

Agata Zapisek
nauczyciel Szkoły Podstawowej nr 2
im. Adama Mickiewicza w Łowiczu

ZESTAWY
ĆWICZEŃ ŚRÓDLEKCYJNYCH
W KLASACH I-III

Zestaw 1

1. **„Potakiwanie i przeczenie”**. Wolne skręty głowy w lewo i prawo, wymawiać: „nie, nie, nie” – wolne skłony głowy w przód i w tył, wymawiać: „tak, tak, tak”.
2. **„Huśtawka”**. Postawa zasadnicza. Swobodne ruchy wahadłowe ramion w przód i w tył, aż do zatoczenia całego koła od przodu w górę ku tyłowi.
3. **„Łapanie motyla”**. W staniu – szybkie skręty tułowia z kłaśnięciem w dłonie na wysokości głowy lub wyżej.
4. **„Małe piłeczki”**. Stopy zwarte, wspięcie, podskoki w miejscu obunóż na palcach.
5. **„Balonik”**. Ćwiczenie oddechowe. Głęboki wdech nosem, wydech ustami (jak najdłużej, wymawiając: „sss”).

Zestaw 2

1. **„Pilot patrzy przez lornetkę”**. Siad prosty w ławce – naśladowanie chwytu lornetki i poprzez skłony i skręty głowy obserwacja terenu „przed lotem”.
2. **„Samolot startuje”**. Siad poprawny w ławce, skurcz poziomy (w ławce) ramion – cofanie barków aż do ściągnięcia łopatek („tr, tr”).
3. **„Pilot zmęczony i wypoczęty”**. Siad w ławce – przedramiona na pulpicie, dłonie złożone płasko, łokcie na zewnątrz – skłon tułowia w przód z dotknięciem czołem dłoni, następnie powolny wyprost tułowia, głowa prosto.
4. **„Samolot wznosi się i ląduje”**. Wysokie wspięcie z ramionami w bok i przysiad podparty.
5. **„Dmuchanie na piórko”**. Wdech nosem i wydech ustami (większy nacisk położyć na wydech).

Zestaw 3

1. **„Młynek”**. Mały rozkrok, stopy ustawione równolegle, skurcz pionowy ramion. Krążenie ramion w przód, w górę i w tył.
2. **„Zegar z podstawką”**. Postawa, stopy zwarte, ramiona wzdłuż tułowia – bardzo wolne skłony głowy w bok: w lewo i w prawo – „tik, tak”.
3. **„Witanie się z sufitem, kolankami i stopami”**. Mały rozkrok, stopy równolegle, ramiona w górę w skos – popatrzeć na sufit, dwukrotne pogłębienie skłonu tułowia w przód z dotknięciem kolan i podłogi. Głowa między ramionami.
4. **„Krakowiaczek”**. Swobodny siad na krawędzi ławki. Uderzenie dwa razy palcami stóp, dwa razy piętami o podłogę (palce stóp skierowane w górę).
5. **„Dmuchanie na wiatraczek”**. Ćwiczenie oddechowe.

Zestaw 4

1. **„Chorągiewka na wietrze”**. Siad (lub stanie w małym rozkroku) – skręty głowy w lewo, w prawo.
2. **„Zapalenie latarki”**. Mały rozkrok, ramiona w bok, dłonie zwinięte w pięść – odwrócenie dłoni w górę, wyprost palców i skurcz w pięść.
3. **„Oliwienie maszyny do szycia”**. Siad w ławce – skłony i skręty tułowia z równoczesnym naciskaniem palcami „oliwiarki” – naśladowanie oliwienia maszyny do szycia.
4. **„Szycie na maszynie”**. Stanie zwarte, ciężar ciała na jednej nodze, druga na palcach – i miana (przenoszenie ciężarku ciała z jednej nogi na drugą).
5. **„Puszczanie baniek mydlanych”**. Ćwiczenie oddechowe.

Zestaw 5

1. **„Ptaszek pije wodę”**. Przysiad podparty – skłony głowy w przód, potem w tył z równoczesnym cofnięciem brody (ptaszek połyka wodę).
2. **„Ptaszek porusza skrzydełkami”**. Siad lub stanie w małym rozkroku, pionowy skurcz ramion, unoszenie łokci wzwyż i opuszczanie.
3. **„Ptaszek szuka ziarenek”**. W staniu lub chodzeniu małymi krokami – skłony tułowia w przód ze zwrotem w prawo, w lewo, w tył.
4. **„Ptaszki wylatują”**. Stojąc w małym rozkroku energiczny wyprost ramion w skos (wdech), opuszczenie ramion bokiem w dół, ruszając palcami – „piórkami” (wydech). Ruch przez cały czas wydechu.
5. **„Podskoki ptaszków”**. Stopy zwarte, podskoki obunóż w miejscu.

Zestaw 6

1. **„Rysowanie cyfr nad głową”**. Np. 1, 3, ... itd. prawą i lewą ręką na zmianę.
2. **„Kot wspina się po drabinie”**. Przysiad podparty. Powolny wyprost tułowia do wspięcia na palce z jednoczesnym wyprostem ramion w górę. Palce rąk wykonują naprzemianstronne ruchy naśladując chwyt szczebli drabiny.
3. **„Koci grzbiet”**. Z przysiadu podpartego wypychanie bioder w górę i powrót do przysiadu podpartego.
4. **„Gąsienica”**. Siad w ławce – skurcz palców stóp i wyprost z przesuwaniem nóg do przodu.
5. **„Pastuszek gra na fujarce”**. W staniu – naśladowanie palcami rąk gry na fujarce, nabieranie powietrza nosem i wydmuchiwanie ustami.

Zestaw 7

1. **„Wypychanie sufitu”**. Wyciąganie głowy w górę, następnie rozluźnianie mięśni szyi.
2. **„Łapanie much”**. Prawa ręka wzwyż w skos „łapie muchę”, ten sam ruch wykonuje lewa ręka. Podskok i klaśnięcie nad głową – „mucha złapana”, opuszczenie ramion bokiem w dół.
3. **„Pełny i pusty worek”**. Poprawna postawa, ramiona wzdłuż tułowia, dłonie na zewnątrz (worek pełny). „Myszka skrobie pazurkami” – przysiad podparty (worek pusty).
4. **„Skoki pajaca”**. W miejscu, podskoki rozkroczo-zwarte.
5. **„Papierowa łódeczka”**. Siad w ławce – przez prawidłowy wdech i wydech naśladowanie przesuwania łódeczki pływającej w miednicy, wannie.

Zestaw 8

1. **„Malowanie ścian i sufitu”**. Wznoszenie i opuszczanie prawej ręki, następnie lewej ręki – naśladowanie malowania.
2. **„Zabawa w kwiaty”**. „Słonecznik” – wyprost tułowia i głowy, wolny skręt głowy w prawo, w lewo. „Tulipan” – skurcz palców w dłoniach złączonych, następnie wyprost palców (tulipan zamyka kielich i otwiera). „Piwonia” – ramiona w łuk nad głową, a następnie opuszczenie ramion bokiem w dół (płatki opadają).
3. **„Rosną sobie kwiaty na łące”**. Przysiad, powolny wyprost nóg z jednoczesnym wznoszeniem ramion w górę.
4. **„Sufit – podłoga”**. Na pierwsze hasło dzieci prostują ramiona w górę w skos, na drugie – wykonują przysiad podparty.
5. **„Dmuchawiec”**. Nabieranie powietrza i „zdmuchiwanie owoców mniszka” (ulubiona zabawa dzieci na łące).

Zestaw 9

1. **„Koń kiwa głową”**. Skłony głowy w przód z lekkim przyciąganiem brody i w tył z wydłużeniem szyi.
2. **„Drzewa na wietrze”**. Rozkrok. Podniesienie ramion prostych w bok i opuszczenie w dół z ruchem dłoni i palców – chwianie się gałęzi podczas wiatru. Rytmiczne skłony tułowia w lewo i w prawo z ramionami opuszczonymi w dół.
3. **„Krasnoludki i olbrzymy”**. Z przysiadu podpartego wyprost do wspięcia na palce z przeniesieniem ramion wzwyż.
4. **„Dmuchanie na gorące mleko”**. Ćwiczenie oddechowe – silny wdech i wydech.

Zestaw 10

1. **„Zegar”**. Skłony głowy w bok: w lewo, w prawo – zegar tyka. Dzieci wymawiają rytmicznie: „tik, tak”.
2. **„Zrywanie owoców”**. Stojąc, sięganie wysoko raz prawą, raz lewą rękę.
3. **„Ważenie owoców”**. Dwójkami do siebie zwrot i podanie rąk – jedno dziecko wykonuje przysiad, drugie wspięcie na palce i zmiana.
4. **„Zbieranie owoców”**. Przez skłony i skręty tułowia naśladowanie zbieranie owoców leżących pod drzewami.
5. **„Orkiestra dęta”**. W marszu ćwiczenie oddechowe z naśladowaniem gry na instrumentach dętych.

Zestaw 11

1. **„Łabędzie na stawie”**. Kolejne obustronne skręty głowy z zachowaniem poprawnej postawy i wyciąganiem brody – oglądanie się za siebie jak łabędź.
2. **„Wiatraki”**. Stojąc w rozkroku krążenie ramion ugiętych i wyprostowanych – mały i duży wiatrak.
3. **„Kwiaty rosną, kwiaty więdną”**. Siad w ławce – rozluźnianie mięśni i opuszczanie głowy, następnie stopniowe wyprostowanie kręgosłupa z wysokim ustawieniem głowy.
4. **„Wchodzenie po schodach”**. Chód w miejscu z wysokim unoszeniem kolan, jak chód po wysokich stopniach schodów.
5. **„Śpiewamy”**. Marsz ze śpiewem znanej piosenki.

Zestaw 12

1. **„Pajac kiwa głową”**. Skłony głowy w przód i w tył.
2. **„Pajacyk wesoly”**. Klasnąć dwa razy przed sobą i przenieść ramiona w bok.
3. **„Pajacyk smutny”**. Siedząc w ławce dotknąć czołem pulpitu, wyprost i spojrzeć na sufit.
4. **„Pajac skacze”**. Podskokiem rozkrok i zeskok do postawy – „podskoki pajaca”.
5. **„Pajacyk dmucha w balonik”**. Głęboki wdech i wydech.

Zestaw 13

1. **„Kto najwyżej klaśnie nad głową?”**. Przenieść ramiona bokiem na górę, klasnąć. Opuścić ramiona bokiem. Ruch winien być szybki, sprężysty.
2. **„Kto ma najdłuższą szyję?”**. Skłon głowy w tył i w przód.
3. **„Kto przeloży nogę przez splecione ręce?”**. Spleść ręce przed sobą i przelożyć nogę przez splecione ręce, następnie wyjąć ją z powrotem.
4. **„Froterowanie podłogi”**. Wsuniecie nogi w przód na palce i podskokiem zmiana nogi.
5. **„A... psik, wierci pasta w nosie”**. Ćwiczenie oddechowe. Głęboki wdech i wydech w formie kichnięcia z zasłonięciem ust dłońmi.

Zestaw 14

1. „**Żagielek na wietrze**”. Skręty głowy w lewo, w prawo.
2. „**Zanurzenie się do wody**”. Dwójkami do siebie zwrot, podanie rąk – jednoczesne przysiady i powrót do postawy.
3. „**Łodzie na falach**”. Rytmiczne skłony tułowia w lewo, w prawo – stojąc w rozkroku lub siedząc w ławce.
4. „**Morskie fale**”. Podskoki obunóż w miejscu.
5. „**Koło ratunkowe**”. W pozycji stojącej głęboki wdech nosem i wydech ustami.

Zestaw 15

1. „**Dzwonek**”. Skłony głowy w lewo, w prawo.
2. „**Rozrywanie płótna**”. Ręce na wysokości głowy naśladują chwyt płótna – energicznym ruchem rozkładają się w bok do położenia poziomego na wysokości barków.
3. „**Dzwon**”. W rozkroku głębokie skłony tułowia w prawo, w lewo.
4. „**Pileczki**”. Podskoki obunóż w miejscu.
5. „**Zaśpiewajmy**”. Rytmiczny marsz ze śpiewem piosenki.

Zestaw 16

1. „**Tak – nie**”. Siedząc w ławce – skłony głowy w przód i w tył (potakiwanie) oraz skręty głowy w prawo i w lewo (przeczenie).
2. „**Mały wiatraczek**”. W postawie zasadniczej skurcz pionowy ramion – krążenie ramionami w łokciach.
3. „**Sprężynka**”. Rytmiczne przysiady i wspięcia.
4. „**Jazda na rowerze**”. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
5. „**Gumowy materac**”. Głęboki wdech, wydech – napelnianie materaca powietrzem.

Zestaw 17

1. „**Leci samolot**”. W postawie zasadniczej skręty głowy w prawo i w lewo z równoczesnym jej skłonem w tył – na przemian.
2. „**Spadochron**”. Postawa zasadnicza, dłonie zwinięte w pięść – wymachy ramion w przód i w tył z lekkim uginaniem kolan i wahaniem tułowia w lewo i w prawo.
3. „**Rozwieszanie spadochronu**”. W małym rozkroku – półprzysiady i wspięcia z równoczesnym unoszeniem ramion – wznwyż.
4. „**Jedzie pociąg**”. Marsz w miejscu z jednoczesnym unoszeniem kolan oraz ruchami ramion – pociąg towarowy ze skandowaniem: „to-wa-ro-wy”.
5. „**Ha, ha, ha**”. Głęboki wdech – kto dłużej będzie się śmiał – ha, ha, ha.

Zestaw 18

1. „**Natrętna mucha**”. Krążenie głowy raz w lewo, raz w prawo.
2. „**Wyciąganie wody**”. W małym rozkroku – lewa ręka lekko ugięta w łokciu zatacza raz małe, potem duże koła. To samo wykonuje ręka prawa.
3. „**Szybowiec**”. Postawa zasadnicza, ramiona w bok – skłony tułowia w prawo i w lewo, na przemian.
4. „**Nurkowanie i kosmonauci**”. W przysiadzie marsz w miejscu, przejście do wspięcia i dalszy ciąg marszu w miejscu z uniesieniem ramion w górę.
5. „**Ulubiona piosenka**”. Wszyscy śpiewają.

Zestaw 19

1. „**Co mówi ławka?**”. Siad w ławkach – skłon tułowia i przykładanie ucha do pulpitu, na przemian, lewego i prawego.
2. „**Pożegnanie odjeżdżających**”. W postawie zasadniczej ramiona wzwyż – swobodne ruchy dłoni w stawach nadgarstkowych.
3. „**Wiosłowanie**”. Siad w ławkach – skłon tułowia w przód (raz), wyprostowanie tułowia i ugięcie ramion (dwa).
4. „**Skoczki**”. Podskoki zwarte w miejscu z obrotami raz w lewo, raz w prawo.
5. „**Chuchanie na zamrożnięte dłonie**”. Ćwiczenie oddechowe.

Zestaw 20

1. „**Pobudka**”. W małym rozkroku skłon głowy w tył, lewa dłoń zwinięta w pięść i uniesiona nad twarzą. To samo wykonać prawą ręką.
2. „**Zbieranie grzybów**”. W przysiadzie dłonie uniesione – ruchy naśladujące przedzieranie się przez gęsty las.
3. „**Przeprawa przez gęsty las**”. W staniu – skłony, skręty i krążenia tułowia naśladujące przedzieranie się przez gęsty las.
4. „**Przejdź ostrożnie**”. Chód w miejscu z wysokim unoszeniem kolan.
5. „**Śpiewaj radośnie**”. Marsz w miejscu ze śpiewem znanej piosenki o lesie.

Zestaw 21

1. Rozkrok, pionowy skurcz ramion – skręt głowy w lewo, dwa skłony w skrócie, wyprost i to samo w prawo.
2. „**Zapalanie zapalek**”. Energiczny wyprost ramion w górę w skos – ręce przesuwamy z boku po tułowiu od bioder w górę („zapalanie zapalki”), a następnie wolno opuszczamy ramiona bokiem w dół („zapalka gaśnie”).
3. Rozkrok, skłon tułowia w przód z pogłębieniem i trzykrotnym akcentem dłoni o uda, kolana, podudzia – powrót do postawy.
4. Akcent palcami nogi lewej z przodu, koło pięty nogi prawej, z boku, postawa. To samo nogą prawą.
5. Ćwiczenia oddechowe. Postawa swobodna – głęboki wdech nosem i wydech ustami.

Zestaw 22

1. Postawa zasadnicza, ramiona wzdłuż tułowia – dwa skłony głowy w lewo, wyprost. To samo w prawo.
2. „**Nawijanie liny**”. Rozkrok, poziomy skurcz ramion – okrężne ruchy przedramion z równoczesnym wolnym skłonem tułowia jak najniżej, następnie wyprost tułowia, ramiona w bok.
3. Rozkrok, pionowy skurcz ramion, skręt tułowia w prawo, wyprost, w lewo, wyprost.
4. „**W wysokiej trawie**”. Marsz w miejscu z wysokim podnoszeniem nóg.
5. „**Dmuchanie w balonik**”. Ćwiczenie oddechowe – głęboki wdech i wydech.

Zestaw 23

1. W stanie lub siadzie skłon głowy w przód – wyprost, w tył – wyprost, skręt w prawo – wyprost, w lewo – wyprost.
2. Mały rozkrok, ramiona w bok – krążenie w nadgarstkach („małe kółeczka”), krążenie ramion („duże koła”). Opuszczenie ramion w dół. Powtórzyć kilkakrotnie.
3. Wspięcie, ramiona w bok (raz), przysiad podparty (dwa). W przysiadzie wyprost tułowia z równoczesnym pionowym skurczem ramion (trzy), ramiona w bok (cztery), postawa (pięć, sześć).
4. Siad, ramiona na pulpicy ławki (na szerokość klatki piersiowej) – skręt tułowia i głowy z równoczesnym uniesieniem ręki w górę w skos (popatrz na dłoń), powrót i to samo w drugą stronę.
5. **„Dmuchanie na gorące mleko”**. Ćwiczenie oddechowe – kilka silnych wdechów i wydechów.

Zestaw 24

1. Lewa ręka w bok w skos (popatrz na rękę), opuść – to samo prawą ręką. Następnie klasnąć nad głową (popatrz na ręce) i opuść ramiona bokiem w dół.
2. Mały rozkrok, ramiona wzdłuż tułowia, dłonie na zewnątrz (raz), dłonie do środka (dwa), na zewnątrz (trzy), ramiona na barki (cztery). Młynec – łokcie w przód, w górę, w tył (raz, dwa, trzy, cztery).
3. Rozkrok, pionowy skurcz ramion – opad tułowia w przód, ramiona luźno opuszczone w dół i powrót do postawy.
4. Noga lewa skrzyżnie na palce, w przód, na piętę, na palce, postawa. To samo nogą prawą.
5. **„Zdmuchiwanie płonącej świeczki”**. Ćwiczenie oddechowe.

Zestaw 25

1. **„Rysowanie koła głową”**. Siad w ławce – obszerne krążenie głową w prawo, w lewo.
2. Mały rozkrok, stopy równoległe – ramiona w bok, rysowanie kółek coraz wyżej, aż do uderzenia w górze grzbietem dłoni, następnie opuszczenie ramion bokiem w dół.
3. Rozkrok, ramiona na biodrach – skręt tułowia z pogłębieniem (raz, dwa, trzy), wyprost (cztery), skłony tułowia w przód z pogłębieniem (raz, dwa, trzy), wyprost (cztery). Powtórzyć ćwiczenie w tym samym tempie w stronę przeciwną.
4. Uderz stopą o kolano, postaw nogę w wykroku na piętę, na palce, postawa – to samo drugą nogą i szycie na maszynie – wspięcie na palce raz lewej, raz prawej nogi – na zmianę.
5. Ćwiczenie oddechowe.

Zestaw 26

1. Skręt głowy z jednoczesnym ruchem potakiwania – cztery potakiwania ze skrętem w lewo i cztery potakiwania ze skrętem w prawo.
2. Postawa – skurcz pionowy ramion. Rzut ramion w górę (raz), bokiem w dół do zaznaczenia o uda (dwa), skurcz (trzy, cztery).
3. **„Wyrzucanie piasku na plaży”**. Rozkrok – luźny skłon tułowia w przód, ramiona skośne w dół przed sobą, naśladowanie czynności wyrzucania piasku.
4. Po dwóch podskokach w miejscu, trzeci podskok z ćwierćbrotom w lewo, a następnie w prawo.
5. Marsz z wysokim unoszeniem kolan – głęboki wdech nosem i wydech ustami.

Zestaw 27

1. „Człowiek drzemiący i wypoczęty”. Siedząc w ławce – bezwładny niski skłon w dół i powolny wyprost do poprawnego ustawienia głowy.
2. „Koci grzebiet”. Przysiad podparty – prostowanie kolan z wysokim unoszeniem bioder w górę i powrót do przysiadu podpartego.
3. Stojąc – swobodne ruchy wahadłowe ramion w przód i w tył z jednoczesnym lekkim uginaniem i prostowaniem nóg w kolanach (huśtawka).
4. Dwa podskoki zwarte w miejscu z podskokiem do rozkroku.
5. Rytmiczny marsz ze śpiewem znanej piosenki.

Zestaw 28

1. Z postawy zasadniczej – lekki skłon tułowia w przód, ręce oprzeć o pulpit ławki – skręty głowy na przemian w lewo i w prawo.
2. „Latarnia morska”. Postawa zasadnicza – ramiona w dół, pięści lekko zwinięte. Wzniesienie ramion w bok z szybkim odwróceniem otwartych dłoni w górę, następnie skierowanie pięści w dół i opuszczenie ramion.
3. Mały rozkrok, ramiona w przód w skos, dłonie lekko zaciśnięte w pięść – głębokie skłony z przenoszeniem ramion w dół, po zewnętrznej stronie nóg, tak daleko jak tylko można sięgnąć do tyłu i wyprost do pozycji wyjściowej.
4. Wspięcie i opust pięt z wahadłowym ruchem ramion w przód i w dół.
5. W miejscu podskoki jednonóż, druga noga rytmicznie uderza o podłogę (konik grzebie nóżką).
6. Ćwiczenie oddechowe. Głęboki wdech nosem i wydech ustami.

Zestaw 29

1. Skłony głową w przód i w tył, skręty głowy z jednej strony w drugą – potakiwanie i przeczenie.
2. „Rysowanie dużych liter w powietrzu”. Siad w ławce z ramionami wzniesionymi w górę w skos, palce ułożone tak, jakby trzymały krede.
3. Rozkrok – szybki skłon w dół z dotknięciem dłońmi pięt od strony zewnętrznej i wyprost tułowia z uniesieniem ramion w górę.
4. Wysoki podskok – z postawy zwartej wysuwamy jedną nogę w przód na palce, podskokiem zmiana nóg (rytm może być wyklaskiwany przez dzieci).
5. „Balonik”. Ćwiczenie oddechowe – wdech nosem i wydech ustami.

Zestaw 30

1. Postawa zasadnicza, pionowy skurcz ramion – rzut lewego ramienia w górę z jednoczesnym skrętem głowy w lewo, wyprost. To samo powtórzyć w stronę przeciwną.
2. Wymachy ramion w przód i w dół, w bok i w dół.
3. Lewa noga ugięta w kolanie, chwyt oburącz za stopę – przyciąganie głowy do kolana. To samo wykonaj prawą nogą.
4. W miejscu dwa podskoki i wykrok lewą nogą, dwa podskoki w miejscu i wykrok prawą nogą.
5. Marsz w miejscu ze śpiewem piosenki w rytmie marszowym.

Zestaw 31

1. Rozkrok, ramiona na biodra – skręt głowy w lewo, dwukrotne dotknięcie brodą barku, wyprost. To samo powtórzyć w stronę przeciwną.
2. **„Pila parowa przecina gruby pierz”**. Siad w ławce, pionowy skurcz ramion – rytmiczne rzuty ramion w górę i powrót do skurczu pionowego. Dzieci naśladują piłowanie głosem „rz,-rz,-rz,-rz,-rz,-rz”.
3. Lewa noga ugięta pod kątem prostym, chwyt pod zgięty kolaniem oburącz – przyciągnąć czoło do kolana i powrót do postawy zasadniczej. To samo wykonać nogą prawą.
4. Podskoki jednonóż, raz na lewej, raz na prawej nodze.
5. Ćwiczenie oddechowe. Głęboki wdech i wydech (gaszenie świeczki, zapalki).

Zestaw 32

1. Postawa zasadnicza, ręce splecione w tyle – rytmiczne skłony głowy w lewo i w prawo.
2. Rozkrok – dwa akcenty dłoni o uda, dwa kłaśnięcia nad głową.
3. Rozkrok, ręce wzdłuż tułowia – rytmiczne, pogłębiane skłony w lewo i w prawo.
4. Z postawy zasadniczej półprzysiad, wyskok w górę z wymachem ramion przodem w górę i powrót do półprzysiadu.
5. Marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i rytmicznym wymachem ramion.

Zestaw 33

1. **„Porcelanowa figurka”**. Siad w ławce, ręce wsparte na pulpicie – rytmiczne skłony głowy w przód i w tył w tempie powolnym.
2. **„Strzał w górę”**. Rozkrok, ramiona w skurczu pionowym – rzut ramion w górę: „pif”, skurcz: „paf”.
3. **„Pokaż sufit – pokaż podłogę”**. Rozkrok, skłon w przód, dotknięcie dłońmi podłogi, wyprost i wskazanie dłońmi sufitu.
4. **„Szycie na maszynie”**. Podskoki zwarte w przód i w tył.
5. **„Chuchanie na zmarznięte ręce”**. Ćwiczenie oddechowe – głęboki wdech nosem i wydech ustami.

Zestaw 34

1. Siad w ławce (na krześle), ręce wsparte na kolanach – spokojne rytmiczne skłony głowy w tył i w przód.
2. Rozkrok, ramiona w bok. Zaznaczenie o uda (raz), skurcz ramion (dwa), energiczny rzut ramion w bok (trzy). Zatoczyć trzy kółka całymi ramionami (raz, dwa, trzy).
3. **„Nawijanie liny na walec”**. Rozkrok, ramiona zgięte w łokciach i wzniesione w przód, przedramiona jedno na drugim, pięści zaciśnięte. Powolnym skłonem tułowia w dół i ruchem ramion dzieci naśladują nawijanie liny na walec, głośno licząc do 8 – następnie prostują się i powtarzają ćwiczenie od początku.
4. **„Pileczki skaczą”**. Podskoki obunóż w miejscu.
5. **„Zabawa w bańki mydlane”**. Ćwiczenie oddechowe – głęboki wdech nosem i wydech ustami.

Zestaw 35

1. Siedząc w ławce skręty głowy w lewo (raz), w prawo (dwa), w lewo (trzy), wyprost (cztery) i cztery małe skłony w przód – ruch potakiwania.
2. Stojąc w rozkroku – dwa zaznaczenia palcami rąk o uda (raz, dwa), przenieść ramiona bokiem wzwyż i dwa klaśnięcia nad głową (trzy, cztery), popatrzeć na ręce w górze.
3. Rozkrok – skłon tułowia w przód z trzykrotnym, lekkim uderzeniem palcami rąk o podłogę (raz, dwa, trzy), wyprost i kontrola postawy (cztery).
4. Stanie jednonóż, druga noga zgięta w kolanie pod kątem prostym. Noga zgięta opada w dół z elastycznym, odskakującym uderzeniem palców o podłogę i wraca do skurczu. Po kilku ruchach zmiana nogi.
5. **„Dmuchanie na gorące mleko”**. Ćwiczenie oddechowe – głęboki wdech nosem i wydech ustami.

Zestaw 36

1. Rozkrok, ramiona na biodrach – skłon głowy w przód, pogłębić, w tył, pogłębić, skręt w prawo, pogłębić, skręt w lewo, pogłębić.
2. Rozkrok, dwukrotny akcent palcami dłoni o uda, dwukrotne klaśnięcia nad głową, dwukrotne za sobą, dwukrotne przed sobą.
3. Postawa zasadnicza, ramiona w bok – luźny skłon tułowia w przód ze skrzyżowaniem ramion w dole, w skłonie luźny przemach ramion w bok, powrót do postawy ze skrzyżowaniem ramion w dole.
4. **„Głowa w ramce”**. Postawa zasadnicza, uniesienie ramion w przód z chwytem za łokcie – cztery małe kroki we wspięciu w przód z jednoczesnym przeniesieniem splecionych ramion w górę, cztery kroki na piętach w tył z opuszczeniem ramion w przód.
5. Ćwiczenie oddechowe.

Zestaw 37

1. Poprawny siad w ławce, ręce splecione na palcach – skłon głowy w przód i dotknąć czołem zeszytu na pulpicie ławki, następnie powolny wyprost.
2. **„Ręka rękę goni”**. Rozkrok – lewe ramię w bok – prawe w bok, lewe w górę – prawe w górę, lewe w bok – prawe w bok, lewe w dół – prawe w dół.
3. Siad na brzegu ławki (tyłem do siebie), nogi wyciągnięte w przód – wzniesienie ramion w górę, trzykrotny skłon tułowia w przód z pogłębieniem i powrót do siadu.
4. **„Ważenie soli”**. W dwójkach z chwytem za ręce naprzemianstronne przysiady.
5. Siad w ławce, pionowy skurcz ramion – wdech z uwypukleniem klatki piersiowej, wdech z opuszczeniem ramion.

Zestaw 38

1. **„Oglądamy się za siebie”**. Postaw zasadnicza – skręt głowy w prawo, a następnie w lewo.
2. W siadzie lub w staniu zabawa w „łapki”.
3. Rozkrok, ramiona na głowie – skłony tułowia w lewo i w prawo.
4. Ramiona splecione z tyłu (chwyt łokci). Chód we wspięciu po całej klasie z mijaniem się prawą stroną.
5. Siad w ławce – powolne wznoszenie ramion przodem w górę (wdech), powolne opuszczanie ramion w dół (wydech).

Zestaw 39

1. Wychodzenie i wchodzenie do ławek na umówiony sygnał prowadzącego, z korygowaniem prawidłowego ustawienia głowy.
2. Marsz w miejscu z energiczną pracą ramion – na sygnał zmiana miejsc i marsz rzędami w przód, w tył, z mijaniem się.
3. Rozkrok, ramiona wzdłuż tułowia – skłon tułowia w lewo – wyprost, w prawo – wyprost.
4. Podskoki obunóż w miejscu – na sygnał podskokiem rozkrok z klaśnięciem nad głową.
5. Marsz w miejscu ze śpiewem jednej zwrotki z repertuaru piosenek dla danej klasy.

Zestaw 40

1. Wstań, popatrz w prawo, usiądź, wstań, popatrz w lewo, usiądź (zmiana pozycji na polecenie wydawane w różnej kolejności i rytmie – szybko-wolno).
2. Postawa zasadnicza, dłonie zwinięte w pięść – swobodne wymachy ramion w przód i w tył z lekkim uginaniem kolan.
3. Rozkrok, ramiona na biodrach – trzykrotny, energiczny skręt tułowia w prawo (z pogłębieniem), powrót do pozycji wyjściowej i to samo w lewo.
4. Podskoki obunóż w miejscu i dookoła swojej osi w prawo, w lewo i w kierunku wskazanym przez prowadzącego.
5. W staniu lub w siadzie w ławce – pionowy skurcz ramion, wzniesienie skurczowych ramion w bok – wdech, opuszczenie do skurczu pionowego – wydech.

Zestaw 41

1. Siad w ławce, ręce oparte na pulpicie – skręt głowy raz w lewo, raz w prawo.
2. Siad, chwyt krawędzi pulpitu ławki na szerokość barków – ugięcie ramion w łokciach i dotknięcie klatką piersiową pulpitu – wyprost. Powtórzyć ćwiczenie kilka razy.
3. W parach ze zwrotem do partnera podanie rąk, lewa noga w wykroku – skręty tułowia w prawo i w lewo. To samo w wykroku prawą nogą.
4. Wykrok lewą nogą w przód na palce, podskokami zmiana nóg.
5. W staniu kilka głębokich wdechów i wydechów.

Zestaw 42

1. Rozkrok, ramiona na biodrach – skłony głowy w prawo, w lewo (dotknij uchem barku).
2. W staniu – naśladowanie ruchami rąk i nóg wchodzenie po drabinie (jak najwyżej).
3. W staniu – luźne przemachy ramion ze skrętem tułowia w prawo, w lewo.
4. „Pajac”. Podskokiem rozkrok – klaśnięcie nad głową, zeskok – ramiona w dół.
5. W staniu – głęboki wdech nosem, wydech powietrza z płuc przez głęboki, luźny skłon tułowia w przód.

Zestaw 43

1. Siad w ławce – skłon głowy w przód z dotknięciem brodą klatki piersiowej, skłony w bok z dotknięciem barku prawego i lewego.
2. Postawa zasadnicza – energiczny rzut ramienia w górę, raz lewego, raz prawego (na zmianę).
3. Mały rozkrok, ramiona opuszczone i splecione z tyłu – trzykrotny pogłębiony skłon tułowia w przód (raz, dwa, trzy), wyprost i ramiona w dół (cztery).
4. Postawa zasadnicza – rytmiczne sprężynowanie: półprzysiady i prostowanie nóg w kolanach.
5. Postawa zasadnicza – wspięcie na palce (wdech), opust pięt (wydech).

Zestaw 44

1. Rozkrok, ramiona na biodrach – skłon głowy w przód – wyprost, skręt w prawo – wyprost, skłon w przód – wyprost, skłon w lewo – wyprost.
2. Postawa zasadnicza – ruchy ramion i nóg naśladujące pracę boksera na ringu.
3. Mały rozkrok – skręt tułowia w lewo, w prawo z luźnym opłataniem go ramionami.
4. Postawa zasadnicza – dwa podskoki obunóż w miejscu i dwa w rozkroku.
5. Stojąc, przyjmowanie pozycji poprawnej – wdech, przyjmowanie pozycji niedbałej – wydech.

Zestaw 45

1. Siedząc w ławce – skłon głowy w przód, w tył i powolne krążenie raz w lewo, raz w prawo.
2. Postawa zasadnicza, ramiona w przód ugięte w łokciach, dłonie zwinięte w pięść (skierowane w przód) – krążenia przedramionami góra w przód, naśladując pracę lokomotywy.
3. Pasażerowie w pociągu. Siad w ławce – rytmiczne skłony tułowia w prawo i w lewo.
4. Trzy podskoki na lewej nodze i trzy na prawej.
5. Dyszenie lokomotywy. Ćwiczenie oddechowe – stojąc, głęboki wdech i wydech.

Zestaw 46

1. Siad w ławce – bezwładny skłon głowy w przód, na sygnał energiczny wyprost.
2. Postawa zasadnicza, pionowy skurcz ramion – krążenie ramion w przód i w tył.
3. Korkociąg. Siad w ławce, ramiona na biodrach – skręty tułowia w prawo, w lewo z wyciąganiem tułowia w górę.
4. Trzy podskoki obunóż w miejscu (raz, dwa, trzy), skok w przód (cztery), trzy podskoki w miejscu (raz, dwa, trzy) i skok w tył (cztery).
5. W marszu na palcach w przód – głęboki wdech, w marszu na piętach w tył (wydech).

Zestaw 47

1. Marsz po klasie z książką na głowie. Staraj się, by nie spadła.
2. Postawa zasadnicza – przekładanie książki z ręki do ręki w dole, w górze, za plecami, pod kolanem wzniesionej nogi.
3. Siad w ławce z książką na głowie – powolny opad tułowia w przód, aż do oparcia o brzeg ławki i wolny powrót do siadu.
4. Postawa zasadnicza z książką na głowie – powolny półprzysiad i powrót do postawy.
5. Postawa wyjściowa jak wyżej – wzniesienie ramion bokiem aż do dotknięcia palcami książki – wdech, opuszczenie ramion bokiem w dół – wydech.

Zestaw 48

1. „**Krakowiak**”. Postawa zasadnicza, ramiona na barkach – wymach lewej ręki w górę w skos (popatrz na rękę), zaznaczenie piętą lewej nogi o podłogę, powrót do postawy wyjściowej. To samo wykonać w prawo.
2. Siad w ławce – wyklaskiwanie dłońmi podanego przez prowadzącego rytmu, wystukiwanie pięścią o pulpit ławki, otwartą dłońią, palcami itp.
3. Rozkrok, ręce splecione z tyłu, trzy rytmiczne skłony tułowia w przód – wyprost, skłon w lewo – wyprost, skłon w prawo – wyprost.
4. Trzy podskoki obunóż w miejscu, ćwierć obrotu raz lewo, raz w prawo.
5. Rozkrok – powolne wznoszenie zwiniętych dłoni w górę wzdłuż tułowia – wdech, odwrócenie dłoni, powolne opuszczanie ramion – wydech.

Bibliografia:

1. Botwiński R.: Kultura fizyczna w szkole. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa, 1985.
2. Demel M., Skład A.: Teoria wychowania fizycznego dla pedagogów. PWN, Warszawa 1986.
3. Kalinowski A., Żukowska Z.: Metodyka wychowania fizycznego w szkole podstawowej. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1975.
4. Stanisławska A.: Przykładowe zestawy ćwiczeń śródlekcyjnych. Lider nr 11/1993.
5. Trzeźniowski R.: Gry i zabawy ruchowe. Sport i Turystyka, Warszawa 1987.
6. Umiastowska D., Rutkowska E.: Żywe lekcje w nauczaniu zintegrowanym. Wydawnictwo Impuls, Kraków 2003.
7. Właźnik K., Złotkiewicz A.: Ćwiczenie śródlekcyjne i międzylekcyjne w klasach początkowych. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1987.
8. Właźnik K.: Wychowanie fizyczne w klasach I-III. Przewodnik dla nauczyciela. Wydawnictwo Juka, Łódź 1994.