

## Zabawy śródlekcyjne dla uczniów klas I-III

W celu uatrakcyjnienia zajęć szkolnych, odprężenia i zrelaksowania uczniów klas młodszych należy pamiętać o stosowaniu przerw śródlekcyjnych.

Ćwiczenia śródlekcyjne mają na celu:

- przeciwdziałanie skutkom zmęczenia
- ożywienie funkcji wegetatywnych
- ułatwienie dalszego procesu przyswajania materiału nauczania

Poniżej zamieszczam przykłady zabaw do wykorzystania w klasie lub grupie.

### I zestaw – zabawy na koncentrację uwagi

**Oklask** – uczestnicy siedzą w kręgu. Po okręgu krąży oklask – dzieci klaszczą po kolei, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Gdy ktoś klaśnie dwa razy, zmienia się kierunek oklasku.

**Co słyszę?** – w wyznaczonym przez prowadzącego czasie, dzieci próbują w ciszy usłyszeć i zapamiętać jak najwięcej różnych odgłosów. Po czasie uczestnicy wyliczają i nazywają usłyszane odgłosy.

**Chodzenie** – uczestnicy chodzą swobodnie po sali. Prowadzący zmienia co jakiś czas polecenia, np. chodzimy jak ludzie bardzo zmęczeni, smutni, radośni, zamyśleni. Chodzimy z otwartym parasolem, pod wiatr, po gorącym piasku, skacząc po kamieniach.

**Szukanie kolorów** – dzieci starają się odszukać w klasie przedmiotów w podanym przez prowadzącego kolorze, np. wszyscy dotykają niebieskiego, szukamy czegoś w kolorze żółtym itd.

### II zestaw – zabawy na rozładowanie napięcia

**Sałatka owocowa** – uczestnicy siedzą w kręgu. Jedno dziecko stoi na środku. Grupa podzielona jest na owoce /banany, mandarynki, gruszki/. Dziecko stojące na środku wywołuje do zamiany miejsc wybrane owoce, np. wstają wszystkie banany i zamieniają się miejscami. Na hasło: sałatka owocowa wszyscy zamieniają się miejscami. Osoba na środku stara się usiąść na wolnym miejscu.

**Wszyscy, którzy lubią** – uczestnicy siedzą w kręgu. Jedno dziecko stoi na środku i mówi: Wstają wszyscy, którzy lubią np. słodczy, lody ... Te dzieci, które lubią słodczy zamieniają miejsca.

**Pasażerowie statku** – dzieci wyobrażają sobie, że są pasażerami statku. Prowadzący wyjaśnia znaczenia poszczególnych komend:

- na prawą burtę – wszyscy biegną na prawą stronę klasy lub korytarza
- na lewą burtę – wszyscy biegną na lewą stronę
- na dziób – do przodu
- na rufę – do tyłu

**Papierowe kule** – wszyscy ugniatają z gazet kule. Na środku sali wyznaczamy linię, dzieląc ją na dwie równe części. Uczestników dzielimy na dwie równe grupy, każda zabiera ze sobą taką samą ilość papierowych kulek. Na sygnał prowadzącego wszyscy rzucają na teren przeciwnika tyle piłek, ile mogą. Po minucie kończymy zabawę. Drużyna, na której polu jest mniej piłek, wygrywa.

### III zestaw – zabawy relaksacyjne

**Masaż grupowy** – dzieci dobierają się parami i siadają na wykładzinie, jeden za drugim. Na hasło prowadzącego osoba siedząca z tyłu stara się masować plecy kolegi zgodnie z opowiadaniem:

Pisała pani na maszynie: ABC i przecinek /dziecko stuka trzy razy na plecach kolegi, udając pisanie literek. Przecinek zaznaczamy dotykając ucha kolegi/. Pani pisała o tym, że płynęła rzeczka / rysujemy palcami krętą rzeczkę/, przez rzeczkę przeszła pani na ostrych szpileczkach / zaznaczamy kroki pani/, przebiegły słońce / piąstkami delikatnie uderzamy w plecy kolegi/. Nad rzeczką zaświeciło słońeczko / okrężnymi ruchami rąk masujemy plecy/, niestety zaczął padać deszczyk / palcami zaznaczamy krople deszczu/ czy przeszedł dreszczyk? / łaskoczemy kolegę z tyłu jego szyi/. Zamiana miejsc i osoba masowana masuje teraz swojego kolegę.

**Szum morza** – prowadzący włącza muzykę relaksacyjną /szum morza/, dzieci leżą na wykładzinie i wyobrażają sobie, że opalają się nad morzem. Na prośbę prowadzącego napinają poszczególne partie mięśni i rozluźniają.