

## **Drodzy Rodzice i Uczniowie,**

Pamiętajmy, że dzieci i młodzież mają **niską umiejętność koncentracji**. 45- minutowa lekcja jest męczarnią, szczególnie dla młodszych uczniów. Nie dziwny się, że uczeń kręci się, wierci i przeszkadza. Trudno utrzymać u niego skupienie i uwagę. Zobaczcie jak długo, uczniowie z poszczególnych kategorii wiekowych, potrafią się skoncentrować:

- 5 – 7 lat = 15 minut,
- 7 – 10 lat = 20 minut,
- 10 – 12 lat = 25 minut,
- 12 – 16 lat = 30 minut.

Dlatego proponujemy ćwiczenia śródlekcyjne.

### **Ogólne reguły gimnastyki śródlekcyjnej:**

Stosuj ćwiczenia **ANTYGRAWITACYJNE** (np. połóż sobie książkę na głowie i przejdź się, albo wykonaj przysiad). Bardzo dobre będą ćwiczenia **ELONGACYJNE**, które mają za zadanie wydłużyć kręgosłup, rozciągnąć go i aktywizować mięśnie kręgosłupa. Nie zapomnij o ćwiczeniach **ROZLUŹNIAJĄCYCH**, **WYPROSTNYCH** i **ODDECHOWYCH**.

**Najważniejsze:** Najpierw otwórz okno i przez chwilę wywietrz pokój. Porozglądaj się wokół domu – patrzenie w dal i na zieleń korzystnie wpływa na nasze oczy.

### **Konkretne propozycje ćwiczeń:**

(Napisałam je w skrócie, na pewno będziesz wiedzieć z jakich pozycji wyjściowych je wykonać i jak wyglądają. W końcu są to bardzo znane ćwiczenia. W razie co, pytaj śmiało – **pomogę Ci** – pisz na adres: [zsbircza@poczta.onet.pl](mailto:zsbircza@poczta.onet.pl))

- **wznos ramion bokiem w górę – wdech nosem, opust – wydech ustami**
- **wymachy ramion w pionie i w poziomie**
- **krążenie ramion w przód i w tył (na przemian/oburącz)**
- „pajacyki” → **opad tułowia**
- **podskoki obunóż** → **skrety tułowia**
- „agrafka” → **skrety skłony**
- „przysiady” → **wznosy na palce**
- **skłon w bok**
- **przyciąganie zgiętej nogi do pośladka**