

AKTYWNA PRZERWA



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLI O PRZYSZŁOŚCI

Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Poznaniu



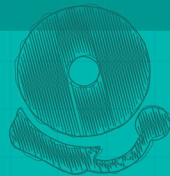
Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu



WIELKOPOLSKA



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



Słowo wstępu

Rozpoczęcie nauki w szkole stanowi nie tylko zmianę trybu życia, lecz i warunków statyki dziecka. Obowiązek szkolny ogranicza dużą ruchliwość dziecka, mówi się nawet o pewnym „minimum ruchliwości”, które powinniśmy zapewnić swoim wychowankom. Dlatego minimalizując skutki przymusowej, stabilnej pozycji siedzącej dziecka, „Aktywna przerwa” powinna stać się czynnikiem wyrównującym niedomagania tego okresu i służyć jako pomoc dla specjalistów nauczania początkowego.

Prof. dr hab. Jacek Lewandowski

Badania naukowe ukazują pogłębiający się problem obniżania się poziomu aktywności ruchowej dzieci i młodzieży oraz pogarszania się umiejętności wykonywania (nawet podstawowych) ćwiczeń/czynności ruchowych. Dzieci na wczesnoszkolnym etapie edukacji charakteryzują się dużą dowolną aktywnością oraz potrzebą ruchu. Aktywna przerwa – ćwiczenia śródlekcyjne wychodzą naprzeciw tym potrzebom. Dają tym samym możliwość aktywizacji dzieci, pozwalają obniżyć napięcia emocjonalne oraz mięśniowe, pozwolą dotlenić mózg poprawiając tym samym jego wydolność.

Życzę, aby ta forma aktywności zaszczepiła u dzieci potrzebę ruchu w różnych jego formach.

**Konsultant wojewódzka w dziedzinie fizjoterapii
dr hab. n. o zdr. Marzena Wiernicka**

Gorąco polecam projekt „Aktywna Przerwa” umożliwiający uczennicom i uczniom zaspokojenie potrzeby ruchu, aktywności, dotlenienia i obniżenia napięcia w trakcie dnia szkolnego. Ten zestaw atrakcyjnych ćwiczeń pozwoli dzieciom doświadczyć pozytywnych efektów aktywności fizycznej, co powinno być zachętą do dalszej aktywności również po czasie szkolnym. Siedzący tryb życia dzieci jest dzisiaj rosnącym problemem, a w połączeniu z niezdrową dietą jest głównym powodem epidemii otyłości i nadwagi niosącej dalsze groźne konsekwencje zdrowotne. Tym oraz innym negatywnym konsekwencjom niedostatecznej aktywności ruchowej dzieci należy przeciwdziałać takimi projektami profilaktycznymi jak Aktywna Przerwa.

**Członkini Zarządu Województwa Wielkopolskiego
Katarzyna Kretkowska**

Promowanie zdrowego stylu życia to jedno z najważniejszych zadań Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Krótkie, regularne formy aktywności ruchowej w czasie lekcji i przerw świetnie wspierają profilaktykę wad postawy. Z dużą satysfakcją przekazujemy Państwu zestaw praktycznych, bezpiecznych i atrakcyjnych ćwiczeń, przygotowanych w odpowiedzi na rosnącą potrzebę przeciwdziałania siedzącemu trybowi życia, którego negatywne skutki coraz częściej obserwujemy u dzieci w wieku szkolnym.

**Wielkopolski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny
Paweł Gilewski**



„Koń kiwa głową” W pozycji stojącej, skłony głowy w przód z lekkim przyciągnięciem brody i w tył, następnie aktywna elongacja z wydłużeniem szyi w kierunku sufitu.



brawo!!

2



W pozycji stojącej, unoszenie naprzemienne barków, raz do prawego raz do lewego ucha, bez pochylenia głowy, potem oba barki unoszone są do uszu jednocześnie. Kilka powtórzeń.



• ekstra!!

3



Obwodzenie głowy W pozycji stojącej, od jednego barku do drugiego przez klatkę piersiową (nie wykonujemy pełnych obrotów), w wolnym tempie. Kilka powtórzeń.

wow!!

4

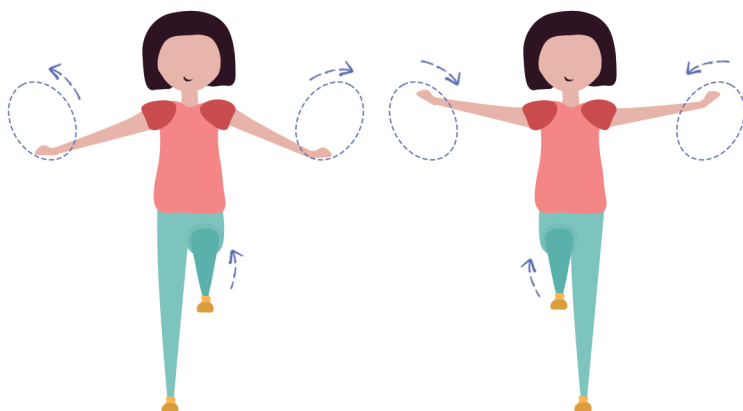


Ćwiczenie oddechowe „Przytul misia” Pozycja wyjściowa stojąca, ręce wyciągnięte w przód, wykonujemy otwarcie klatki piersiowej – ramiona w bok, nabieramy powietrze nosem tak, aby wypełniło płuca. Wydech wykonujemy nosem najdłużej jak potrafimy, wciągając brzuch w końcowej fazie, z jednoczesnym objęciem ramionami klatkę piersiową. 2-3 powtórzenia.



super
forma!!!

5

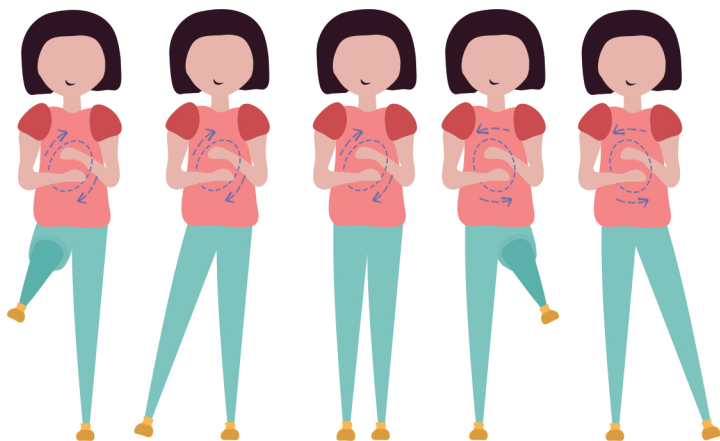


„Skrzydła samolotu” Pozycja wyjściowa stojąca, w dynamicznym marszu w miejscu z unoszeniem kolan, ramiona wyciągnięte w bok, wykonujemy ruchy szybkiego obwodzenia w tył (w niewielkim zakresie), potem w przód w stawach ramiennych, naśladując ruchy skrzydeł samolotu. Modyfikacją może być ułożenie dłoni na barkach, łokcie uniesione wysoko. Kilka powtórzeń.



pełna moc!!!

6

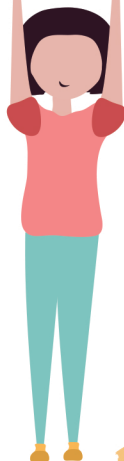
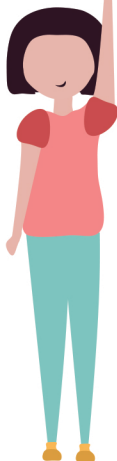
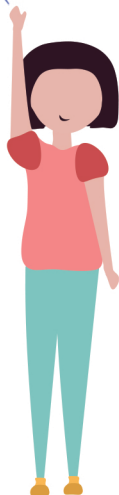


„Młynek/kołowrotek” Pozycja wyjściowa stojąca, w dynamicznym marszu w miejscu, raz prawa raz lewa noga wykonuje krok do boku, kończyny górne wykonują młynek w przód potem w tył. Kilka powtórzeń.



The background is a light pink color with a fine grid pattern. There are several abstract shapes and dots: a large pink shape on the left, a small yellow dot in the upper left, a small yellow dot in the middle right, a white shape in the bottom right, and a pink shape in the bottom left with a white dot. A dashed line with a spiral end is also present near the white shape.

nie poddawaj się!!!



7

„Wkręcanie żaróweczek” W pozycji stojącej, bez wspięcia na palce wyciągamy ramiona wysoko w górę, wzrok skierowany w przód, dzieci wykonują ruchy naśladujące wkręcanie żarówek. Zaczynamy od prawej ręki, potem lewa, potem obie ręce jednocześnie. Kilka powtórzeń. Ważne, by nauczyciel kontrolował pozycję dzieci, by wyciągały głowę w górę bez jej pochylania (w osi ciała).



działaaj!!!



8



„Malowanie ścian i sufitu” W pozycji siedzącej, poprzez wznoszenie i opuszczanie prawej ręki naśladujemy ruchy pędzlem po suficie, następnie zmiana ręki. Kilka powtórzeń.



• gratulacije!!!



9



„Wiatraczki ” W pozycji stojącej w lekkim rozkroku, naprzemienne dynamiczne unoszenie ramion bokiem w górę nad głowę. Kilka powtórzeń.

masz to!!!



10



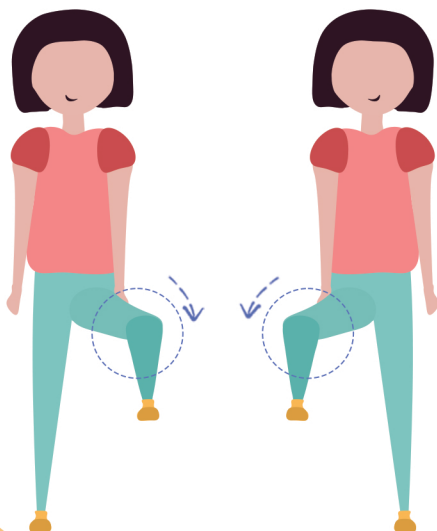
Pozycja wyjściowa: j.w, ramiona wyciągnięte w górę, dłonie zaplecione w koszyczek, ruch: wyciąganie ramion w prawą stronę z wdechem, z wydechem powrót do pozycji wyjściowej, następnie w lewą stronę. Kilka powtórzeń.



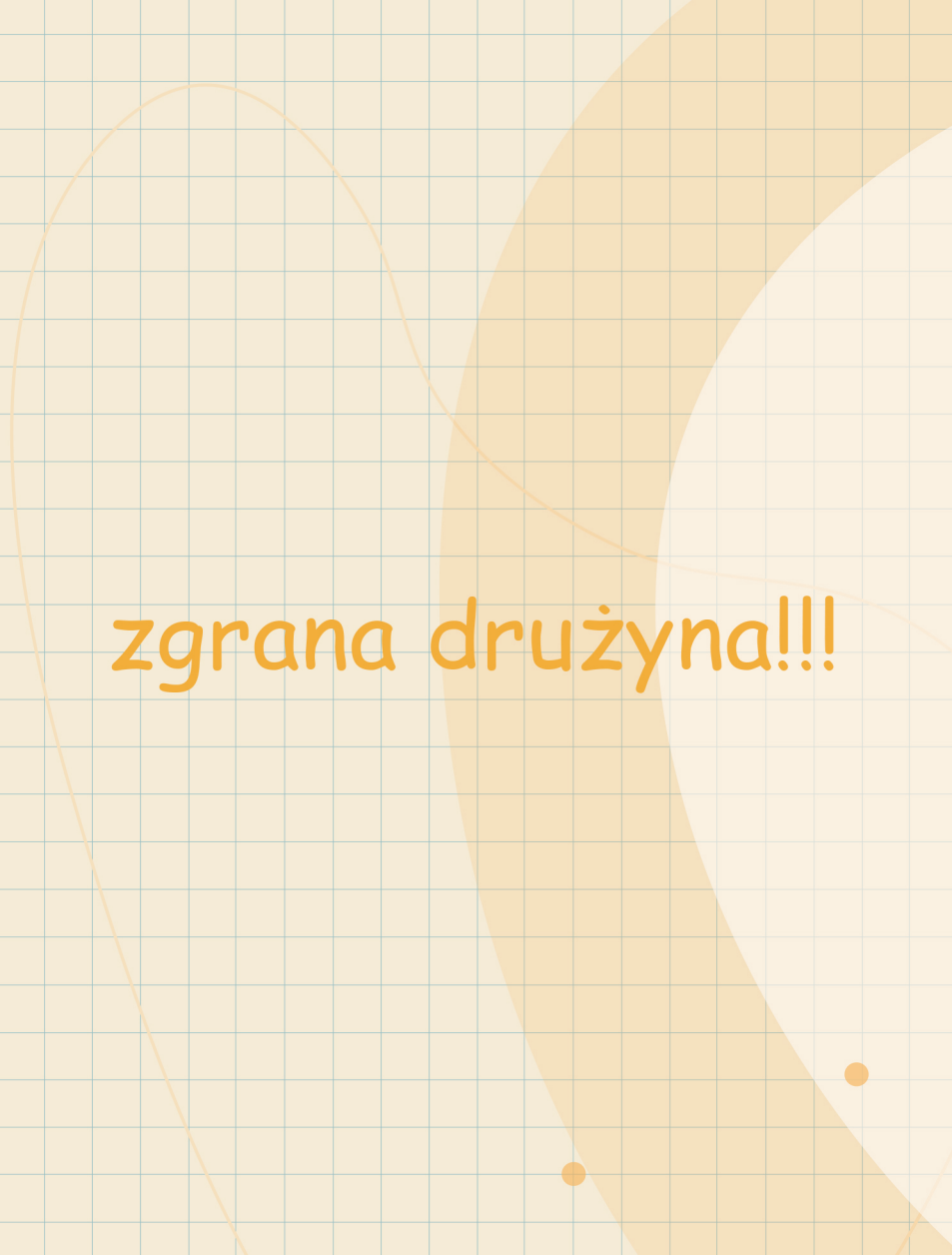
świetnie Ci idzie!!!



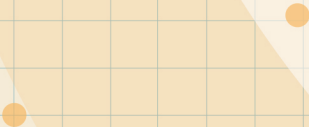
11



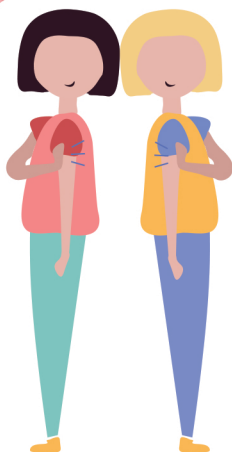
„Czaple brodzące w wodzie” Ćwiczenie równoważne, pozycja wyjściowa stojąca, w lekkim rozkroku, aktywny brzusek (pępek lekko wciągnięty do kręgosłupa) noga zgięta w stawie kolanowym, wykonujemy obwodzenie w stawach biodrowych, raz prawa, raz lewa noga. Kilka powtórzeń.



zgrana drużyna!!!



12



„Piętecзки” Pozycja wyjściowa stojąca. Uczniowie stoją tyłem, plecami do siebie w lekkim rozkroku. Przybijają sobie „piątki” poprzez skręty tułowia, raz prawą raz lewą ręką. Potem przybijają piątki oburącz u góry nad głową oraz dołem, między nogami (skłon i wyprost tułowia).





ale zabawa!!!



13



„Boksy” Pozycja wyjściowa stojąc przodem do siebie, trucht w miejscu, z „delikatnym bokowaniem” w dłonie współćwiczącego, ćwiczenie wykonywane naprzemiennie w parach.



jesteś mega!!!

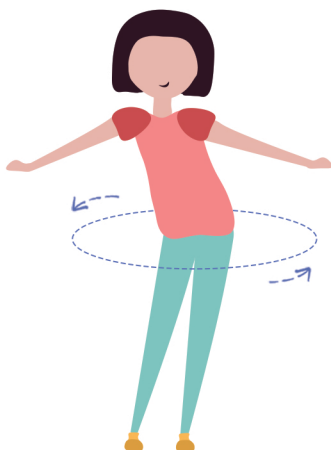
14



„Przysiady w duecie” Pozycja stojąca, dzieci stoją przodem do siebie, dłonie układają na obręczy barkowej współwziewającego, wykonują 5 równych, wspólnych przysiadów.

dajesz czadu!!!

15



Niewidzialne „HULA-HOP” Pozycja stojąca, stopy na szerokość stawów biodrowych, dłonie oparte na biodrach, wykonujemy obszerne krążenia bioder (5 razy w lewo, 5 razy w prawo).



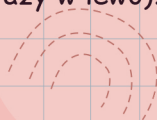
wow!
ale masz moc!!!



16

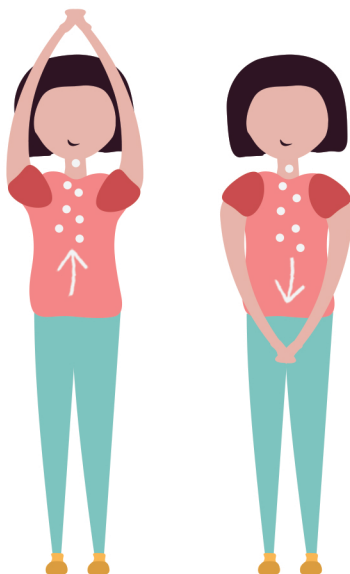


„Złap piętę” Pozycja stojąca, kręgosłup wyprostowany:
ramiona wyciągnięte w bok, dotykamy dłonią pięty
przeciwnej stopy z tyłu przez zgięcie stawu kolanowego,
naprzemiennie (5 razy w prawo/5 razy w lewo).



hurra!
ale energia!!!





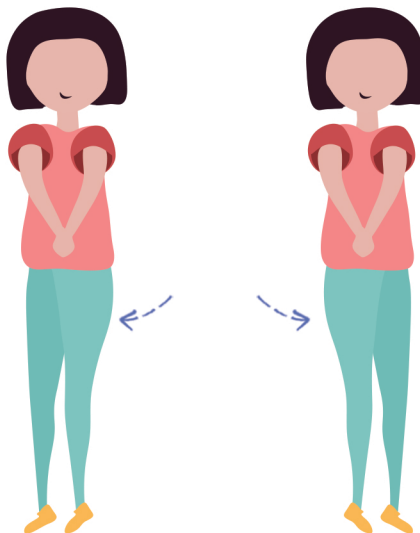
17

● „**Słonikowe oddychanie**” Dziecko przyjmuje pozycję stojącą, stopy na szerokość stawów biodrowych. Dzieci głęboko nabierają powietrze przez nos, wraz z unoszeniem ramion tak, jakby to była trąba słonia. Jednocześnie napętnia powietrzem przeponę. Następnie wydycha powietrze przez usta w sposób dźwięczny, powoli opuszczając „trąbę” ku dołowi. 2-3 powtórzenia.



brawo!
właśnie tak się
ćwiczyl!!!

18

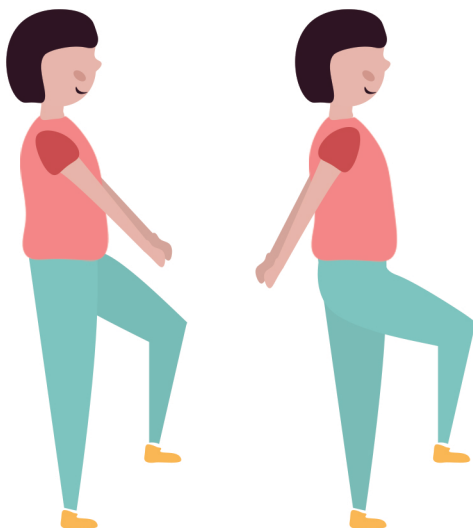


„Twisty” Pozycja stojąca, w delikatnych podskokach twisty (skręty bioderkami), dłonie splecione z przodu.

świetnie Ci idzie!!!

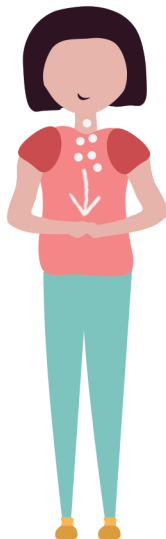


19



Pozycja stojąca. Marsz z wysokim uniesieniem kolan, klaszczemy w dłonie raz z przodu raz z tyłu. Modyfikacją ćwiczenia może być dynamiczny marsz z klaskaniem raz pod jednym, raz pod drugim kolankiem, bez „garbienia” się, kręgosłup wyprostowany, wzrok skierowany do przodu. Kilka powtórzeń.

super tempo!!!



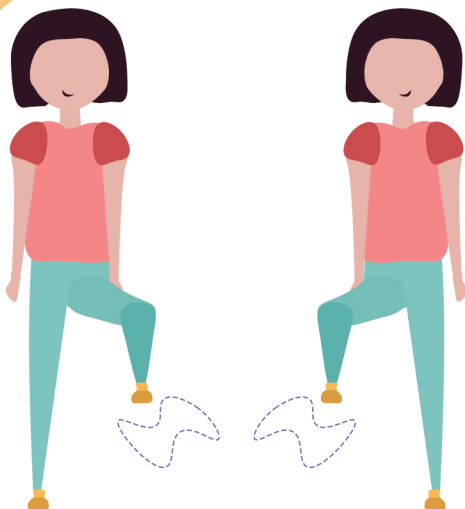
20

Ćwiczenie oddechowe „Misiowy brzuszek”

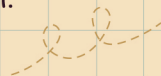
W pozycji stojącej dzieci układają dłonie splecione w koszyczek na brzuszku, wykonują wdech – brzuszek rośnie (misiu najada się), następnie z powolnym, bardzo długim wydechem brzuszek maleje (misiu robi się głodny).
2-3 powtórzenia.

super Ty!!!

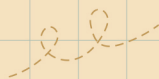
21



- „Narysuj kształty” W pozycji stojąc na jednej nodze, aktywny brzusek (pępek lekko wciągnięty do kręgosłupa) dzieci rysują stopą dowolne kształty wypowiedziane przez nauczyciela, następnie zmiana nogi. Kilka powtórzeń.



Twoje ciało
uwielbia ruch!!!



22



Ćwiczenie oddechowe: Pozycja stojąca, wzrok skierowany do przodu, ramiona w bok, głęboki wdech ramiona w górę, wydech opuszczamy ramiona bokiem w dół.
2-3 powtórzenia.

bądź z siebie
dumny!!!





CHROTIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Poznaniu



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu



WIELKOPOLSKA



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Koncepcja i opracowanie graficzne:
Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Poznaniu

Autor ćwiczeń:
dr Marta Flis-Masłowska

Konsultacja merytoryczna:
dr hab. n. o zdr. Marzena Wiernicka Prof. dr hab. Jacek Lewandowski