

Wpływ aktywności fizycznej na procesy myślenia dzieci.

Propozycje ćwiczeń relaksacyjnych i aktywizujących do zastosowania w czasie przerw śródlekcyjnych oraz przykładowe zestawy tych ćwiczeń

Jedną z najważniejszych potrzeb biologicznych człowieka jest ruch.

Przemożna tendencja do wyrażania się za pomocą ruchu jest szczególnie silna u dzieci w okresie wczesnoszkolnym, to jest w wieku 7 – 11 lat, gdy motoryczność młodego człowieka ma charakter totalny oraz gdy wyraźnie zaznacza się przewaga procesów pobudzania nad hamowaniem. Dążenie dziecka do zaspokojenia potrzeby ruchu jest niekiedy tak silne, że wywołuje interwencje rodziców i wychowawców.

Wśród całego kompleksu przyczyn mających bezpośredni wpływ na stan fizjologiczny, samopoczucie oraz zdrowie ucznia dwa czynniki mają znaczenie zasadnicze. Są to:

- mikroklimat pomieszczeń szkolnych,
- organizacja pracy umysłowej ucznia.

Do elementów składających się na mikroklimat pomieszczeń szkolnych, wpływających niekorzystnie na wydajność pracy umysłowej ucznia zaliczyć można: dużą liczebność dzieci w klasie, złe warunki do prowadzenia zajęć ruchowych, hałas, przebywanie przez dłuższy czas w zamkniętych pomieszczeniach, prace przy nieodpowiednim często oświetleniu oraz w niedostosowanych do wymiarów ciała uczniów meblach szkolnych. Również organizacja pracy w obecnie funkcjonującym systemie klasowo – lekcyjnym pozostawia wiele do życzenia. Długotrwała praca powoduje często u ucznia objawy zmęczenia i znużenia, w wyniku czego bardzo poważnie obniża się sprawność układu nerwowego i mięśniowego oraz następuje osłabienie funkcji wegetatywnych: oddech staje się płytki i powierzchowny, następują zaburzenia w krążeniu, zaleganie krwi żyłnej w naczyniach krwionośnych, miednicy i kończyn dolnych. Dziecko zaczyna przybierać niedbałą i wadliwą pozycję ciała, garbi się, kręci w ławce, co sprzyja powstawaniu i utrwalaniu wad postawy. Zmęczeniu ulegają także narządy zmysłów, tj. oczy i uszy, czynnie zaangażowane w pracy lekcyjnej. Dochodzi do tego jeszcze szczególne obciążenie ręki przy czynnościach pisania, rysowania, wycinania, itp. Należy też brać pod uwagę momenty emocjonalne towarzyszące lekcji, obawy przed wywołaniem do odpowiedzi, stan napięcia na lekcji o żywej treści lub nudę na zajęciach mało interesujących. Istotną formą przeciwdziałania tym negatywnym zjawiskom jest stosowanie podczas zajęć lekcyjnych kilkuminutowych przerw przeznaczonych na przeprowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych.

Chwilowe skierowanie uwagi na inne tory jest czynnym wypoczynkiem dla umysłu dziecka, co znacznie ułatwia proces przyswajania wiedzy. Podstawowym warunkiem powodzenia w nauce jest pełna sprawność fizjologiczna ucznia. Te dwie, trzy, lub pięć minut przeznaczonych na ćwiczenia śródlekcyjne zrównoważą pozorną stratę czasu lekcyjnego.

Zaobserwowanie na lekcji przez nauczyciela objawów zmęczenia i znużenia, takich jak: spadek percepcji, braku skupienia uwagi, oznaki niepokoju lub apatii, są sygnałem do przerwania lekcji i rozpoczęcia ćwiczeń śródlekcyjnych. Czas pojawienia się tych niekorzystnych objawów zależy od:

- wieku uczniów – im dzieci są młodsze tym szybciej się męczą,
- stopnia wdrożenia do obowiązków szkolnych – dla dziecka w I klasie wszystko jest nowe, wszystko je bawi, ale i szybciej się męczy,
- charakteru lekcji – w jednakowym stopniu męczą ucznia lekcje monotonne, jak i lekcje wysoce aktywnej postawy,
- warunków higienicznych – mała kubatura pomieszczeń i zagęszczenie klasy,
- usytuowanie lekcji w planie dziennym – im późniejsza lekcja tym większe zmęczenie ucznia,
- pory roku – wiosną i jesienią organizm ucznia jest znacznie mniej odporny na zmęczenie.

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

-funkcję relaksacyjną, która polega na przeciwdziałaniu negatywnym skutkom znużenia 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 powinny się organizować na każdej lekcji w momencie, kiedy nauczyciel zauważy pierwsze objawy zmęczenia i znużenia 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 dobierać 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.
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 ściśłą 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.

Prowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych oparte jest na następującym toku:

- ćwiczenia szyi,
- ćwiczenia ramion,
- ćwiczenia tułowia,
- ćwiczenia nóg,
- ćwiczenia oddechowe lub śpiew.

Przyjęcie takiej kolejności ćwiczeń jest słuszne ze względu na potrzebę przećwiczenia poszczególnych grup mięśniowych i stawów, szczególnie tych elementów narządu ruchu, które na skutek monotonnej i często niewłaściwej pozycji ucznia podczas pracy szkolnej są narażone na wszelkiego rodzaju deformacje (przykurcze, osłabienia, nadmierne rozciągnięcia itp.), co jest przyczyną powstawania i utrwalania się nieprawidłowej postawy ciała.

Dla każdej wymienionej grupy ćwiczeń wpływającej na poszczególne funkcje organizmu charakterystyczne są pewne formy ruchu zaprezentowane w tabeli.

Lp.	Grupa ćwiczeń	Formy ruchu	Oddziaływanie na organizm
1.	Ćwiczenia szyi.	Skłony głowy w przód, w tył i w bok, skręty i krążenia głowy.	-Właściwe kształtowanie naturalnych krzywizn kręgosłupa.
2.	Ćwiczenia ramion.	Skurcze poziome i pionowe ramion. Wymachy, rzuty, wyprosty, wznosy, krążenia jedno i oburącz.	-Ożywianie funkcji wegetatywnych. -Korekcja postawy ciała.
3.	Ćwiczenia tułowia.	Płaszczyzna strzałkowa – skłony tułowia w przód i w tył. Płaszczyzna czołowa – skłony tułowia w bok. Płaszczyzna poprzeczna – skręty tułowia. Płaszczyzna kombinowana – skręty i krążenia tułowia.	-Ożywianie funkcji wegetatywnych. -Korekcja postawy ciała. -Zwiększenie gibkości kręgosłupa.
4.	Ćwiczenia nóg.	Chód, biegi, podskoki jednonóż i obunóż. Wymachy nóg, zeskoki, przechodzenie nad przeszkodami. Elementy tańców i specjalne ćwiczenia przeciw płaskostopiu.	-Ożywianie funkcji wegetatywnych. -Rozruszanie stawów kończyn dolnych.
5.	Ćwiczenia oddechowe.	Ćwiczenia z głębokimi wdechami i wydechami, wdech nosem i wydech ustami. Marsz ze śpiewem.	-Zwiększenie pojemności życiowej i wentylacji płuc. -Nauka poprawnego oddychania.

PRZYKŁADOWY ZESTAW ĆWICZEŃ ŚRÓDLEKCYJNYCH DLA KLAS MŁODSZYCH

- Ćwiczenie 1** „Piłka skacze” – dzieci w postawie stojąc podskakują w miejscu.
- Ćwiczenie 2** „Rozwieszanie bielizny” – dzieci stojąc w rozkroku unoszą ramiona w górę.
- Ćwiczenie 3** „Chodzenie po schodach” – podnoszenie i opuszczanie kolan w postawie stojąc.
- Ćwiczenie 4** „Drzewa na wietrze” – skłony tułowia z ramionami trzymanymi w górze w płaszczyźnie czołowej (w bok).
- Ćwiczenie 5** „Wróbelki pijące wodę” – skłony tułowia w przód w pozycji siedzącej.
- Ćwiczenie 6** „Latające ptaszki” – ruchy ramion naśladujące wzbijającego się ptaka.
- Ćwiczenie 7** „Rozwijający się kwiatek” – dzieci naśladują cykl wzrostu roślinki przechodząc od pozycji siedzącej do pozycji stojącej z wyciągniętymi ramionami w górze.
- Ćwiczenie 8** Ćwiczenia oddechowe z piórkiem lub watką – dzieci starają się jak najdłużej utrzymać piórko w powietrzu dmuchając w nie od dołu.

Powyższe ćwiczenia to tylko nieliczne przykłady, które mają zachęcić nauczycieli do własnej inwencji twórczej.

Oto ćwiczenia rozluźniające dla uczniów starszych. Wydaje nam się, że uczniowie klas starszych są przystosowani do ciągłego przebywania w ławkach, że są zdolni do przyswajania nauki przez ciągłe 45 minut. Owszem, ich możliwości percepcyjne, zdyscyplinowanie i umiejętność skoncentrowania się pozwalają nauczycielowi przeprowadzić lekcję bez jakiegokolwiek „mikropauzy”. Tylko trzeba się zastanowić, czy zdołaliśmy zrealizować tak naprawdę cel lekcji? Czy uczniowie zmuszając się do ciągłej koncentracji nie są znużeni? Ponadto trzeba sobie uświadomić, że uczniowie starsi, szczególnie w wieku dojrzewania są również narażeni na pojawienie się lub pogłębienie istniejących już wad kręgosłupa. Trzeba pamiętać, że ćwiczenia śródlekcyjne nie są przeznaczone wyłącznie dla klas najmłodszych, ale też dla uczniów starszych, młodzieży oraz osób dorosłych pracujących często w pozycji siedzącej.

Przedstawię teraz kilka przykładów ćwiczeń, które rozluźniają nasz kręgosłup w czasie długiej pracy w pozycji siedzącej. Warto przećwiczyć je samemu, zapoznać z nimi swoich uczniów i włączyć je na stałe do programu swoich lekcji, by rozluźnić podopiecznych fizycznie i psychicznie.

PRZYKŁADOWY ZESTAW ĆWICZEŃ ŚRÓDLEKCYJNYCH DLA KLAS STARSZYCH

Ćwiczenie 1 „Oddychanie”.

Należy usiąść wygodnie, oprzeć się i zamknąć oczy. Położyć obie ręce na brzuchu tak, aby końce palców obu dłoni stykały się. Oddychamy głęboko, równomiernie i na 1-2 minuty świadomie wprowadzamy się w stan rozluźnienia. Należy spróbować wydech przez brzuch aż z dna miednicy.

Ćwiczenie 2 „Rozluźnienie ramion”.

Dłonie zwijamy w pięści i naciskamy nimi na uda. Utrzymujemy napięcie przez około 6 sekund, pamiętając o równomiernym oddechu. Potem rozluźniamy się próbując poczuć, co się dzieje z rękami i ramionami (ok. 30 sekund). Należy świadomie odczuć różnicę między stanem napięcia a rozluźnienia.

Ćwiczenie 3 „Rozluźnienie twarzy”.

Napiąć wszystkie mięśnie twarzy przez zaciśnięcie zębów, ściśnięcie policzków, zmrużenie oczu i zmarszczenie czoła. Napięcie utrzymujemy przez około 6 sekund, następnie rozluźniamy się i przez następne 40 sekund „chłoniemy” rozluźnienie.

Ćwiczenie 4 „Rozluźnienie karku”.

Przyciągamy trochę podbródek do piersi i naciskamy lekko głowę na oparcie krzesła. Utrzymujemy napięcie przez około 6 sekund, następnie rozluźniamy się i staramy się poczuć, co dzieje się z mięśniami karku.

Ćwiczenie 5 „Rozluźnienie barków i tułowia”.

Ściągamy razem łopatki, napinamy mięśnie brzucha i pośladki. Utrzymujemy napięcie przez 6 sekund, a następnie rozluźniamy się.

Ćwiczenie 6 „Rozluźnienie nóg”.

Opieramy się obiema stopami o podłogę i napinamy wszystkie mięśnie nóg. Utrzymujemy napięcie przez 6 sekund, rozluźniamy się, staramy się świadomie poczuć różnicę między stanem napięcia i rozluźnienia.

Ćwiczenie 7 „Podróż przez ciało”. Prześledzamy w myśli drogę rozluźnienia kolejnych partii ciała, które przeszliśmy i staramy się poczuć, jakie są poszczególne części ciała lekkie czy ciężkie? Czy czujemy różnicę w porównaniu ze stanem przed ćwiczeniami?

Oprócz powyższego zestawu ćwiczeń proponuję także kilka ćwiczeń oddechowych, które pozwolą nam dotlenić komórki naszego ciała.

Nim jednak zaczniemy świadomie oddychać, warto zapoznać się z kilkoma zasadami:

- zawsze ćwiczymy z możliwie małą, a nie możliwie dużą ilością powietrza;
- powietrze wciągamy do płuc tak wolno jak tylko potrafimy;
- wydech powinien odbywać się bez jakiegokolwiek nacisku (po prostu wypuszczamy powietrze nie wyciskając go);
- nie robimy przerwy po wdechu;
- po wydechu czekamy z wdechem na naturalny impuls, który winien przyjść „sam z siebie”(przerwa oddechowa).

Na początek trzeba nauczyć się naprzemiennego oddechu nosem. Przemienne oddychanie wywodzi się z pradawnych technik jogi, które nie tylko pobudzają oddychanie nosem, ale wpływają na czynności całego mózgu.

Palec wskazujący przykładamy do nasady nosa pomiędzy brwiami. Kciukiem bądź palcem wskazującym prawej dłoni na przemian zamykamy prawe, następnie lewe nozdrze. Najpierw następują trzy oddechy przez prawe nozdrze, następnie trzy przez lewe. Druga część ćwiczenia polega na wdychaniu powietrza jednym nozdrzem, a wydychaniu drugim. Odbywa się to przemiennie, czyli prawe nozdrze wdech, lewe nozdrze wydech.

Powyższa technika oddychania doskonale relaksuje i odpręża, dotleniając zarazem wnętrze naszego organizmu. Warto wykorzystywać powyższy oddech podczas ćwiczeń śródlekcyjnych.

Inny rodzaj ćwiczenia oddechowego, który warto wykorzystywać w lekcji, to oddychanie brzuszno-przeponowe.

Najistotniejszym elementem jest wyprostowanie kręgosłupa i pionowe trzymanie głowy. Siedząc na krześle, dłonie swobodnie trzymamy na udach, a stopy równoległe, w niewielkiej odległości od siebie, całymi podszwami spoczywają na podłodze. Najpierw wykonujemy wydech i czekamy na organiczny impuls do wykonania wdechu. Wdech jest miękki, nieprzesadny, swobodny i pozbawiony wszelkiego pośpiechu. Stosunek wdechu do wydechu powinien wynosić 1:2.

Już po 5-10 oddechach, (jeśli to możliwe przy otwartym oknie) uczeń będzie czuł się odświeżony, „naładowany” nową energią, co spowoduje, że łatwiej będzie mógł się skupić na lekcji.

Wierzę, że korzystanie z tych ćwiczeń przyczyni się do tego, że lekcje staną się dla każdego nauczyciela, jak i ucznia mile spędzonym czasem w szkole, w której jest miejsce na naukę, ale też na wspólną zabawę i relaks.

ĆWICZENIA ŚRÓDLEKCYJNE

Celem ćwiczeń śródlekcyjnych jest przede wszystkim:

1. przeciwdziałanie negatywnym skutkom znużenia i zmęczenia gromadzonego w ciągu dnia pracy ucznia,
2. ożywienie funkcji wegetatywnych ,
3. korekcja postawy poprzez ruch wszechstronnie angażujący układ kostno – stawowo – mięśniowy ,
4. odciążenie analizatora wzrokowego i słuchowego ,

5. kształtowanie trwałego nawyku stosowania aktywnego wypoczynku w czasie pracy umysłowej-w szkole i w domu.

Ćwiczenia te powinny być stosowane na każdej lekcji i stanowić integralną część procesu nauczania i wychowania, mobilizować uczniów do pracy, by podnieść efekty lekcji. Dwie, trzy lub cztery minuty przeznaczone na ten cel, co najmniej równoważą pozorną stratę czasu. Sygnałem do rozpoczęcia ćwiczeń są zaobserwowane przez nauczyciela objawy zmęczenia i znużenia uczniów: spadek percepcji, gwar, oznaki niepokoju lub apatii. Odbywają się one w sali lekcyjnej i przy otwartych oknach. Należy stosować takie ustawienia, szyki i pozycje, by zapewnić ćwiczącym bezpieczeństwo i swobodę ruchu.

Zestaw 1

1. *Potakiwanie i przeczenie.* Wolne skręty głowy w lewo i prawo; wolne skłony głowy w przód i w tył.
2. *Huśtawka.* Postawa zasadnicza – swobodne ruchy wahadłowe ramion w przód i w tył, aż do zatoczenia całego koła od przodu w górę ku tyłowi.
3. *Łapanie motyla.* W staniu – szybkie skręty tułowia z klaśnięciem w dłonie na wysokości głowy lub wyżej.
4. *Małe piłeczki.* Stopy zwarte, wspięcie, podskoki w miejscu obunóż na palcach.

5. *Balonik*. Ćwiczenia oddechowe: głęboki wdech nosem, wydech ustami (jak najdłużej, wymawiając: „, sss ”).

Zestaw 2

1. *Młynek*. Mały rozkrok, stopy ustawione równolegle, skurcz pionowy ramion. Krążenia ramion w przód i w tył.
2. *Zegar z podstawką*. Postawa zasadnicza, stopy zwarte, ramiona wzdłuż tułowia – bardzo wolne skłony głowy w bok: w lewo i w prawo - „, tik, tak ”.
3. *Witanie się z sufitem, kolankami i stopami*. Mały rozkrok, stopy równolegle, ramiona w górę w skos – popatrzenie na sufit, dwukrotne pogłębienie skłonu tułowia w przód z dotknięciem kolan i podłogi. Głowa między ramionami.
4. *Krakowiaczek*. Swobodny siad na krawędzi ławki. Uderzenie dwa razy palcami stóp, dwa razy piętami o podłogę (palce stóp skierowane w górę).
5. *Dmuchiwanie na wiatraczek*. Ćwiczenia oddechowe.

Zestaw 3

1. *Choraągiewka na wietrze*. Siad (lub stanie w małym rozkroku) – skręty głowy w lewo, w prawo.
2. *Zapalanie latarki*. Mały rozkrok, ramiona w bok, dłonie zwinięte w pięść – odwrócenie dłoni w górę, wyprost palców i skurcz w pięść.
3. *Oliwienie maszyny do szycia*. Siad w ławce – skłony i skręty tułowia z równoczesnym naciskaniem palcami *oliwiarki* – naśladowanie oliwienia maszyny do szycia.
4. *Szycie na maszynie*. Stanie zwarte, ciężar ciała na jednej nodze, druga noga na palcach – i zmiana (przenoszenie ciężaru ciała z jednej nogi na drugą).
5. *Puszczanie baniek mydlanych*. Ćwiczenia oddechowe.

Zestaw 4

1. *Ptaszek pije wodę*. Przysiad podparty – skłony głowy w przód, skłony głowy w tył z równoczesnym cofnięciem brody.
2. *Ptaszek porusza skrzydełkami*. Siad lub stanie w małym rozkroku, pionowy skurcz ramion – unoszenie łokci w górę i opuszczanie.

3. *Ptaszek szuka ziarenek.* W staniu lub chodzie małymi krokami – skłony tułowia w przód ze zwrotem w prawo, w lewo, w tył.
4. *Ptaszki wylatują.* Stojąc w małym rozkroku energiczny wyprost w skos (wdech), opuszczenie ramion bokiem w dół, ruszając palcami (wydech). Ruch przez cały czas wydechu.
5. *Podskoki ptaszków.* Stopy zwarte, podskoki obunóż w miejscu.

Zestaw 5

1. *Rysowanie cyfr nad głową.* Np. 1, 3 itd... prawą i lewą ręką na zmianę.
2. *Kot wspina się po drabinie.* Przysiad podparty. Powolny wyprost tułowia do wspięcia na palce z jednoczesnym wyrzutem ramion w górę. Palce rąk wykonują naprzemianstronne ruchy naśladujące chwyt szczebli drabiny.
3. *Koci grzbięt.* Z przysiadu podpartego wypychanie bioder w górę i powrót do przysiadu podpartego.
4. *Gąsienica.* Siad w ławce - skurcz palców stóp i wyprost z przesuwaniem nóg do przodu.
5. *Pastuszek gra na fujarce.* W staniu – naśladowanie palcami rąk gry na fujarce, nabieranie powietrza nosem i wydmuchiwanie ustami.

Zestaw 6

- *Wypychanie sufitu.* Wyciąganie głowy w górę, następnie rozluźnianie mięśni szyi.
- *Łapanie much.* Prawa ręka wzwyż w skos łapie muchę, ten sam ruch wykonuje lewa ręka. Podskok i klaśnięcie nad głową – *mucha złapana*, opuszczenie ramion bokiem w dół.
- *Pełny i pusty worek.* Poprawna postawa, ramiona wzdłuż tułowia, dłonie na zewnątrz (*worek pełny*). *Myszka skrobie pazurkami* – przysiad podparty (*worek pusty*).
- *Skoki pajaca.* W miejscu, podskoki rozkroczo – zwarte.
- *Papierowa łódeczka.* Siad w ławce – przez prawidłowy wdech i wydech naśladowanie przesuwania łódeczki pływającej w miednicy, wannie.

Zestaw 7

1. *Koń kiwa głową.* Skłony głowy w przód, z lekkim przyciąganiem brody, i w tył, z wydłużeniem szyi.
2. *Drzewa na wietrze.* Rozkrok. Podniesienie ramion wyprostowanych w bok i opuszczenie w dół z ruchem dłoni i palców – chwianie się gałęzi podczas wiatru. Rytmiczne skłony tułowia w lewo i w prawo z ramionami opuszczonymi w dół.
3. *Krasnoludki i olbrzymy.* Z przysiadu podpartego wyprost do wspięcia na palce z przeniesieniem ramion wzwyż.
4. *Dmuchanie na gorące mleko.* Ćwiczenie oddechowe – silny wdech i wydech.

Zestaw 8

1. *Zegar.* Skręty głowy w bok: w lewo, w prawo – zegar tyka.
Dzieci wymawiają rytmicznie: „tik, tak”.
2. *Zrywanie owoców.* Stojąc, sięganie wysoko raz prawą, raz lewą ręką.
3. *Ważenie owoców.* Dwójkami do siebie zwrot i podanie rąk - jedno dziecko wykonuje przysiad, drugie wspięcie na palce i zmiana.
4. *Zbieranie owoców.* Przez skłony i skręty tułowia naśladowanie zbierania owoców leżących pod drzewami.
5. *Orkiestra dęta.* W marszu ćwiczenie oddechowe z naśladowaniem gry na instrumentach dętych.

Zestaw 9

1. *Kto najwyżej klasnie nad głową?* Przenieść ramiona bokiem w górę, klasnąć. Opuścić ramiona bokiem. Ruch winien być szybki, sprężysty.
2. *Kto ma najdłuższą szyję?* Skłon głowy w tył i w przód.
3. *Kto przełoży nogę przez splecione ręce?* Spleść ręce przed sobą i przełożyć nogę przez splecione ręce, następnie wyjąć ją z powrotem.
4. *Froterowanie podłogi.* Wysunięcie nogi w przód na palce i podskokiem zmiana nogi.
5. *A... psik, wierci pasta w nosie.* Ćwiczenia oddechowe. Głęboki wdech i wydech w formie kichnięcia z zasłonięciem ust dłońmi.

Zestaw 10

1. *Żagielek na wietrze*. Skręty głowy w lewo, w prawo.
2. *Zanurzanie się do wody*. Dwójkami do siebie zwrot, podanie rąk – jednoczesne przysiady i powrót do postawy.
3. *Łodzie na falach*. Rytmiczne skłony tułowia w lewo, w prawo – stojąc w rozkroku lub siedząc w ławce.
4. *Morskie fale*. Podskoki obunóż w miejscu.
5. *Koło ratunkowe*. W pozycji stojącej głęboki wdech nosem i wydech ustami.

Zestaw 11

1. *Dzwonek*. Skłony głowy w lewo, w prawo.
2. *Rozrywanie płótna*. Ręce na wysokości głowy naśladują chwyt płótna – energicznym ruchem rozkładają się w bok do położenia poziomego na wysokości barków.
3. *Dzwon*. W rozkroku głębokie skłony tułowia w prawo, w lewo.
4. *Pięteczki*. Podskoki obunóż w miejscu.
5. *Zaśpiewajmy*. Rytmiczny marsz ze śpiewem piosenki.

Zestaw 12

1. *Tak – nie*. Siedząc w ławce - skłony głowy w przód i w tył (potakiwanie) oraz skręty głowy w prawo i w lewo (przeczenie).
2. *Mały wiatraczek*. W postawie zasadniczej skurcz pionowy ramion, krążenie ramionami w łokciach.
3. *Sprężynka*. Rytmiczne przysiady i wspięcia.
4. *Jazda na rowerze*. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.

5. *Gumowy materac. Głęboki wdech, wydech ustami - napętnianie materaca powietrzem.*

Zestaw 13

1. *Pobudka.* W małym rozkroku skłon głowy w tył, lewa dłoń zwinięta w pięść i uniesiona nad twarzą. To samo wykonywać prawą ręką (naśladowanie grania na trąbce).
2. *Zbieranie grzybów.* W przysiadzie, dłonie uniesione – ruchy naśladowujące odchylenie gałęzi w gęstwinie.
3. *Przeprawa przez gęsty las.* W staniu – skłony, skręty i krążenia tułowia naśladowujące przedzieranie się przez gęsty las.
4. *Przejdź ostrożnie.* Chód w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
5. *Śpiewaj radośnie.* Marsz w miejscu ze śpiewaniem znanej piosenki o lesie.

Zestaw 14

1. *Człowiek drzemiący i wypoczęty.* Siedząc na ławce (na krześle) – bezwładny, niski skłon w dół i powolny wyprost do poprawnego ustawienia głowy.
2. *Koci grzbiet.* Przysiad podparty – prostowanie kolan z wysokim unoszeniem bioder w górę i powrót do przysiadu podpartego.
3. Stojąc – swobodne ruchy wahadłowe ramion w przód i w tył z jednoczesnym lekkim uginaniem i prostowaniem nóg w kolanach (*huśtawka*).
4. Stopy złączone, dwa podskoki w miejscu i podskok do rozkroku.
5. Rytmiczny marsz ze śpiewem znanej piosenki.

Zestaw 15

1. Postawa zasadnicza, ręce splecione w tyle głowy – rytmiczne skłony głowy w lewo, w prawo.
2. Rozkrok – dwa akcenty dłoni o uda, dwa klaśnięcia nad głową.
3. Rozkrok, ręce wzdłuż tułowia – rytmiczne, pogłębiane skłony w lewo i w prawo.
4. Z postawy zasadniczej półprzysiad, wyskok w górę z wymachem ramion przodem w górę i powrót do półprzysiadu.
5. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i rytmicznymi wymachami ramion.

Zestaw 16

1. *Porcelanowa figurka*. Siad w ławce, ręce wsparte na pulpicie – rytmiczne skłony głowy w przód i w tył w tempie powolnym.
2. *Strzał w górę*. Rozkrok, ramiona w skurczu pionowym – rzut ramion w górę: „pif”, skurcz: „paf”.
3. *Pokaż sufit - pokaż podłogę*. Rozkrok - skłon w przód, dotknięcie dłońmi podłogi, wyprost i wskazanie dłońmi sufitu.
4. *Szycie na maszynie*. Podskoki zwarte w przód i w tył.
5. *Chuchanie na zmarznięte ręce*. Ćwiczenie oddechowe - głęboki wdech nosem i wydech ustami.

Zestaw 17

1. Rozkrok, ramiona na biodrach – skłon głowy w prawo, w lewo (dotknij uchem barku).
2. W staniu – naśladowanie ruchami rąk i nóg wchodzenia po drabinie (jak najwyżej).
3. W staniu luźne wymachy ramion ze skrętem w prawo, w lewo.
4. *Pajac*. Podskokiem rozkrok – klaśnięcie nad głową, zeskok – ramiona w dół.
5. W staniu – głęboki wdech nosem, wydech powietrza z płuc z głębokim, luźnym skłonem tułowia w przód.

Zestaw 18

1. Rozkrok, ramiona na biodrach - skłon głowy w przód - wyprost, skręt w prawo - wyprost, skłon w przód - wyprost, skręt w lewo - wyprost.
2. Postawa zasadnicza - ruchy ramion i nóg naśladowujące pracę boksera na ringu.
3. Mały rozkrok - skręt tułowia w lewo, w prawo z luźno opuszczonymi ramionami.
4. Postawa zasadnicza - dwa podskoki obunóż w miejscu i dwa w rozkroku.
5. Stojąc, przyjmowanie pozycji wyprostowanej - wdech, przyjmowanie pozycji rozluźnionej - wydech.

Zestaw 19

1. Siedząc w ławce - skłon głowy w przód, w tył i powolne

krążenie raz w lewo, raz w prawo.

2. Postawa zasadnicza, ramiona w przód ugięte w łokciach, dłonie zwinięte w pięść (skierowane w przód) - krążenia przedramionami górą w przód, naśladując pracę lokomotywy.
3. *Pasażerowie w pociągu*. Siad w ławce - rytmiczne skłony tułowia w prawo i w lewo.
4. Trzy podskoki na lewej nodze i trzy na prawej.
5. *Dyszenie lokomotywy*. Ćwiczenie oddechowe - stojąc głęboki wdech i wydech.

Zestaw 20

1. Marsz po klasie z książką na głowie tak, aby nie spadła.
2. Postawa zasadnicza - przekładanie książki z ręki do ręki w dole, w górze, za plecami, pod kolanem wzniesionej nogi.
3. Siad w ławce z książką na głowie - powolny opad tułowia w przód aż do oparcia o brzeg ławki i wolny powrót do siadu.
4. Postawa zasadnicza z książką na głowie - powolny półprzysiad i powrót do postawy.
5. Postawa wyjściowa jak wyżej - wzniesienie ramion bokiem aż do dotknięcia palcami książki - wdech, opuszczenie ramion bokiem w dół - wydech.