

ZDROWOTNY WPŁYW ĆWICZEŃ ŚRÓDLEKCYJNYCH NA ROZWIJAJĄCY SIĘ ORGANIZM UCZNIĄ

*„Sport jest z pewnością jedną
z najbardziej popularnych dziedzin
ludzkiej działalności i może wywierać
wpływ na zachowanie ludzi, zwłaszcza
młodych”*

Papież Jan Paweł II

Rozwijający się młody organizm ucznia w wieku 7-10 lat potrzebuje 3-4 godzin dziennie ruchu dla prawidłowego rozwoju psychofizycznego. Długotrwała praca umysłowa w czasie zajęć lekcyjnych powoduje zmęczenie i znużenie u ucznia. Znużony uczeń przyjmuje niedbałą pozycję w ławce szkolnej, garbi się, wierci i jest niespokojny podczas zajęć klasowo-lekcyjnych.

Zalecenia higieny szkolnej mówią o konieczności przeplatania zajęć lekcyjnych ćwiczeniami śródlekcyjnymi, aby dzieci miały możliwość ruchowego wyzycia się przez kilka minut. Ćwiczenia należy przeprowadzać o każdej porze roku, a zwłaszcza zimą, gdy uczeń jest mało aktywny fizycznie i jest mniej odporny na zmęczenie. Nauczyciel dostrzegając zniecierpliwienie i zmęczenie u dzieci podczas lekcji powinien przeprowadzić ćwiczenia ruchowe, które zapobiegą przeciążeniu pracą umysłową.

Celem ćwiczeń śródlekcyjnych jest osiągnięcie stanu psychicznego i fizycznego odprężenia i rozwijanie sprawności fizycznej.

Ćwiczenia ruchowe podczas lekcji spełniają następujące funkcje:

- * Funkcję relaksacyjną, która polega na przeciwdziałaniu negatywnym skutkom zmęczenia nagromadzonego podczas pracy umysłowej

- * Funkcję stymulującą, której istota polega na ożywieniu czynności wegetatywnych , oddychania i krążenia, odciążeniu analizatora wzrokowego i słuchowego
- * Funkcję korekcyjną, która polega na korygowaniu postawy ciała dziecka poprzez przyjmowanie prawidłowej pozycji w staniu i poprzez ćwiczenia rozciągające przykurczone mięśnie klatki piersiowej i mięśnie grzbietu w czasie siedzenia ucznia w ławce
- * Funkcję dydaktyczną, której istotą jest wyrabianie trwałego nawyku aktywnego wypoczynku i regeneracji sił w czasie pracy umysłowej w szkole.

Wskazówki organizacyjno-metodyczne do przeprowadzenia ćwiczeń :

- * Przerwy do ćwiczeń śródlekcyjnych w klasach 1-3 powinny trwać od 2 do 3 minut, a nawet 5 minut w tym dniu, gdy nie ma lekcji wychowania fizycznego
 - * Ćwiczenia przeprowadza nauczyciel w momencie, gdy zauważy znużenie uczniów
 - * Należy obowiązkowo otworzyć okno podczas wykonywania ćwiczeń
 - * Należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa i higieny przez właściwe ustawienie uczniów.
- Ćwiczenia uczniowie wykonują na wykładzinie lub przy ławkach
- * Unikamy podczas ćwiczeń hałasu , można wykorzystać muzykę, która jest elementem ożywiającym i odprężającym
 - * W doborze ćwiczeń powinno się wykorzystać treści zawarte w programie nauczania wychowania fizycznego w klasach 1-3
 - * Zestawy ćwiczeń winny uwzględniać ćwiczenia, które uaktywniają mięśnie i stawy męczące się podczas długotrwałej siedzącej pozycji ucznia w ławce
 - * W klasach młodszych najwłaściwszą metodą ćwiczeń ruchowych jest metoda zadaniowa i zabawowo-naśladowcza

Zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych obejmują 5 pozycji uszeregowanych wg schematu:

- * Ćwiczenia szyi to wolne lub szybkie skłony, skręty i krążenia głowy. Celem ich jest prawidłowe ustawienie głowy i kształtowanie naturalnych krzywizn kręgosłupa
- * Ćwiczenia ramion angażują głównie mięśnie obręczy barkowej, ramion, przedramion i dłoni. Są to skurcze pionowe i poziome, wymachy, rzuty, wyprosty i krążenia jednorącz i oburącz wykonane w różnych kierunkach
- * Ćwiczenia tułowia w różnych pozycjach pobudzają układ krążenia i oddychania, poprawiają postawę ciała, zwiększają gibkość, elastyczność kręgosłupa. Są to skłony w przód i w tył, skręty i krążenia tułowia
- * Ćwiczenia nóg mają na celu rozruszanie stawów kończyn dolnych. Są to chody, biegi, podskoki jedno- i obunóż wykonane w miejscu lub w różnych kierunkach
- * Ćwiczenia oddechowe lub śpiew to takie ćwiczenia, których zadaniem jest zwiększenie pojemności życiowej i wentylacji płuc. Naturalnym ożywieniem i uatrakcyjnieniem ćwiczeń może być muzyka lub śpiew

Literatura dla nauczycieli:

J. Bielski „Życie jest ruchem” Agencja Promo-Lider W-wa 1996 r.

K. Właźnik „Wychowanie fizyczne w klasach 1-3” Wydawnictwo Juka W-wa 1998 r.

Opracowała: mgr Lidia Zator