

Przerwy śródlekcyjne o tematyce relaksacyjnej

Autorka: Jowita Królikowska

Czas trwania pojedynczych zajęć: ok. 5 minut

Grupa docelowa: uczniowie szkoły ponadpodstawowej

Cele ogólne:

- odprężenie i wyciszenie uczniów w trakcie lekcji
- poprawa koncentracji i skupienia uwagi
- zwiększenie kreatywności i wyobraźni
- zmniejszanie napięcia psychofizycznego
- nabywanie umiejętności wyciszania się i relaksacji

Ćwiczenia śródlekcyjne wprowadzane są w trakcie trwania zajęć. Ich celem jest odprężenie psychofizyczne, rozluźnienie, zwiększenie dotlenienia organizmu oraz koncentracji uczniów na zajęciach. Aktywności ruchowe w trakcie zajęć są charakterystyczne dla uczniów klas młodszych, ale biorąc pod uwagę siedzący tryb życia młodzieży, duże obciążenie czynnikami stresogennymi, świetnie sprawdzą się również w szkole średniej. Wśród uczniów szkół ponadpodstawowych warto zastosować ćwiczenia śródlekcyjne oddechowe i rozciągające oraz poprawiające krążenie. Zaletami takich ćwiczeń będzie redukcja stresu i napięcia, poprawa koncentracji i uwagi oraz regulacja emocji. Ćwiczenia powinny trwać ok 5 min. Najlepiej przeprowadzić je w trakcie zajęć w dobrze przewietrzonych pomieszczeniach, kiedy zauważamy, że uczniowie tracą skupienie a na ich twarzach pojawia się znużenie.

Przedstawione zestawy ćwiczeń mogą być stosowane nie tylko jako przerwy relaksacyjne podczas zajęć. Przydatne będą również przed egzaminami lub w trakcie bardziej stresujących okresów. Wprowadzenie ich do codziennego planu zajęć może przynieść korzyści zarówno pod względem fizycznego jak i psychicznego samopoczucia uczniów.

W trakcie ćwiczeń można włączyć muzykę relaksacyjną.



Zestaw 1

Pozycja wyjściowa (stojąca): Stań prosto, stopy rozstawione równolegle na szerokość bioder, ramiona wzdłuż tułowia, dłonie skierowane do wewnątrz, brzuch wciągnięty, wzrok skierowany do przodu.



- W pozycji stojącej wykonaj 5 sekundowy wdech przez nos z jednoczesnym unoszeniem kończyn górnych bokiem nad głowę. Naprzemiennie wyciągaj raz prawą raz lewą rękę maksymalnie w górę, rozciągając mięśnie grzbietu. Powrót do postawy: Wykonaj wydech przez usta jednocześnie opuszczając kończyny górne bokiem. Ruch powtórz 3- 4 razy.
- W pozycji stojącej, dłonie ułóż na barkach, łokcie przy tułowiu– wykonaj krążenia ramion w tył. Wdech przez nos z jednoczesnym unoszeniem łokci do góry i otwieraniem klatki piersiowej (ramiona równolegle do podłoża, łopatki ściągnięte), wydech ustami z opuszczaniem łokci w dół. Ruch powtarzamy 3 - 4 razy.
- W pozycji stojącej rozkroczonej, skłony tułowia do boku – prawa ręka ułożona na biodrze, wdech nosem lewa ręka uniesiona w górę. W trakcie skłonu wykonujemy wydech-lewa ręka podąża nad głową w prawa stronę. Powrót do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 2-3 razy.
- W pozycji stojącej wykonaj wdech nosem, następnie wraz z wydechem wykonaj półprzysiad z jednoczesnym uniesieniem ramion w przód równolegle do podłoża. Wróć do pozycji wyjściowej wraz z wdechem. Ćwiczenie powtórz 3-4 razy.
- W pozycji stojącej wykonaj luźne ruchy kończynami górnymi i dolnymi

Zestaw 2

- W pozycji stojącej wykonaj powolne krążenia głowy. Ruch rozpocznij wdechem od prawego ramienia, następnie trzymając brodę blisko mostka kieruj ją wraz z wydechem w stronę lewego ramienia. Nad lewym ramieniem skieruj wzrok w górę. Weź wdech i wykonaj krążenie głowy w przeciwnym kierunku. Ćwiczenie powtórz 3-4 razy.
- W pozycji stojącej wykonaj wdech, spleć dłonie z tyłu, wypchnij klatkę piersiową do przodu, następnie robiąc wydech wyciągnij ręce do przodu, schowaj głowę między ramionami i zaokrąglij plecy. Wróć do postawy. Ćwiczenie powtórz 3- 4 razy.
- W pozycji stojącej, połóż prawa rękę na klatce piersiowej i przyciągnij ręką przeciwną ramię do klatki piersiowej, tak aby poczuć rozciąganie mięśni w okolicach łopatki. Ćwiczenie powtórz 2-3 razy.
- Z pozycji stojącej rozkroczonej tyłem do ławki, wykonaj skręt tułowia w prawą stronę z jednoczesnym wdechem, staraj się dłońmi dotknąć brzegu ławki. Wróć do pozycji stojącej z jednoczesnym wydechem. W czasie skrętu tułowia nie odrywaj stóp od podłoża. Wykonaj ćwiczenie 3-4 razy.



- W pozycji stojącej luźny opad tułowia w przód. Powoli kręć po kręgu przejdź do postawy stojącej. Pamiętaj aby ramiona były jak najdłużej w zwisie. Skup się na pracujących kręgosłupa. Następnie weź wdech nosem unosząc ręce w górę. Wraz z wydechem opuść ramiona w dół.

Zestaw 3

- W pozycji stojącej wykonaj wdech nosem, unieś barki w górę (do uszu), wykonaj wydech ustami, ściągnij barki w dół. Ćwiczenie powtórz 3-4 razy.
- W pozycji stojącej pochyl tułów do prawego boku przesuwając palce po bocznej stronie prawej nogi. Zatrzymaj ruch na 2 sekundy. Wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj ćwiczenie w lewą stronę. Całość powtórz 3-4 razy.
- W pozycji stojącej, dłonie na wysokości klatki piersiowej, łokcie i przedramiona równoległe do podłoża. Wykonaj trzy krótkie ruchy ramion w tył a następnie jeden odмах prostując ramiona w łokciach. Powtórz sekwencje ruchów 3-4 razy.
- W pozycji stojącej w rozkroku, ręce na biodrach. Wykonaj krążenie bioder w lewą stronę, wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj krążenie w prawą stronę, wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz 3-4 razy.
- W pozycji stojącej wykonaj marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i naprzemienną pracą ramion. Ćwiczenie wykonaj w ciągu 30 sekund.



Zestaw 4

- W pozycji stojącej wykonaj powolne skłony głowy do lewego i prawego ramienia oraz w przód i w tył. Po każdym skłonie wróć do postawy. Ćwiczenie powtórz 3-4 razy.
- W pozycji stojącej unieś z wdechem ramiona przodem w górę, wraz z wydechem opuść ramiona bokiem do postawy wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 3-4 razy.
- W pozycji stojącej unieś ręce do góry, spleć dłonie nad głową. Wykonaj powolny ruch ramionami raz w prawą, raz w lewą stronę a następnie powróć do postawy. Ćwiczenie powtórz 2-3 razy.
- W pozycji stojącej wykonaj wspięcie na palce następnie wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonaj 3-4 razy.
- Ćwiczenie oddechowe, akustyczne. Weź głęboki wdech. Wydechaj powietrze wypowiadając głośno w ciągu jednego wydechu literę „A” trzymając dłoń na przeponie, literę „U” trzymając dłoń na krtani i literę „M” trzymając dłoń na czubku głowy. Wydech powinien być dwa razy dłuższy od wdechu.

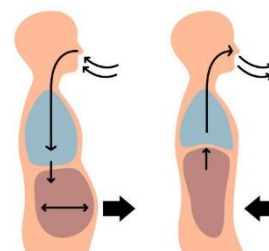


Zestaw 5

Ćwiczenia oddechowe redukujące stres

Propozycja pierwsza:

Oddechy powinny być powolne, torem brzuszny, bez unoszenia barków. Ćwiczenia można wykonać na siedząco lub stojąco. Uczniowie mogą je wykonywać w ciągu dnia lub przed snem.



Oddychanie brzuszne. Zamknij oczy, połóż dłonie na brzuchu i skup się na oddechu, który wypełnia Twoje ciało. Podczas wdechu brzuch powinien się unosić, podczas wydechu opadać. Wdech głębokością powinien odpowiadać wydechowi. Podczas ćwiczenia skup uwagę na wdechu, który wypełnia Twoje ciało. Ćwiczenie wykonaj w ciągu 1-2 min.

Propozycja druga:

Naprzemienny oddech nosem – wpływa na synchronizację półkul mózgowych, zwiększenie koncentracji i zmniejszenie ciśnienia krwi.

Usiądź wygodnie. Ułóż prawa dłoń na nosie tak, aby kciukiem zasłaniać prawą dziurkę nosa a palcem małym i serdecznym lewą. Odblokuj prawą dziurkę nosa i wykonaj wydech a następnie głęboki wdech. Teraz zasłoń kciukiem prawą dziurkę nosa, wypuść powietrze lewym nozdrzem. Wykonaj wdech lewą dziurką nosa a następnie zasłoń ją palcem serdecznym i małym a powietrze wypuść dziurką prawą. Powtarzaj oddychanie według zasady: wydech i wdech jedną dziurką, wydech i wdech drugą. Skup się na oddechu by był miarowy. Powtórz ćwiczenie przez 1-2 minuty.

Propozycja trzecia:

Wydłużanie oddechu – technika 4-7-8 – wpływa na rozluźnienie całego ciała

Usiądź wygodnie, tak by plecy, pośladki, uda dokładnie przylegały do oparcia i siedziska. Nogi ustaw w lekkim rozkroku. Ramiona wyprostuj, dłonie rozluźnij i oprzyj na udach. Ułóż język tuż za zębami na podniebieniu. Zamknij oczy, skup się wyłącznie na oddechu. Zaczynij od wydechu. Odliczając do 4 wykonaj głęboki wdech przez nos. Wstrzymaj oddech odliczając do 7 (dystrybucja tlenu w krwioobiegu). Wykonaj powolny wydech przez lekko zaciśnięte usta licząc do 8. Przedstawione cykle powtarzaj przez 1-2 min.

Zestaw 6

Świetną alternatywą dla ćwiczeń śródlekcyjnych pobudzających uczniów do pracy może być krótki układ taneczny przy dźwiękach znanej uczniom muzyki. Uczniowie mogą tańczyć i jednocześnie śpiewać, co zapewne korzystnie wpłynie na ich dobrostan psychofizyczny.

[Propozycja znaleziona w Internecie](#)

