

ZESPÓŁ SZKÓŁ SAMORZĄDOWYCH

W RZYKACH

**ĆWICZENIA
ŚRÓDLEKCYJNE**

DLA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ

I

GIMNAZJUM

OPRACOWAŁA:

mgr BOŻENA SKÓBEL

SZKOŁA PODSTAWOWA

KLASY I – III

ZESTAW 1

1. „*Kwiatek zwiędły, kwiatek podlany*” . Skłony głowy w przód z przyjęciem niedbalej postawy , skłon głowy w tył z powolnym wyprostem kręgosłupa.
2. „*Huśtawka*” . Stojąc obok ławek swobodne wahadłowe ruchy ramion w przód i w tył , aż do zatoczenia całego koła w tył.
3. „*Drzewa na wietrze*” .Stojąc w lekkim rozkroku ze wzniesionymi w górę w skos ramionami , skłony boczne z ruchem dłoni i palców – chwianie się gałęzi podczas wiatru.
4. „*Małe i duże pileczki*” . Na przemian niskie i wysokie podskoki w miejscu obunóż na palcach.
5. „*Dmuchanie na piórko*” . Wdech nosem, wydech ustami.

ZESTAW 2

1. „*Ptaszek pije wodę*” Skłony głowy w przód i w tył, ręce splecione za plecami .
2. „*Ptaszek rusza skrzydełkami*” . Stojąc w małym rozkroku pionowy skurcz ramion , wznosy i opusty łokci.
3. „*Ptaszek szuka ziarenek*” .Chodząc małymi krokami skłony tułowia w przód ze skrętem w prawo i w lewo.
4. „*Ptaszki wlatują*” . Z przysiadu podpartego, energiczny wyskok w górę , wznos ramion, ruszając dłońmi „ piórkami „, opust ramion z jednoczesnym wydechem \ frrrrrrrrr\
5. „*Ptaszki podskakują*” . Wstaniu podskoki obunóż w miejscu .

ZESTAW 3

1. „*Rysowanie cyfr głową*” np. 3,6 ,9.....
2. „*Rozwieszanie bielizny*” Stojąc w lekkim rozkroku naśladowanie wieszania prania .

ĆWICZENIA ŚRÓDLEKCYJNE
opr. mgr Bożena Skóbel

3. „*Zbieranie owoców*” .Skłony i skręty tułowia naśladujące zbieranie owoców leżących pod drzewami.
4. „*Podskoki pajaca*” . Podskoki rozkroczo-zwarte z wymachem ramion bokiem w górę i w dół.
5. „*Nadmuchiwanie balonika*” . Głęboki wdech i wydech ustami \ ssssss \

ZESTAW 4

1. „*Koń kiwa głową*” . Skłony głowy w przód i w tył.
2. „*Kot wspina się po drzewie*” . Z przysiadu podpartego, marsz ramionami coraz wyżej, aż do wspięcia na palce.
3. „*Koci grzbiet*” . Z przysiadu podpartego wyprost nóg w stawach kolanowych nie odrywając dłoni od podłoża .
4. W staniu na jednej nodze, pisanie drugą nogą w powietrzu: liter , cyfr
5. „*Pastuszek gra na fujarce*” . Wstaniu lub siadzie – naśladowanie palcami gry na fujarce, nabieranie powietrza nosem i wydmuchiwanie ustami.

ZESTAW 5

- 1 . „*Co mówi ławka ?*” W siadzie - ręce splecione za plecami, przykładanie do pulpitu na przemian lewego i prawego ucha.
2. „*Malowanie ścian i sufitu*” W staniu wznosy i opusty prawej i lewej ręki – ruchy naśladujące malowanie
3. „*Przekładanie nogi przez splecione ręce*” . W staniu spleść ręce przed sobą i przełożyć nogę ponad rękoma , następnie „ wyjąć „ ją z powrotem. To samo druga noga.
4. „*Skoczki*” . Podskoki zwarte w miejscu z obrotami w lewo i w prawo.
5. „*Dmuchanie na gorące mleko*” . Głęboki wdech i silny wydech.

ZESTAW 6

1. „*Rysowanie kół głową*” W siadzie w ławce – obszerne krążenia głową w prawo i w lewo.

2. „*Nawijanie liny*”. W lekkim rozkroku – obszerne krążenie prawym , a następnie lewym ramieniem w tył z równoczesnym skłonem tułowia w przód.
3. „*Dzwon bije*”. Skłony tułowia w prawą i lewą stronę.
4. „*Marsz w wysokiej trawie*”. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
5. „*Dmuchawiec*”. Głęboki wdech i naśladowanie zdmuchiwania nasion mniszka.

SZKOŁA PODSTAWOWA

KLASY IV - VI

ORAZ

GIMNAZJUM

ZESTAW 1

1. Poprawny siad w ławkach z rękoma splecionymi na plecach – skłon głowy w przód z dotknięciem czołem pulpitu ławki i powolny wyprost.
2. W staniu z ramionami w bok – krążenia w nadgarstkach – „małe kółeczka”, krążenia ramion – „duże koła”.
3. W staniu – skłon tułowia w przód z trzykrotnym pogłębieniem i akcentem dłoni o uda, podudzia i stopy. Powrót do postawy .
4. Postawa –prawa noga w wykroku – ręce na biodrach; podskokiem zmiana nóg \lewa w wykroku\.
5. „*Zdmuchiwanie płonącej świeczki*”. Głęboki wdech i szybki wydech.

ZESTAW 2

1. „*Zegar*”. Skłony głowy w lewo, w prawo, wyprost \ tik,tak \.
2. „*Zapalenie zapalek*”. Szybki wyprost ramion w górę w skos, dłonie przesuwają się z boku po tułowiu od bioder w górę. Powolne opuszczanie ramion bokiem w dół.
3. Rozkrok – pionowy skurcz ramion, dłonie na barkach. Skręt tułowia w lewo, wyprost, w prawo, wyprost.
4. „*Ważenie soli*”. W dwójkach z chwytem za ręce naprzemianstronne przysiady.

5. Marsz w miejscu ze śpiewem.

ZESTAW 3

1. W staniu w małym rozkroku – ramiona wzdłuż tułowia, dłonie na zewnątrz. Skłon głowy w tył – „popatrz na sufit”, skłon głowy w przód – popatrz na „guzik pod brodą”.

2. W pozycji stojącej – ramiona wzdłuż tułowia :

1- dłonie na zewnątrz

2- dłonie do środka

3- dłonie na zewnątrz

4- skurcz pionowy ramion, dłonie na barki – „młynek” – krążenia w tył, ramiona ugięte w stawach łokciowych

3. W siadzie – ramiona na pulpicie ławki, skręt tułowia i głowy w lewo z równoczesnym wymachem lewego ramienia w górę w skos \ popatrz na dłoń \, powrót i to samo w prawą stronę.

4. Z postawy wykroczonej \ jedna noga wysunięta do przodu \ - podskokami zmiana nóg.

5. Marsz z wysokim unoszeniem kolan – głęboki wdech nosem i wydech ustami.

ZESTAW 4

1. W rozkroku z rękoma na biodrach – obszerne krążenia głowy w prawo i w lewo.

2. W postawie : pionowy skurcz ramion – krążenia w przód i w tył.

3. „Skok z trampoliny”. Kilkakrotne sprężynowanie nóg z wahadłowym wymachem ramion w przód i w tył , zakończone wysokim wyskokiem w górę.

4. W rozkroku – ramiona splecione na karku , skłon tułowia w lewo z trzykrotnym pogłębieniem, postawa to samo w drugą stronę.

5. Marsz w miejscu ze śpiewem piosenki.

ZESTAW 7

1. „*Malowanie ścian i sufitu*” – naśladowanie malowania.
2. „*Zabawa w kwiaty*”.
 - słonecznik – wyprost tułowia i głowy, wolny skręt głowy w lewo i w prawo
 - tulipan - skurcz palców w dłoniach, następnie wyprost
 - piwonia - ramiona w łuk nad głową a następnie opuszczenie ramion bokiem w dół.
3. „*Rosną sobie kwiaty na łące*”. Przysiad, powolny wyprost nóg z jednoczesnym wznoszeniem ramion w górę.
4. „*Sufit – podłoga*”. Na pierwsze hasło prostowanie ramion w górę w skos, na drugie – przysiad podparty.
5. „*Dmuchawiec*” – wdech, wydech.

ZESTAW 8

1. „*Zegar*”. Skłony głowy w bok: w lewo , w prawo \ tik,tak \
2. „*Zrywanie owoców*”. Stojąc, sięganie wysoko raz prawą raz lewą ręką.
3. „*Ważenie owoców*”. Dwójkami, przodem do siebie trzymając się za ręce – 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. „*Pajac kiwa głową*”. Skłony głowy w przód i w tył.
2. „*Pajac wesoly*”. Klasnąć dwa razy przed sobą i przenieść ramiona w bok.
3. „*Pajacyk smutny*”. Siedząc w ławce dotknąć czołem pulpitu, wyprost i spojrzeć na sufit.
4. „*Pajac skacze*”. Podskokiem rozkrok i zeskok do postawy – podskoki pajaca.

5. „*Pajacyk dmucha w balonik*” - głęboki wdech i wydech.

ZESTAW 10

1. „*Kto najwyżej klaśnie nad głową*”. Wyskok w górę, z klaśnięciem jak najwyżej w dłonie nad głową

2. „*Kto ma najdłuższą szyję ?*”. Skłon głowy w tył i w przód, „wyciąganie” głowy w górę.

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, podskokiem zmiana nogi.

5. „*Apsik*”. Ćwiczenie oddechowe – głęboki wdech i wydech w formie kichnięcia z zasłonięciem ust dłońmi .

ZESTAW 11

1. „*Pobudka*”. W małym rozkroku skłon głowy w tył lewa dłoń zwinięta w pięść i uniesiona nad twarzą \ naśladowanie grania na trąbce\.

2. „*Zbieranie grzybów*”. Postawa, skłony tułowia w prawą i lewą stronę.

3. „*Przeprawa przez gęsty las*”. Ruchy ramion i tułowia naśladowujące przedzieranie się przez las.

4. „*Przejdź ostrożnie*”. Chód w miejscu na palcach z wysokim unoszeniem kolan.

5. Marsz ze śpiewem.

ZESTAW 12

1. „*Tykanie zegara*”. Skłony głowy w tył i w przód, lub w prawą i lewą stronę, z równoczesnym klaśnięciem w dłonie.

2. „*Napisz swoje imię*”. W staniu jednonóż, ramiona na biodrach złożone, pisanie w powietrzu nogą wolną swojego imienia.

3. „*Biegacz*”. Bieg w miejscu wolny – szybki – wolny.

4. „*Pływak*”. Naśladowanie różnych stylów pływackich.

5. „Ciężarowiec”. Naśladowanie zawodnika podnoszącego sztangę, ze zwróceniem uwagi na chwilowe wstrzymanie powietrza i długi wydech ustami.

ZESTAW 5

1. Stojąc w postawie rozkroczonej – skłony głowy w prawo i w lewo z dotykiem uchem ramienia.
2. W rozkroku z lekkim pochyleniem tułowia w przód - ruchy ramion jak przy pływaniu czałkiem lub żabką.
3. Rozkrok – poziomy skurcz ramion. Skręt w lewo z trzykrotnym pogłębieniem, powrót do pozycji wyjściowej, to samo w prawo.
4. Postawa w lekkim rozkroku z książką lub zeszytem na głowie - powolny przysiad i powrót do postawy.
5. Siedząc w ławce, ręce na pulpicie – powolny wznos ramion w górę w skos – wdech, opust ramion w dół – wydech.

ZESTAW 6

1. W rozkroku z rękoma na biodrach – obszerne krążenia głowy w lewo i w prawo.
2. W postawie pionowej skurcz ramion – krążenia ramion w przód i w tył.
3. W rozkroku ramiona splecione na karku, skłon tułowia w bok, w lewą i prawą stronę.
4. „Skok z trampoliny”. Kilkakrotne uginanie nóg w st. Kolanowych z wahadłowym wymachem ramion w przód i w tył, zakończone wyskokiem w górę.
5. Marsz w miejscu ze śpiewaniem piosenki.

ZESTAW 7

1. Siedząc w ławce – głęboki skłon głowy w przód i wyprost – naśladowanie nurkowania głową w wodzie.
2. Siedząc w ławce – wykonywanie ruchów ramion naśladowujących wiosłowanie.
3. Stojąc w rozkroku z ramionami w bok – skrętoskłon z dotknięciem lewą dłonią prawej stopy.

4. Podskoki na prawej nodze z głową przechyloną w prawą stronę – „wylewanie wody z ucha po kąpiel”, to samo na drugiej nodze.
5. „Oddychanie w czasie pływania” .W opadzie w przód, skłon głowy w tył – wdech, skłon głowy w przód – wydech w wodzie. Ramiona naśladują ruchy „żabki”.

ZESTAW 8

- 1 .Siedząc w ławce – skłon głowy w przód z dotknięciem brodą klatki piersiowej, następnie prawego i lewego ramienia.
2. W staniu ramiona ugięte w łokciach – dłonie zwinięte w pięść, krążenia ramionami w przód, naśladowanie pracy lokomotywy.
- 3 .Postawa w rozkroku: poziomy skurcz ramion, skręt tułowia w lewo z trzykrotnym pogłębieniem, wyprost, to samo w prawo.
4. Podskoki obunóż w miejscu, na sygnał wyskok w górę – „dosięganie głową sufitu”.
- 5 .W siadzie w ławce – poziomy skurcz ramion, uwypuklenie klatki piersiowej wznos ramion w górę – wdech, opust ramion z oparciem dłoni o pulpit – wydech.

ZESTAW 9

- 1 .W siadzie w ławce :

- 1.- skłon głowy w przód

- 2 – wyprost

- 3 – skłon głowy w tył

- 4 – wyprost

- 1 – skręt głowy w lewo

- 2 – wyprost

- 3 – skręt głowy w prawo

- 4 – wyprost

2. W lekkim rozkroku – ruchy ramion i nóg naśladujące walkę boksera

3. W siadzie na krześle , skłon tułowia w przód –,, wędrowanie „dłońmi po podłodze jak najdalej nie odrywając bioder od krzesła.
- 4 .Podsutki w miejscu z półobrotami.
5. Stojąc -głęboki wdech i szybki wydech naśladowujący dyszenie lokomotywy.

ZESTAW 10

1. Marsz po klasie z książką na głowie starając się by nie spadła.
- 2 . Postawa zasadnicza - przekładanie książki dookoła głowy, tułowia ,pod kolanem ugiętej nogi.
3. Siad w ławce z książką na głowie – powolny opad tułowia w przód, aż do oparcia o brzeg ławki i wolny powrót.
4. Postawa zasadnicza z książką na głowie – powolny półprzysiad i powrót do postawy.
5. Postawa wyjściowa j.w. – wzniesienie ramion bokiem w górę – wdech- opust ramion – wydech.

ZESPÓŁ SZKÓŁ SAMORZĄDOWYCH

W RZYKACH

ĆWICZENIA

ŚRÓDLEKCYJNE

DLA UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ

I GIMNAZJUM

OPRACOWAŁA: mgr BOŻENA SKÓBEL

ĆWICZENIA ŚRÓDLEKCYJNE
opr. mgr Bożena Skóbel