

Anna Trzcionka-Wieczorek

Uniwersytet Śląski w Katowicach

Ćwiczenia śródlekcyjne przy muzyce jako ważny element w kształceniu zintegrowanym

Mid-lesson Exercises with Music as an Important Element in Early School Education

STRESZCZENIE

Ruch to naturalna potrzeba dziecka w wieku wczesnoszkolnym, długotrwałe siedzenie w ławkach jest niekorzystne zarówno dla efektywnego procesu nauczania-uczenia się, jak i dla zdrowia dzieci. W związku z tym nauczyciele powinni pamiętać o przeplataniu zajęć dydaktycznych krótkimi przerwami – ćwiczeniami śródlekcyjnymi. Jednym z elementów owych ćwiczeń może być muzyka, która podnosi atrakcyjność przerw w nauce. Regularnie realizowane ćwiczenia śródlekcyjne przeciwdziałają negatywnym skutkom znużenia i zmęczenia, są istotne w profilaktyce, a nawet korekcji nieprawidłowej postawy ciała przybieranej przez uczniów podczas długotrwałego siedzenia w ławkach.

SUMMARY

Movement is a natural need for an early school child, and sitting at the desk for a long time is detrimental both to effective teaching-learning process and to children's health. Therefore, teachers should remember about making short intervals during the lessons – mid-lesson exercises. One of the elements of such exercises may be music, which increases the attractiveness of learning intervals. Regular mid-lesson exercises prevent the negative effects of fatigue and are important in preventing or even correcting the abnormal posture of the body taken up by the pupils who sit at the desk for a long time.

SŁOWA KLUCZOWE

kształcenie zintegrowane, ćwiczenia śródlekcyjne, muzyka

KEYWORDS

early school education, mid-lesson intervals, music

Ruch jako czynnik warunkujący prawidłowy rozwój i edukację dziecka w okresie wczesnoszkolnym

Charakterystyczną cechą dziecka w okresie wczesnoszkolnym jest duże zapotrzebowanie na ruch. Henryk Grabowski stwierdza, iż aktywność ruchowa zaspokaja nie tylko biologiczne potrzeby organizmu, ale także jest istotna dla prawidłowego rozwoju psychicznego i społecznego. Jego zdaniem aktywność fizyczna, jaką podejmują uczniowie w trakcie zabaw i ćwiczeń ruchowych (także o charakterze muzycznym), daje wiele radości i poczucie zadowolenia z dobrze wykonanego zadania, a także umożliwia nawiązywanie kontaktów interpersonalnych. Dzięki rozwojowi motoryki dziecko staje się coraz bardziej niezależne od otoczenia. W okresie dziecięcym, a zatem także wczesnoszkolnym, jest ważnym czynnikiem warunkującym czynności intelektualne, odgrywając istotną rolę w spełnianiu obowiązku szkolnego. Badania empiryczne dowodzą także, iż dzieci o wysokiej sprawności motorycznej lepiej radzą sobie w życiu, łatwiej nawiązują kontakty interpersonalne, są bardziej aktywne i kreatywne niż dzieci niskosprawne¹.

Rozpoczęcie nauki szkolnej wiąże się dla dziecka z nowymi i konkretnymi obowiązkami. Zabawa nie znika z planu dnia uczniów, jednak nie stanowi ona głównej formy ich aktywności, gdyż zasadniczym zajęciem staje się teraz nauka². Aby nauka była efektywna, powinna być przeplatana krótkimi przerwami związanymi z aktywnością fizyczną dzieci, tzw. ćwiczeniami śródlekcyjnymi.

Wprowadzenie nauczania zintegrowanego spowodowało, iż nauczyciele klas I-III sami decydują o tym, kiedy i jak długie mają być przerwy na ćwiczenia fizyczne. Dzieci spędzają w szkole kilka godzin dziennie w pozycji siedzącej, co powoduje u nich dekoncentrację, znużenie, zmęczenie, obniżenie się sprawności układu nerwowego i mięśniowego. Poza tym długotrwałe siedzenie wywołuje u uczniów wiercenie się w ławkach, garbienie i przyjmowanie nieprawidłowej postawy ciała, co jest powodem powstawania wad postawy³. Jak wynika z badań naukowych Stanisława Tuzinka przeprowadzonych wśród uczniów w wieku od 6 do 12 lat, stan zdrowia co czwartego ucznia i uczennicy jest nieprawidłowy, plagą wśród dzieci i młodzieży są wady postawy ciała. Wyniki przytoczonych badań wskazują także, iż zale-

¹ H. Grabowski, *Teoria fizycznej edukacji*, Warszawa 1999, s. 29.

² A. Jaczewski, *Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania*, Warszawa 1998, s. 69-70.

³ E. Szyguła, *Ćwiczenia śródlekcyjne – czy to strata czasu?*, „Życie Szkoły” 2003, nr 1, s. 28.

dwie 6,7% respondentów ma prawidłową postawę ciała, natomiast u 93,3% dzieci występują wady postawy ciała⁴.

Także Irena Suleja wskazuje na liczne przyczyny nieprawidłowości w postawie ciała uczniów kształcenia zintegrowanego, będące skutkiem nowych i często nieodpowiednich warunków pracy w klasie szkolnej. Zwraca ona uwagę na to, iż:

- praca umysłowa oraz siedzenie w bezruchu przez długi czas zajęć szkolnych, często w niedostosowanej, niewygodnej ławce szkolnej i w niewietrzonej klasie, sprawiają, że dziecko szybko się męczy;
- na skutek zmęczenia uczeń przybiera nieprawidłową postawę ciała, garbi się, pochyla;
- zbyt wysokie ławki powodują, że dziecko przybiera nieprawidłową postawę, gdyż opiera się o blat tylko jednym ramieniem, co powoduje jednostronną skoliozę;
- za wysokie krzesło powoduje niedokrwienie wielkich mięśni tylnej stromy uda, gdyż dziecko nie potrafi położyć stóp na podłodze. Uczeń, szukając oparcia dla stóp, siada na brzegu krzesła na podudziu;
- noszenie tornistra na luźnych paskach powoduje, że spoczywa on na lędźwiach i tym samym zwiększa krzywiznę lędźwiową i piersiową⁵.

Istnieje zatem konieczność przerywania zajęć szkolnych kilkuminutowymi ćwiczeniami śródlekcyjnymi, które odpowiednio przygotowane i przeprowadzone niwelują objawy zmęczenia i znużenia, związane z kilkugodzinnym siedzeniem w szkolnej ławce⁶, co w mojej ocenie może pozytywnie wpływać na efektywność procesu edukacyjnego oraz zapobiegać nieprawidłowościom powstającym w postawie ciała dzieci, związanym z długotrwałym siedzeniem.

⁴ S. Tuzinek, *Główne zadania w profilaktyce i korekcji wad postawy ciała w świetle badań radomskich dzieci*, w: *Uwarunkowania zdrowia i rozwoju dzieci i młodzieży – implikacje badawcze i rekomendacje praktyczne*, red. A. Jopkiewicz, S. Nowak, Radom 2013, s. 79.

⁵ I. Suleja, *W trosce o prawidłową postawę dziecka*, w: *Wychowanie fizyczne w klasach I-IV. Materiały pomocnicze dla nauczycieli*, red. M. Krawczyk, Warszawa 1968, s. 20-25.

⁶ A. Nitecka-Walerych, *Podstawowe zagadnienia z zakresu profilaktyki i korekcji wad postawy*, w: *Kultura fizyczna i zdrowie w kształceniu zintegrowanym*, red. A. Nitecka-Walerych, Gdańsk 2007, s. 221.

Muzyka inspiracją do tworzenia ćwiczeń śródlekcyjnych w kształceniu zintegrowanym

Nie ma wątpliwości co do tego, że muzyka jest głęboko związana z życiem człowieka, jest w nim wszechobecna i towarzyszy mu od dawien dawna⁷. Robert Gloton i Claude Clero podkreślają, iż zabawy i ćwiczenia o charakterze muzycznym są bardzo wartościowe dla dzieci, ponieważ uczą otwartości i spontaniczności w kontaktach z rówieśnikami, rozwijają wyobraźnię, dają wychowankom możliwość aktywności ruchowej, przez co gwarantują prawidłowy rozwój fizyczny. Poza tym wywierają wpływ na ich osobowość, kształtują emocjonalny i poznawczy stosunek do otaczającego świata, uspołeczniają, uspokajają, a nade wszystko są źródłem radości i satysfakcji z podejmowanych działań⁸.

Okres wczesnoszkolny to czas, kiedy uczeń chętnie uczestniczy w zabawach i zajęciach przy muzyce. Do podstawowych form aktywności muzycznej należą: śpiew, ruch przy muzyce, gra na instrumentach, słuchanie muzyki oraz improwizacja⁹. Według mnie bogactwo owych form oraz ich atrakcyjność dla wychowanków mogą być dla nauczyciela kształcenia zintegrowanego inspiracją do stworzenia ćwiczeń śródlekcyjnych o charakterze muzycznym. Spowoduje to, iż przerwy ruchowe przy muzyce staną się dla uczniów ciekawe, twórcze, będą źródłem radości, uspokoją ich, odprężą, będą zapobiegać powstawaniu nieprawidłowości w postawie ciała, zatem pozytywnie wpłyną na proces uczenia się oraz na zdrowie dzieci.

Jedną z form aktywności muzycznej dziecka jest ruch przy muzyce. W mojej opinii odpowiednio wybrane i przygotowane zabawy i ćwiczenia ruchowe z piosenką i z akompaniamentem doskonale nadają się do wykorzystania ich jako ćwiczeń śródlekcyjnych przy muzyce.

Zabawy ruchowe przy muzyce dzielą się na dwie zasadnicze grupy:

1. Zabawy ruchowe ze śpiewem. Są one najbardziej dostępną i lubianą formą aktywności muzycznej dzieci. Tekst i melodia piosenki inspirują ruch i sposób poruszania się, a także zachęcają do tańca i układania inscenizacji ruchowej¹⁰.

⁷ H. Danel-Bohrzyk, *Muzyka we wszechstronnym wychowaniu dziecka*, w: *Muzyka w edukacji i wychowaniu*, red. H. Danel-Bohrzyk, Katowice 1999, s. 10.

⁸ R. Gloton, C. Clero, *Twórcza aktywność dziecka*, Warszawa 1976, s. 73.

⁹ S. Borner, *Przygotowanie nauczycieli do prowadzenia zajęć muzycznych w przedszkolach, szkołach podstawowych i gimnazjach*, w: *Zdolności muzyczne dzieci w wieku 5-13 lat w opinii nauczycieli a wyniki badań testowych*, red. W.A. Sacher, Mysłowice 2004, s. 27-28.

¹⁰ R. Ławrowska, *Muzyka i ruch*, Warszawa 1998, s. 208.

Do zabaw tych należą:

- zabawy ilustracyjne – polegają na przedstawieniu treści piosenki prostymi, dowolnymi ruchami o charakterze naśladowczym. Dzieci mogą proponować własne przykłady ruchowe, zaś nauczyciel ma za zadanie czuwać nad prawidłowym przebiegiem zabawy;
 - zabawy inscenizacyjne – także odnoszą się do tekstu piosenki i pojawiają się w nich ruchy naśladowcze, przedstawiające przedmioty lub czynności występujące w słowach piosenki. Dodatkowym elementem jest możliwość podziału na role i odegranie inscenizacji, przy czym ruch powinien być improwizowany przez dzieci. Ważne jest również zastosowanie rekwizytów i kostiumów, co podnosi atrakcyjność zabawy;
 - zabawy rytmiczne ze śpiewem – polegają na właściwej reakcji na rytm piosenki odtwarzany ruchem lub jego zatrzymaniem. W zabawach tych najważniejsza jest melodia oraz jej charakterystyczne momenty rytmiczne. Poza realizacją rytmu, wychowankowie odtwarzają ruchem także inne elementy muzyki, jak: tempo, dynamikę czy artykulację;
 - zabawy taneczne ze śpiewem – zabawy te oparte są na prostych tańcach ludowych, przygotowują dzieci do nauki tańców regionalnych i narodowych. Z każdym tańcem wiążą się odpowiednie kroki, które często są zbyt trudne do wykonania przez dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, dlatego ważne jest wcześniejsze przeanalizowanie kroków, figur i układów, aby były one dostosowane do możliwości rozwojowych i umiejętności ruchowych dzieci¹¹.
2. Zabawy ruchowe przy akompaniamencie muzycznym, do których należą:
- opowieści ruchowe – polegają na układaniu kompozycji ruchowej lub słowno-ruchowej, aby powstała fabuła ilustrowana ruchem. Inspiracją do powstania ruchów jest słowo nauczyciela, który na tle akompaniamentu czy utworu muzycznego przedstawia dzieciom wiersz lub opowiadanie. Charakter, tempo i dynamikę ruchów dzieci określa akompaniament (wpływa on także na emocje dzieci), słowo zaś narzuca rodzaj konkretnego ruchu¹²;
 - tańce – dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym powinny poznać podstawowe kroki tańców narodowych (krakowiak, kujawiak, oberek) oraz tańców regionalnych. Przygotowanie tańca polega na zapamiętaniu przez wychowanków kolejnych figur i umiejętności poruszania się w określonej przestrzeni. Wszystkie kroki i figury muszą być dostosowane

¹¹ Tamże, s. 208-227; A. Śliwińska, *Stymulacyjna funkcja ruchu przy muzyce w nauczaniu zintegrowanym*, „Nauczanie Początkowe” 2008/2009, nr 4, s. 25-26.

¹² Tamże.

do możliwości rozwojowych dzieci, zaś ich nauka powinna polegać na dobrym pokazie przez nauczycielki, ponieważ dzieci najlepiej uczą się przez naśladowanie¹³;

- ćwiczenia z zakresu techniki ruchu – prowadzone są zwykle w formie zadaniowej lub naśladowczej. Wszystkie one kształcą naturalne czynności ruchowe dzieci, wyrabiają estetykę ruchów i rozwijają sprawność fizyczną. Poza tym kształtują orientację w przestrzeni oraz zapobiegają i korygują wady postawy ciała¹⁴.

Należą do nich:

- ćwiczenia wyrabiające poczucie świadomego ruchu;
- ćwiczenia naprężające i rozluźniające;
- ćwiczenia rozwijające koncentrację uwagi;
- ćwiczenia doskonalące koordynację ruchów;
- ćwiczenia poszczególnych grup mięśni;
- ćwiczenia użytkowe;
- ćwiczenia oddechowe¹⁵.
- elementarne ćwiczenia z zakresu rytmiki – polegają na odtworzeniu prostych rytmów, a także tematów rytmicznych między innymi za pomocą naturalnych efektów akustycznych, czyli: klaskania, tupania, uderzania dłońmi o kolana, pstrykania palcami itp., a także za pomocą gestów i ruchów improwizowanych. Wśród ćwiczeń tych wyróżnia się np.:
 - ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne;
 - reagowanie ruchem na zmiany metrum, tempa, artykulacji, dynamiki, agogiki;
 - zabawy uwrażliwiające na różne elementy muzyki;
 - ćwiczenia improwizacji ruchowej;
 - ćwiczenia kształcące niezależność ruchów¹⁶.

Wszystkie przedstawione zabawy ruchowe z piosenką i z akompaniamentem spełniają szereg istotnych funkcji w ogólnym rozwoju dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Przeżywanie muzyki ciałem nie tylko rozwija muzykalność wychowanków, ale także wpływa na rozwój poznawczy, społeczny czy emocjonalny, na co zwracają uwagę Ewa Lipska, Maria Przychodzińska, Romualda Ławrowska czy Anna Śliwińska. Według badaczek ruch podporządkowany muzyce ma istotne znaczenie także dla rozwoju fizycznego i motorycznego

¹³ Tamże; E. Lipska, M. Przychodzińska, *Muzyka w nauczaniu początkowym. Metodyka*, Warszawa 1991, s. 166.

¹⁴ U. Smoczyńska-Nachtman, *Zabawy i ćwiczenia przy muzyce*, Warszawa 1983, s. 7-51.

¹⁵ Tamże.

¹⁶ A. Śliwińska, *Stymulacyjna funkcja ruchu przy muzyce w nauczaniu zintegrowanym*, art. cyt., s. 29.

dzieci. Odpowiednio przygotowane zabawy i ćwiczenia ruchowe przy muzyce zapobiegają wadom postawy oraz je korygują, kształtują świadomy ruch, oddech, korzystnie wpływają na koordynację ruchów, ćwiczą koncentrację uwagi i orientację w przestrzeni oraz szybką reakcję na wykonanie określonych poleceń¹⁷.

Moim zdaniem zabawy ruchowe inspirowane muzyką mogą być wykorzystane jako ćwiczenia śródlekcyjne z uczniami klas I-III szkoły podstawowej. Utwory muzyczne z różnych epok, sygnały dźwiękowe wykonywane na instrumentach perkusyjnych, a także piosenki z repertuaru dziecięcego połączone z ruchem sprawiają, iż ćwiczenia śródlekcyjne są dla dzieci bardziej atrakcyjne. Poza tym są pomocne w przeciwdziałaniu negatywnym skutkom znużenia i zmęczenia oraz w profilaktyce, a nawet korekcji nieprawidłowej postawy ciała przybieranej przez uczniów podczas długotrwałego siedzenia w ławkach, co może korzystnie wpływać na efektywność procesu nauczania-uczenia się.

Ćwiczenia śródlekcyjne – założenia metodyczne

Ćwiczenia śródlekcyjne są ważnym elementem kształcenia zintegrowanego, gdyż niwelują zmęczenie oraz zapobiegają powstawaniu nieprawidłowości w postawie ciała uczniów. Wprowadzenie kształcenia zintegrowanego spowodowało, iż to nauczyciele decydują o przerwach w nauce – ich czasie oraz formie. Analizując literaturę pedagogiczną, można zauważyć, iż przerwy śródlekcyjne bywają pomijane przez nauczycieli kształcenia zintegrowanego lub prowadzone są niezgodnie ich prawidłowym tokiem¹⁸. Z Raportu Państwowej Inspekcji Sanitarnej w Zielonej Górze z 2004 r. wynika, iż zaledwie jedna czwarta studentów AWF w Krakowie pamięta ćwiczenia śródlekcyjne, które odbywały się w szkole podstawowej. Sondaż przeprowadzony wśród 119 nauczycieli i nauczycielek, w tym 46 nauczycielek kształcenia zintegrowanego, wskazuje, iż 44 respondentki I etapu kształcenia odpowiedziały w przeprowadzonym sondażu, że pozwalają dzieciom na czynny wypoczynek podczas zajęć szkolnych, jednak tylko 50% ankietowanych robi to codziennie. Z badań tych wynika także, iż nauczyciele zwracają uwagę na potrzebę pomocy czy konsultacji ze strony nauczycieli wychowania fizycznego oraz potrzebę

¹⁷ R. Ławrowska, *Muzyka i ruch*, dz. cyt., s. 9; E. Lipska, M. Przychodzińska, *Muzyka w nauczaniu początkowym. Metodyka*, dz. cyt., s. 117-119; A. Śliwińska, *Stymulacyjna funkcja ruchu przy muzyce w nauczaniu zintegrowanym*, dz. cyt., s. 22-29.

¹⁸ M. Brudnik, *Gimnastyka śródlekcyjna – ćwicząc umysł, pamiętaj o ćwiczeniu ciała*. Część II, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2011, nr 7, s. 40; E. Szyguła, *Ćwiczenia śródlekcyjne – czy to strata czasu?*, art. cyt., s. 28.

szkoleń z zakresu konstruowania oraz prawidłowego przeprowadzania ćwiczeń śródlekcyjnych¹⁹, a więc zauważają pewne braki, jeśli chodzi o ich metodyczne przygotowanie w zakresie przygotowywania i przeprowadzania przerw śródlekcyjnych. W odniesieniu do przytoczonych badań nurtuje mnie jedna kwestia. Nauczycielki klas I-III w zdecydowanej większości deklarują, iż prowadzą aktywne przerwy w nauce, zatem przerwy śródlekcyjne powinny być dla uczniów naturalnym elementem zajęć szkolnych, który wykonują oni bez oporów. Nauczyciele klas IV-VI podkreślają natomiast, iż ich uczniowie niechętnie uczestniczą w przerwach śródlekcyjnych, ponieważ nie są do nich przyzwyczajeni²⁰, a zatem można domniemywać, że w kształceniu zintegrowanym pojawiały się one sporadycznie.

Nie ma wątpliwości co do tego, iż gimnastyka śródlekcyjna jest potrzebna w toku zajęć szkolnych, ponieważ sprzyja zdrowiu oraz usprawnia procesy myślowe.

Kazimiera Właźnik, Anna Złotkiewicz czy Stanisław Strzyżewski piszą, iż celem ćwiczeń śródlekcyjnych jest:

- przeciwdziałanie negatywnym skutkom zmęczenia i znużenia pojawiającego się podczas dnia pracy ucznia w szkole;
- ożywienie funkcji wegetatywnych, pobudzenie czynności płuc, serca, przesunięcie masy krwi z miednicy, kończyn dolnych i mózgu do okolic niedokrzwionych, przede wszystkim do mięśni szkieletowych, oraz odciążenie kończyn górnych;
- korekcja postawy ciała poprzez ruch wszechstronnie angażujący układ kostno-stawowo-mięśniowy;
- odciążenie analizatora wzrokowego i słuchowego;
- kształtowanie trwałego nawyku stosowania aktywnego wypoczynku w czasie pracy umysłowej, zarówno w szkole, jak i w domu²¹.

Gimnastyka śródlekcyjna realizowana w toku zajęć szkolnych spełnia następujące funkcje:

- relaksacyjną – miła i pogodna atmosfera, towarzysząca realizacji ćwiczeń śródlekcyjnych wyzwala u ćwiczących pozytywne emocje, a także rozładowuje napięcia emocjonalne²²;

¹⁹ Wyniki badań przytoczone przez: M. Brudnik, *Gimnastyka śródlekcyjna – w teorii i szkolnej praktyce*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2009, nr 10, s. 30-36.

²⁰ Tamże.

²¹ K. Właźnik, A. Złotkiewicz, *Ćwiczenia śródlekcyjne i międzylekcyjne w klasach początkowych*, Warszawa 1987, s. 5; S. Strzyżewski, *Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną*, Warszawa 1992, s. 211-212.

²² M. Bronikowski, *Rozwój psychomotoryczny i emocjonalny dziecka w wieku 5-10 lat*, w: *Wychowanie fizyczne poprzez zabawy i gry ruchowe*, red. M. Bronikowski, R. Śleboda, M. Bronikowska, M. Janowska, Poznań 2007, s. 45-46.

- stymulującą – podejmowanie aktywności ruchowej podczas ćwiczeń wpływa korzystnie na zmiany fizjologiczne, odciąża analizator wzrokowy i słuchowy, zwiększa wydolność narządów i organów, wpływa pozytywnie na układ ruchowy, oddechowy, nerwowy, krążenia czy przemianę materii²³;
- korekcyjną – wzmacniają i rozluźniają mięśnie grzbietu, klatki piersiowej, nóg i rąk, korygują wady postawy wynikające z długotrwałego siedzenia w ławkach;
- wychowawczą – wyrabiają u uczniów nawyk aktywnego wypoczynku podczas nauki i pracy²⁴.

Przygotowując zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych, należy pamiętać o tym, iż opierają się one na następującym toku:

- ćwiczenia mięśni szyi – to wolne lub szybkie skłony, skręty i krążenia głowy, których celem jest prawidłowe ustawienie głowy i kształtowanie naturalnych krzywizn kręgosłupa;
- ćwiczenia ramion – angażują mięśnie obręczy barkowej, ramion, przedramion i dłoni. Należą do nich skurcze (poziome i pionowe), wymachy, wyprosty i krążenia wykonywane w różnych kierunkach i w różnym tempie;
- ćwiczenia tułowia w różnych płaszczyznach – pobudzają układ krążenia i oddychania, krygują postawę, zwiększają gibkość i elastyczność kręgosłupa. Są to skłony w przód i w tył, skłony boczne, skręty, skrętoskłony i krążenia;
- ćwiczenia nóg – mają na celu rozruszanie stawów kończyn dolnych. Należą do nich: chody, biegi, podskoki jednonóż i obunóż, zeskoki, kroki tańeczne, specjalne ćwiczenia zapobiegające płaskostopiu;
- ćwiczenia oddechowe – mają na celu zwiększenie pojemności płuc i ich wentylację. Należy je rozpocząć od nauki prawidłowego oddechu, czyli wdech nosem i wydech ustami²⁵.

Według mnie wszystkie wyżej wymienione ćwiczenia mogą być uzupełnione czy też wzbogacone o elementy muzyczne. Oto kilka moich propozycji. I tak, np.:

- cały zestaw ćwiczeń śródlekcyjnych może być realizowany na tle odpowiednio dobranych utworów muzyki klasycznej, co korzystnie wpływa na układ nerwowy dzieci, przynosi odprężenie psychofizyczne oraz podnosi atrakcyjność wykonywanych ćwiczeń;
- poszczególne elementy zestawu przerw śródlekcyjnych mogą być prowadzone z wykorzystaniem instrumentów szkolnych (melodycznych

²³ Tamże; E. Szyguła, *Ćwiczenia śródlekcyjne – czy to strata czasu?*, art. cyt., s. 28.

²⁴ Tamże.

²⁵ K. Właźnik, A. Złotkiewicz, *Ćwiczenia śródlekcyjne i międzylekcyjne w klasach początkowych*, dz. cyt., s. 6-7.

i niemelodycznych). Wykorzystanie instrumentów w ramach realizowanych przerw śródlekcyjnych polega na tym, iż dźwięki wydobywane np. z bębna, trójkąta, tarki czy tamburyna stanowią dla wychowanków sygnał do wykonania konkretnego ruchu, konkretnego ćwiczenia;

- opowieść ruchowa należy do zabaw ruchowych z akompaniamentem i może zawierać w sobie wszystkie elementy ćwiczeń śródlekcyjnych. Jest to forma aktywności muzycznej bardzo atrakcyjna dla dzieci. Nauczyciel przygotowuje opowiadanie, które uczniowie realizują ruchem. Ruch ten wykonują wychowankowie na tle utworu muzyki klasycznej. W opowiadaniu można zawrzeć ćwiczenia mięśni szyi, ramion, tułowia, nóg oraz ćwiczenia oddechowe.
- jednym z elementów ćwiczeń śródlekcyjnych są ćwiczenia oddechowe. W wybrane dni mogą być one zastąpione śpiewem, gdyż piosenka to doskonały, naturalny i atrakcyjny materiał do ćwiczeń śródlekcyjnych dla dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Poprzez śpiew uczniowie dotleniają organizm, zaś połączenie śpiewu z zabawą ruchową (np. ilustracyjną) pozytywnie wpływa na postawę ciała wychowanków, gdyż odciąża kończyny górne i dolne oraz koryguje nieprawidłowości w postawie.

Podczas przygotowywania oraz przeprowadzania w klasie szkolnej ćwiczeń śródlekcyjnych należy przestrzegać określonych zasad:

- kilkuminutowe przerwy w nauce powinny być stosowane kilkakrotnie w ciągu dnia pobytu dziecka w szkole, stanowić integralny składnik procesu nauczania i wychowania jako podstawowy warunek powodzenia w nauce;
- sygnałem dla nauczyciela do rozpoczęcia ćwiczeń śródlekcyjnych są obserwowane u uczniów objawy zmęczenia i znużenia, do których zalicza się m.in.: spadek percepcji, gwar, niepokój, apatię, wiercenie się w ławkach;
- ćwiczenia odbywają się w sali przy otwartych lub uchylonych oknach;
- ćwiczenia muszą być dla uczniów łatwe, proste, ale jednocześnie atrakcyjne, dynamiczne i znane dzieciom, aby nie obciążały ich fizycznie i psychicznie;
- o czasie trwania poszczególnych ćwiczeń w zestawie decyduje nauczyciel,
- realizowane ćwiczenia śródlekcyjne są tożsame z obowiązującymi kierunkami i tendencjami w metodyce zajęć ruchowych w klasach I-III szkoły podstawowej, w tym w metodyce zajęć ruchowych przy muzyce;
- podczas prowadzenia ćwiczeń wszystkie polecenia powinny być dla dzieci krótkie, zrozumiałe i mobilizujące, zachęcające do podjęcia aktywności;
- opis ćwiczeń opartych na formie naśladowczej rozpoczyna się od nazwy ćwiczenia, co stwarza klimat i miejsce akcji, a dzieci ruchem odgrywiają swoje role;
- przy wykonywaniu ćwiczeń uczniowie powinni wyjść z ławek lub stanąć za krzesłem, aby wykorzystać dostępną przestrzeń międzyławkową;

- realizując ćwiczenia śródlekcyjne, należy pamiętać o tym, iż głównym ich celem jest odprężenie psychiczne i fizyczne, a nie podnoszenie sprawności ruchowej wychowanków²⁶.

Pełna sprawność fizjologiczna jest podstawowym warunkiem powodzenia w nauce dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Uczestniczenie uczniów w regularnych oraz odpowiednio przygotowanych ćwiczeniach śródlekcyjnych, także przy muzyce, odpręża fizycznie i psychicznie, zaś radość, spontaniczność, ekspresja ruchowa i swoboda umożliwiają aktywny wypoczynek w czasie pełnienia codziennych obowiązków bycia uczniem, co w mojej opinii może pozytywnie wpływać na efektywność procesu nauczania-uczenia się.

Zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych przy muzyce – przykłady²⁷

ZESTAW 1 (zima)

1. Jest zima. Za oknem pada śnieg, a my obserwujemy spadające płatki śniegu (powolne, delikatne skłony głowy w przód i w tył – glissando na dzwonkach to sygnał do poruszania głową).
2. Jest nam zimno i chcemy się rozgrzać (wymachy i krążenia ramion).
3. Naśladujemy spadające płatki śniegu (stoimy w lekkim rozkroku, trzymamy wyprostowane ręce wysoko nad głową, poruszając palcami, naśladujemy spadające z góry na dół płatki śniegu, przechodzimy z pozycji wyprostowanej z rękami uniesionymi w górze do przysiadu – tremolo na tamburynie oznacza czas opadania płatków śniegu, cisza oznacza przyjęcie postawy wyprostowanej z ramionami uniesionymi w górze).
4. Jest nam zimno w stopy (uczniowie maszerują i biegają w miejscu, nauczyciel przy pomocy pałeczki podgrywa im rytm na bębenku, ćwierćnuty – marsz, ósemki – bieg na palcach).
5. Śpiew znanej uczniom piosenki o tematyce zimowej jako ćwiczenie oddechowe²⁸.

²⁶ E. Szyguła, *Ćwiczenia śródlekcyjne – czy to strata czasu?*, art. cyt., s. 28.

²⁷ Wszystkie przytoczone zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych stanowią opracowanie własne.

²⁸ Wszystkie ćwiczenia powinny być kilkakrotnie powtórzone (z wyjątkiem piosenki).

ZESTAW 2

Opowieść ruchowa pt. *Spacer do lasu*, w tle utwór muzyki klasycznej: Claude Debussy – *Światło księżycy* z suity *Bergamasque*.

Pewnego dnia Michał obudził się bardzo wcześnie rano (uczniowie leżą na ławkach). Usiadł na łóżku, rozejrzał się w prawo i w lewo, w prawo i w lewo, w górę i w dół, w górę i w dół, przeciągnął się i ziewnął (uczniowie powoli siadają i wykonują skłony i skręty głowy). Zobaczył, że za oknem jest piękna pogoda, więc postanowił wybrać się na spacer do lasu (uczniowie wstają i maszerują w miejscu). Po drodze przystawał na chwilę, wspinał się na palce, wyciągał ręce wysoko do góry, bo chciał dotknąć liści, które kołysały się na gałęziach drzew (uczniowie wspinają się na palce i wyciągają ręce wysoko do góry). Potem kucał, bo oglądał kamienie, które leżały na ścieżce (skłony tułowia, przysiady). Podczas spaceru spotkał różne leśne zwierzęta. Najpierw zauważył ptaki, które wesoło fruwały i machały skrzydłami (uczniowie biegają na palcach i machają ramionami). Potem spojrział w dół, a po ścieżce sunął ślimak. Kiedy ślimak zauważył Michała, wystraszył się i schował do swojej muszli (uczniowie z pozycji stojącej przechodzą do pozycji kucznej, zwijają się w kłębek i chowają głowę w ramionach). Chłopiec spacerował dalej, wesoło maszerując jak żołnierz (uczniowie wstają i maszerują w miejscu, wysoko podnosząc kolana). Nagle zatrzymał się, bo wydawało mu się, że ktoś jest blisko niego. Okazało się, że to mały zając skacze między drzewami (uczniowie za pomocą palców robią uszy zająca i skaczą obunóż w miejscu). Hop, hop, hop, hop. Po drodze wąchał także leśne kwiaty (wdech nosem i wydech ustami). Michał długo spacerował po lesie i poczuł, że zrobiło się chłodno. Chcąc się rozgrzać, zaczął dmuchać w dłonie i masować je (dmuchanie w dłonie i rozmasowywanie ich). Zaczęło się jednak także ściemniać, więc postanowił wrócić do domu (marsz w miejscu i powtórny siad w ławkach).

ZESTAW 3 (jesień)

1. Chorągiewka na wietrze. Skręty głowy naprzemianstronne (miarowe uderzenia w trójkąt oznaczają kolejne skręty głowy).
2. Kołysanie gałęzi na wietrze. Wymachy ramion (tremolo na tamburynie, zmiany dynamiki oznaczają zmianę intensywności wykonywanych ruchów ramion).
3. Zbieranie i zrywanie liści. Skłony i wyprosty (dzwonki chromatyczne, dźwięki wysokie – dzieci wspinają się na palce i podnoszą ręce do góry, chcąc zerwać liście z drzewa, niskie – dzieci kucają i robią skłony w celu zbierania liści z ziemi).

4. Jesienny spacer. Marsz i bieg w miejscu (nauczyciel gra na bębnie rytm do marszu – ćwierćnuty i biegu – ósemki).
5. Naśladowanie odgłosu wiatru ze zmienną dynamiką – szszszsz.

ZESTAW 4 (zwierzęta)

Dzisiaj zamienimy się w różne zwierzęta.

1. Pierwsze zwierzę to koń, który kiwa głową (delikatne i powolne skłony głowy w przód i w tył – trójkąt jest sygnałem do wykonania kolejnego skłonu).
2. Teraz jesteśmy ptakiem. Ptak fruwa nad łąką (pionowy skurcz ramion, unoszenie łokci wwyż i opuszczanie, kręcenie ramion w przód i w tył – nauczyciel jednostajnie gra na marakasie, co oznacza, że dzieci machają ramionami).
3. Zamieniamy się w ślimaka (glissando na dzwoneczkach – dzieci swobodnie stoją). Ślimak wystraszył się jakiegoś hałasu, więc schował się do skorupy (głośne uderzenie w jedną sztabkę instrumentu – dzieci kucają i zwijają się w kłębek).
4. A teraz jesteśmy zającami, które skaczą po łące (skoki obunóż na określony sygnał kołatki, jeden sygnał dźwiękowy oznacza jeden skok).
5. Śpiewanie dowolnej piosenki z repertuaru uczniów, śpiew może być połączony z zabawą ruchową – ilustracyjną.

Nauczyciele pracujący w kształceniu zintegrowanym powinni pamiętać o tym, iż długotrwałe siedzenie w ławkach jest niekorzystne dla uczniów, dlatego ważne jest przeplatanie zajęć szkolnych krótkimi przerwami. Przerwy te mogą być wzbogacone elementami o charakterze muzycznym, co według mnie uatrakcyjni oraz wzbogaci zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych, będzie źródłem psychofizycznego odprężenia oraz radości dla wychowanków. Mam nadzieję, iż stworzone przeze mnie przykłady ćwiczeń śródlekcyjnych o charakterze muzycznym będą stanowić dla nauczycieli źródło inspiracji do tworzenia ich własnych, autorskich zestawów przerw w nauce.

Konkluzja

Ruch, zabawa i aktywność fizyczna to podstawowe elementy życia człowieka od najmłodszych lat oraz fizjologiczna potrzeba dziecka w wieku wczesnoszkolnym, jednak uczniowie kształcenia zintegrowanego większość czasu szkolnego spędzają w pozycji siedzącej. Negatywne skutki długotrwałego siedzenia w ławkach mogą być niwelowane za pomocą regularnie prowadzonych ćwiczeń śródlekcyjnych. W kształceniu zintegrowanym nauczyciele sami decydują o przerwach w nauce, jednak, jak wynika z literatury przedmiotu,

przerwy śródlekcyjne bywają pomijane przez pedagogów lub też realizowane są niezgodnie z ich prawidłowym tokiem – są niekompletne. Realizując ćwiczenia śródlekcyjne, należy także stworzyć odpowiednią atmosferę. W tym zakresie pomocna może być muzyka, czyli wykorzystanie piosenek z repertuaru dziecięcego, utworów muzyki klasycznej, a także sygnałów dźwiękowych wydobywanych z instrumentów szkolnych. Należy się spodziewać, iż przerwy śródlekcyjne o charakterze muzycznym wzbudzą zainteresowanie uczniów, uatrakcyjnią tę formę aktywności, pozytywnie wpłyną na zdrowie, na efekty procesu nauczania-uczenia się oraz na układ nerwowy wychowanków.

Bibliografia

- Borner S., *Przygotowanie nauczycieli do prowadzenia zajęć muzycznych w przedszkolach, szkołach podstawowych i gimnazjach*, w: *Zdolności muzyczne dzieci w wieku 5-13 lat w opinii nauczycieli a wyniki badań testowych*, red. W.A. Sacher, Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Kardynała Augusta Hlonda, Mysłowice 2004.
- Bronikowski M., *Rozwój psychomotoryczny i emocjonalny dziecka w wieku 5-10 lat*, w: *Wychowanie fizyczne poprzez zabawy i gry ruchowe*, red. M. Bronikowski, R. Śleboda, M. Bronikowska, M. Janowska, Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego, Poznań 2007.
- Brudnik M., *Gimnastyka śródlekcyjna – ćwicząc umysł, pamiętaj o ćwiczeniu ciała. Część II*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2011, nr 7.
- Brudnik M., *Gimnastyka śródlekcyjna – w teorii i szkolnej praktyce*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” 2009, nr 10.
- Danel-Bobrzyk H., *Muzyka we wszechstronnym wychowaniu dziecka*, w: *Muzyka w edukacji i wychowaniu*, red. H. Danel-Bobrzyk, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 1999.
- Gloton R., Clero C., *Twórcza aktywność dziecka*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1976.
- Grabowski H., *Teoria fizycznej edukacji*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1999.
- Jaczewski A., *Biologiczne i medyczne podstawy rozwoju i wychowania*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1998.
- Lipska E., Przychodzińska M., *Muzyka w nauczaniu początkowym. Metodyka*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1991.
- Ławrowska R., *Muzyka i ruch*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1998.
- Nitecka-Walerych A., *Podstawowe zagadnienia z zakresu profilaktyki i korekcji wad postawy*, w: *Kultura fizyczna i zdrowie w kształceniu zintegrowanym*, red. A. Nitecka-Walerych, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2007.

Smoczyńska-Nachtman U., *Zabawy i ćwiczenia przy muzyce*, Centralny Ośrodek Metodyki i Upowszechniania Kultury, Warszawa 1983.

Strzyżewski S., *Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1992.

Suleja I., *W trosce o prawidłową postawę dziecka*, w: *Wychowanie fizyczne w klasach I-IV. Materiały pomocnicze dla nauczycieli*, red. M. Krawczyk, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1968.

Szyguła E., *Ćwiczenia śródlekcyjne – czy to strata czasu?*, „Życie Szkoły” 2003, nr 1.

Śliwińska A., *Stymulacyjna funkcja ruchu przy muzyce w nauczaniu zintegrowanym*, „Nauczanie Początkowe” 2008/2009, nr 4.

Tuzinek S., *Główne zadania w profilaktyce i korekcji wad postawy ciała w świetle badań radomskich dzieci*, w: *Uwarunkowania zdrowia i rozwoju dzieci i młodzieży – implikacje badawcze i rekomendacje praktyczne*, red. A. Jopkiewicz, S. Nowak, Wydawnictwo Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji – PIB, Radom 2013.

Właźnik K., Złotkiewicz A., *Ćwiczenia śródlekcyjne i międzylekcyjne w klasach początkowych*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1987.