i zabawę rozpoczynamy od początku.

5. „Pianista”

Usiądź wygodnie na krześle, blisko ławki. Połóż dłonie na pulpicie ławki i naśladuj grającego pianistę, ruszając wszystkimi palcami po kolei, zarówno jednej jak i drugiej dłoni. Staraj się podnosić palce jak najwyżej. Jednocześnie

podnosić palce jak najwyżej. Jednocześnie podnoś na zmianę palce i pięty prawej i lewej stopy do gry jakbyś naciskał pedały pianina (nauczyciel może do tego ćwiczenia zastosować podkład muzyczny)

6. „Rakieta”

Usiądź na krześle, wyprostuj plecy, RR ułóż w pozycji „skrzydełek”. Na hasło „rakieta startuje” uczeń podnosi się do pozycji stojącej i jednocześnie wyciąga RR do góry łącząc je w górze wewnętrzną stroną dłoni. Na hasło „rakieta ląduje” uczeń wraca do pozycji wyjściowej.

7. „Wyścig piórek”

Zabawę można zaproponować w klasie, gdzie ławki złączone są szeregowo (6-8 uczniów w szeregu). Nauczyciel dobiera tak uczniów, aby w każdym szeregu była taka sama liczba dzieci. Uczniowie siedzą wygodnie na krzesłach. Piórko otrzymują dzieci siedzące na skraju każdego szeregu. Na hasło „start”, uczeń posiadający piórko dmucha w nie (na to koniecznie musi zwrócić uwagę przed rozpoczęciem zabawy, że wdech wykonujemy nosem, a wydech dwa razy dłuższy – ustami), przekazując je w ten sposób do ucznia siedzącego obok niego, ten z kolei do następnego...., dotąd, aż piórko znajdzie się u ucznia siedzącego na drugim skraju szeregu. W zabawie wygrywa ten szereg, który wykona najszybciej zadanie.