

**„PRZERWA Z KLASĄ”**

-

**ZAGOSPODAROWANIE PRZERW  
MIĘDZYLEKCYJNYCH**

**INNOWACJA  
METODYCZNO-ORGANIZACYJNA**

**OPRACOWANIE:**

**MGR EWELINA KUŹNIK**

**MGR KATARZYNA KOZIOL**

**MGR EDYTA PIERCHAŁA**

**MGR JOANNA HOŁA**

**MGR EWA RACHUBKA – SZYMURA**

**MGR JULIA KRAWCZYK – NIEWĘGŁOWSKA**

**JANKOWICE, 2014 ROK**

*„...mów dziecku, że jest dobre,  
że może, że potrafi...”*

**Janusz Korczak**

## **WSTĘP**

Innowacja jest kontynuacją działań podjętych w drugim semestrze roku szkolnego 2013/2014 w Szkole Podstawowej im. Stanisława Staszica w Jankowicach. Zachęteni pozytywnym odbiorem pomysłu aktywnego spędzania przerw przez nauczycieli i uczniów, postanowiliśmy, że również w roku szkolnym 2014/2015 podejmiemy tego typu aktywność na terenie szkoły.

Inspiracją do opracowania innowacji pt. „Przerwa z Klasą” stały się dla nas obserwacje zachowań dzieci podczas przerw międzylekcyjnych oraz rozmowy z nauczycielami dyżurującymi. Zauważyliśmy, że nasi uczniowie nie potrafią efektywnie wykorzystać czasu przeznaczonego na odpoczynek i regenerację. Ponadto dzieci w młodszym wieku szkolnym wykazują zwiększone zapotrzebowanie na ruch, co w przypadku przerw szkolnych nie zawsze jest możliwe do zrealizowania, ze względu chociażby na ich bezpieczeństwo. Zauważamy także, że wielu spośród naszych uczniów jest spiętych, nadwrażliwych, zestresowanych czy smutnych. Często występuje u nich również niewłaściwa postawa ciała.

Jest jednak wiele prostych technik i ćwiczeń, które możemy stosować, aby dzieci poczuły się znacznie lepiej i w kreatywny sposób wykorzystały okres przerw międzylekcyjnych. Zaliczamy do nich: ćwiczenia oddechowe, relaksację, zabawy z chustą KLANZA, dziecięcy Fitness, zabawy integracyjne czy zabawy sportowe na szkolnym podwórku. To przecież podczas zabawy dzieci zaspokajają swoją ciekawość, wzbogacają wiedzę, zdobywają cenne doświadczenia i integrują się z rówieśnikami.

**1) ADRESACI PROGRAMU:**

Uczniowie klas I-VI Szkoły Podstawowej im. Stanisława Staszica w Jankowicach

**2) WYKONAWCY I OSOBY ODPOWIEDZIALNE:**

- mgr Katarzyna Koziół – nauczyciel wychowania fizycznego
- mgr Edyta Pierchała – nauczyciel wychowania fizycznego
- mgr Ewelina Kuźnik – nauczyciel języka angielskiego i edukacji wczesnoszkolnej
- mgr Ewa Rachubka – Szymura – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej
- mgr Julia Krawczyk – Niewęgłowska – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej
- mgr Joanna Hoła – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej

**3) ROZMIAR PRZESTRZENNY:**

Szkoła Podstawowa im. Stanisława Staszica w Jankowicach

**4) ROZMIAR CZASOWY:**

15 wrzesień 2014 – 19 czerwiec 2015

**5) CELE EDUKACYJNE:**

a) OGÓLNE

- usprawnianie i stymulowanie funkcji percepcyjno - motorycznych
- rozwijanie umiejętności koncentrowania uwagi
- kształtowanie osobowości
- rozwijanie umiejętności panowania nad swoimi emocjami
- rozwijane umiejętności komunikacyjnych i społecznych
- wzmacnianie poczucia własnej wartości
- trening własnego ciała i umysłu
- rozwijanie wrażliwości i umiejętności wyrażania siebie poprzez ruch
- zdrowe współzawodnictwo
- nauka zdrowego stylu życia
- doskonalenie zwinności i zręczności
- kształtowanie koordynacji ruchowej

b) SZCZEGÓŁOWE

Uczniowie:

- poznają się nawzajem
- odczuwają radość ze wspólnej zabawy
- osiągają stan relaksu i odprężenia
- przełamują nieśmiałość i lęk
- czują się dobrze i bezpiecznie w grupie
- angażują się we wspólną pracę
- akceptują indywidualne różnice
- dzielą się swoimi pomysłami i doświadczeniami
- ciekawie i atrakcyjnie spędzają przerwy międzylekcyjne

**6) SPOSÓB REALIZACJI:**

a) METODY

- metody aktywizujące
- metody integrujące grupę
- metody podające

- metody kreatywnego rozwiązywania problemów
- metody eksponujące
- metody praktycznego działania
- gimnastyka emocjonalna
- relaksacja
- b) FORMY
  - ćwiczenia oddechowe
  - ćwiczenia relaksacyjne
  - ćwiczenia fizyczne
  - ćwiczenia integracyjne
  - ćwiczenia usprawniające
  - ćwiczenia ruchowo – wzrokowo – słuchowe

## 7) ZAKRES TREŚCI:

### a) ZABAWY Z CHUSTĄ KLANZA

Chusta KLANZY jest prostą, a zarazem fascynującą pomocą dydaktyczną, proponowaną przez Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA. Zabawa z chustą może przybierać różne formy, zawsze jednak dostarcza uczestnikom wiele wrażeń. Może być wykorzystywana w sali lub plenerze, podczas pracy z każdą grupą wiekową. Kolorowa chusta daje wiele możliwości.

Wyszczególniono następujące grupy zabaw:

- ułatwiające poznanie i integrację grupy, umożliwiające zapamiętanie imion i wymianę podstawowych informacji o sobie
- ćwiczące współdziałanie, integrację grupy poprzez dążenie do osiągnięcia wspólnego celu, zachęcające do nawiązywania kontaktów i współpracy
- ćwiczące refleks i spostrzegawczość, wymagające skupienia uwagi
- ćwiczące zwinność i zręczność, rozwijające takie cechy charakteru jak pewność siebie, wiara we własne siły, odwaga
- oparte na zaufaniu do grupy, pozwalające doświadczyć „bycia w grupie”
- wprowadzające odprężenie i relaks, wywołujące dobry nastrój i psychiczne odprężenie
- ćwiczące umiejętność rozpoznawania kolorów
- „w gnianego” – wpływające na ogólną motorykę organizmu
- oparte na zgadywaniu, ćwiczące percepcję wzrokową, pamięć i spostrzegawczość
- uczące przestrzegania zasad i reguł
- rozwijające wyobraźnię
- modyfikujące i uatrakcyjnijające zabawy już istniejące

## PRZYKŁADOWE ZABAWY

### **KOLOROWE NIEBO**

#### Wersja 1

Kilka osób kładzie się na podłodze pod chustą. Pozostali uczestnicy zabawy trzymają chustę i poruszając nią robią fale; najpierw powoli a potem coraz szybciej.

#### Wersja 2

Grupa wachluje chustą wysoko, a następnie coraz niżej. Wreszcie kładzie ją na leżących, tak by chusta opadła. Uwaga! Należy obserwować, czy wszyscy leżący czują się komfortowo w tej pozycji, w razie potrzeby szybko reagować podnosząc chustę.

#### Wersja 3

Osoby leżące rękami i nogami odpychają falującą chustę. Po chwili starają się utrzymać ją w górze, a następnie opuścić.

### **TAŃCZĄCA CHUSTA**

Prowadzący prezentuje różne fragmenty muzyczne, o różnej dynamice. Uczestnicy trzymają chustę i poruszają nią w takt melodii, falują, zatrzymują, zmieniają tempo wachlowania.

### **MORSKIE FALE**

#### Wersja 1

Na chuście siedzi lub leży jedna lub więcej osób. Pozostali wachlują chustą, robiąc fale.

Później zmiana osób.

#### Wersja 2

Osoby chodzą po chuście. Pozostali poruszają chustą robiąc fale.

### **MŁYNEK**

Uczestnicy trzymają chustę za uchwyty, coraz szybciej biegają po obwodzie koła, podnosząc i opuszczając chustę. Można wydawać polecenia: w górę, w dół...

### **MEDUZA**

Początek zabawy jak powyżej (młynek). Prowadzący zaznacza moment podnoszenia chusty komendą: raz, dwa, trzy. Na trzy wszyscy puszcza chustę, która wiruje w górę.

### **CALINECZKA**

Rozkładamy chustę na podłożu. Jedna osoba siada na środku z nogami pod brodą. Pozostali trzymają chustę za brzeg, zwracają się w prawą stronę i idąc powoli zawijają siedzącego. Gdy jest on już zawinięty do wysokości ramion, zatrzymują się i na trzy, cztery równocześnie i energicznie wycofują się.

### **KOLOROWA GWIAZDA**

Wszyscy leżą na chuście (nogi mają skierowane do środka chusty). Jednocześnie wykonują polecenia:

- turlamy się w prawo dwa razy,
- trzymamy się za ręce i ponosimy je do góry, kładziemy je za głowę i znowu podnosimy do góry,
- trzymamy się za ręce, podnosimy się i siadamy,
- trzymając się za ręce, podnosimy się i wstajemy, a następnie kładziemy się,
- trzymając się za ręce, podnosimy nogi do góry (zaczepiając stopy o stopy sąsiadów) siadamy, opuszczając nogi.

### **KOŁDRA**

Uczestnicy siedzą na podłodze dookoła chusty przykryci nią do pasa. Najpierw zwijają chustę w rękach, przesuwając się do jej środka. Następnie rozwijają chustę. Na koniec falują chustą, aby przewietrzyć pościel i kładą się pod kołdrą, aby odpocząć.

### **BILARD**

Grupa wachluje chustą na której jest piłeczka. Ma ona wpaść do otworu znajdującego się na środku chusty.

### **SZKLANA TAFLA**

Chwytamy leżącą chustę za krawędzie, naprężamy i przenosimy na inne miejsce w taki sposób, jakby to była prawdziwa szklana tafla.

## **b) FIT KIDS**

Fitness dla dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym. Program zawiera m.in.: elementy tańca, budowę zajęć fitness połączoną z choreografią w różnych stylach, ćwiczenia wzmacniające, wizualizację, improwizację ruchu oraz korektę wad postawy. Jest to wielki worek różnorodności z którego możemy korzystać dla wszechstronnego i wielotorowego rozwoju dziecka. Zajęcia te uczą zdrowego stylu życia, przygotowują młodego człowieka do świadomego treningu własnego ciała i umysłu już od najmłodszych lat. Dzieci mają okazję rozwijać swoją wrażliwość, umiejętność wyrażania się poprzez ruch i zdrowe współzawodnictwo. Uczą się właściwego podejścia do życia i innych ludzi.

## **c) ZABAWY INTEGRACYJNE**

Zabawa jest jednym z podstawowych czynników integrujących każdą grupę. Bardziej niż cokolwiek innego wpływa na otwartą, akceptującą atmosferę, bez względu na wiek i umiejętności. Może być sposobem na wzmacnianie więzi w zespole i wyzwolenie aktywności twórczej. Z punktu widzenia teorii osobowości, zabawa sprzyja rozwojowi umysłu i wyobraźni. Służy także jako ujęcie dla nadmiaru energii, rozładowanie napięć i lęków. Dodatkowym celem jest przyjemność płynąca z zabawy. Gry integracyjne mają zazwyczaj charakter ruchowy. Dzieci mają okazję biegać, skakać czy mocować się, co wpływa korzystnie na integrację grupy i kontakty interpersonalne. Z zabaw tych korzystamy najczęściej wtedy, gdy grupa wykazuje objawy zmęczenia, znudzenia czy braku energii. Muzyka jest dodatkowym bodźcem pobudzającym dzieci do działania.

### PRZYKŁADOWE ZABAWY:

#### **KRÓTKIE POLECENIA Z MUZYKĄ W TLE**

Gra muzyka, uczestnicy poruszają się swobodnie po sali. W chwilach, gdy muzyka milknie, padają polecenia wykonania krótkich działań w ruchu np.: **uścisnąć jak najwięcej rąk; dotknąć jak najwięcej kostek u nóg; spojrzeć jak największej liczbie osób głęboko w oczy; zgrupować się według koloru oczu itd.**

#### **IMIĘ I GEST**

Każdy z uczestników wypowiada swoje imię, dołączając do tego dowolnie przez siebie wybrany gest. Reszta grupy powtarza to imię i gest. W następnej rundce grupa próbuje sama powtórzyć wszystkie imiona i gesty. „Wywołane” osoby pomagają w razie potrzeby. Wykonywane gesty mogą mieć też ustaloną wcześniej tematykę – na przykład czynność najczęściej wykonywana w wakacje lub czynność wykonywana najchętniej.

#### **IMIĘ I NASTRÓJ**

Każdy z uczestników mówi swoje imię w określony, podany wcześniej przez prowadzącego sposób, np.: bardzo wesoło, bardzo smutno, z wściekłością, z rezygnacją, nieśmiało, pytając, itp. Zmiana sposobu mówienia następuje po prezentacji wszystkich uczestników zabawy.

#### **IMIĘ DO IMIENIA**

Każdy z uczestników wymienia swoje imię. Osoba, która trzyma przedmiot wymienia swoje imię oraz imię osoby, do której rzuca przedmiot. W razie pomyłki przedmiot wraca do rzucającego, a grupa pomaga mu wymienić właściwe imię.

## **MISIU I IMIĘ**

Prowadzący trzymając w ręku maskotkę mówi: „**To jest MISIU, a ja mam na imię ...**”. Następnie podaje maskotkę kolejnej osobie, która mówi: „**To jest MISIU, dostałem go od ..., a ja mam na imię ...**”. Każdy z uczestników ma za zadanie powtórzyć imiona wszystkich poprzednich „właścicieli” misia. Prowadzący powtarza imiona wszystkich.

## **LUDZIE DO LUDZI**

Wszyscy uczestnicy stoją w parach. Osoba prowadząca wydaje polecenia np.: **ręce do rąk** – uczestnicy w parach podają sobie ręce, **stopy do stóp** – dotykają się stopami, **nosy do nosów** – dotykają się nosami, **plecy do pleców** – stają do siebie plecami. Na hasło „**ludzie do ludzi**” – należy szybko zmienić partnera. Osoba bez pary wydaje nowe polecenia, np.: **kciuk do nosa, łokieć do kolana, ..., ludzie do ludzi**

## **CEBULA**

Uczestnicy stoją parami twarzą do siebie, tworząc dwa koła – wewnętrzne i zewnętrzne. Prowadzący podaje polecenia. Po każdym wykonanym zadaniu koło wewnętrzne przesuwa się o jedną osobę w prawo. Zabawa ta pozwala na dużą dowolność w jej przeprowadzaniu. Pamiętać należy jednak o przestrzeganiu kilku ogólnych zasad:

- powitanie z partnerem
- wydanie polecenia do wykonania
- wykonanie polecenia
- pożegnanie z partnerem
- zmiana partnera

(przykładowe polecenia: witamy się po japońsku, mówimy swoje imię oraz jak nam się spało; witamy się po rosyjsku, opowiadamy wrażenia z poprzedniego dnia itd.)

## **MUZYCZNA LOTERYJKA**

Uczestnicy tańczą dowolnie w rytm muzyki. W pewnej chwili prowadzący wyłącza muzykę, a ktoś z uczestników wyciąga z podanego pojemnika (kapelusz, pudełko, koszyczek itp.) los i odczytuje go. Na losie napisane jest polecenie, według którego uczestnicy tańczą dalej po ponownym włączeniu muzyki. (przykładowe polecenia: „**Tańczmy jak motyle**”, „**Tańczmy klaszcząc nad głową**”, „**Tańczmy na palcach**” itp.) Po przetańczeniu jednego polecenia muzyka zostaje wyłączona i wyciągany jest następny los.

### **d) ĆWICZENIA ODDECHOWE**

Właściwe oddychanie jest tym, co pozwala nam się skoncentrować, opanować stres czy zdenerwowanie. Celem ćwiczeń oddechowych jest pogłębienie oddechu, rozruszanie przepony, wydłużenie fazy oddechowej oraz zapobieganie arytmii oddechowej, mówienia na wydechu czy kolizji oddychania ze strukturą wypowiedzi.

#### **PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA:**

- Wdech – wydech (jedna ręka leży na brzuchu, druga na klatce piersiowej)
- Dzieci trzymają przed sobą kartkę papieru. Głęboki wdech, zatrzymanie i wypuszczenie powietrza w ten sposób, by kartka jak najdłużej się poruszała
- Chłodzenie zupy – dmuchanie ciągłym strumieniem
- Chuchanie na zmarznięte ręce
- Naśladowanie dźwięków
- Naśladowanie śmiechu

### **e) ĆWICZENIA RELAKSACYJNE**

Relaksacja jest jednym z najszybszych sposobów na pokonanie stresu i odprężenie umysłu.

### PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA:

- Napinanie - rozluźnianie rąk i nóg
- W rytmie disco naśladujemy pajacyka, poruszając się we wszystkich kierunkach
- Drzewo na wietrze - w postawie swobodnej rozstawiamy stopy na szerokość bioder, ramiona unosimy w górę. Imitujemy ruch gałęzi na wietrze. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy, aż napięcie mięśni całkowicie zniknie.
- Muzyka relaksacyjna (w bardzo wolnym tempie)
- Całościowa relaksacja (wszystkich napiętych mięśni)
- Relaksacja połączona z wizualizacją

### II GRY I ZABAWY OGÓLNOROZWOJOWE

- Wyścigi
- Gra w piłkę
- Gra w badmintona
- Skoki na skakance
- Zabawy z hula-hopem
- Gry i zabawy podwórkowe itp.

### 8) HARMONOGRAM DZIAŁAŃ

Innowacja realizowana będzie od 15 września 2014r., do 19 czerwca 2015r., podczas przerw międzylekcyjnych, w zależności od pogody na sali gimnastycznej sektora klas I-III lub na szkolnym podwórku, według ustalonego harmonogramu:

<b>OSOBA ODPOWIEDZIALNA</b>	<b>TERMIN</b>	<b>TEMATYKA ZAJĘĆ</b>
Katarzyna Koziół	poniedziałek 11.30 – 11.50	Fit Kids Zajęcia ogólnorozwojowe i integracyjne
Ewa Rachubka-Szymura	wtorek 11.30 – 11.50	Zabawy z chustą KLANZA Zajęcia ogólnorozwojowe i integracyjne Relaksacja
Ewelina Kuźnik	środa 11.30 – 11.50	Zabawy z chustą KLANZA Zajęcia ogólnorozwojowe i integracyjne Relaksacja
Joanna Hoła Ewelina Kuźnik	czwartek 10.35-10.45	Zabawy z chustą KLANZA Zajęcia ogólnorozwojowe i integracyjne Relaksacja
Edyta Pierchała Julia Krawczyk - Niewęgłowska	piątek 11.30 – 11.50	Zabawy z chustą KLANZA Zajęcia ogólnorozwojowe i integracyjne Relaksacja

### 9) OCZEKIWANE EFEKTY:

- zwiększenie koncentracji
- udoskonalenie koordynacji wzrokowo – ruchowo – słuchowej
- panowanie nad emocjami



- wzrost poczucia własnej wartości
- wzrost poczucia bezpieczeństwa
- poprawa w relacjach rówieśniczych
- spadek zachowań negatywnych

#### **10) ŚRODKI, MATERIAŁY, SPRZĘT**

- chusta KLANZA
- sprzęt nagłaśniający
- płyty z muzyką
- materace
- piłki
- skakanki
- hula-hop
- woreczki i inny sprzęt sportowy w miarę potrzeb

#### **11) SPRZYMIERZENICY**

- rodzice
- nauczyciele
- dyrekcja

#### **12) SPOSOBY OCENY**

Innowacja zostanie oceniona poprzez zebranie opinii dzieci, rodziców, wychowawców oraz innych nauczycieli, dotyczących pozytywnych zmian wychowawczych oraz wzrostu sprawności fizycznej, a także zmian w relacjach rówieśniczych, poprawie koncentracji, zwiększenia uwagi i wyciszenia.

#### **13) EWALUACJA**

Narzędziem ewaluacji stanie się przede wszystkim obserwacja uczniów i ich zachowań w szkole. Obserwacji powinna podlegać także atmosfera panująca na zajęciach. Istotnym będzie fakt, czy dzieci uczestniczą w nich chętnie i systematycznie oraz czy czują się na nich bezpiecznie i dobrze.

Nauczyciele odpowiedzialni za wprowadzenie innowacji powinni także systematycznie rozmawiać z nauczycielami, głównie wychowawcami, na temat zmian w zachowaniu uczniów.

Ważną będzie informacja zwrotna uzyskiwana z trzech źródeł:

- od uczestników,
- od rodziców,
- od innych nauczycieli, współpracujących z prowadzącymi.

## BIBLIOGRAFIA

1. Brett D.: *Bajki, które leczą*, t. I-II, Gdańsk 2002
2. Brudnik E., Moszyńska A., Owczarska B.: *Ja i mój uczeń pracujemy aktywnie. Przewodnik po metodach aktywizujących*, Kielce 2000
3. Craze R.: *Relaksacja ciała i umysłu*, Warszawa 2007
4. Czajkowska I., Herda K.: *Zajęcia korekcyjno – kompensacyjne w szkole*, Warszawa 1998
5. Fuhrmann – Wonkhaus E.: *Spacer po tęczy. Odprężające opowiadania dla chorych dzieci*, Kielce 2003
6. McKenna P.: *Grunt to pewność siebie*, Warszawa 2006
7. Portmann R.: *Zabawy rozwijające inteligencję*, Kielce 2003
8. Veilleux M.: *Gimnastyka emocjonalna*, Warszawa 2009
9. Vopel K. W.: *Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży*, Kielce 1999
10. Wasilak A.: *Zabawy z chustą*, wydawnictwo KLANZA, 2002
11. Wilson P.: *Technika wyciszenia. Krok po kroku*, Warszawa 2003