



# Школьная перемена

как одна из форм восполнения  
дефицита двигательной активности  
учащихся младшего школьного  
возраста



Учитель начальных классов КГБСКОУ  
«ТСКОШИ VIII вид» Кузнецова М.Е.



Одновременно с обучающей, воспитывающей ролью школа должна выполнять и оздоровительную роль, так как обществу небезразлично, какой ценой для здоровья подрастающего поколения приобретаются знания, так как здоровье – это главная человеческая ценность.

- Типичными формами физической активности в школе с целью оздоровления и профилактики заболеваний являются подвижные перемены, которые носят релаксационный и оздоровительный характер, направленный на преодоление утомления.

# Задачи двигательной перемены:

- Восполнить дефицит двигательной деятельности детей
- Приобщить их к общедоступным физическим упражнениям
- Воспитывать работоспособность

Не все дети одинаково проводят свободное время, но общая для них деятельность, игра.

Игры на переменах относятся к физкультурно – оздоровительной форме физического воспитания и являются одним из компонентов двигательного режима школьников в течение учебного дня.

# Какие игры интересуют детей?

Это зависит от ряда факторов:

- большое значение имеют психофизические особенности детей;
- особенности пола;
- на выбор игр влияет окружающая действительность

## Группы учащихся по игровым предпочтениям:

- 1 группа: подвижные, эмоциональные дети;
- 2 группа: дети, предпочитающие игры средней подвижности;
- 3 группа: дети, которые заняты игрой с малой подвижностью

При разработке и проведении подвижных перемен необходим дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, к детям с разной физической активностью.

Обязательным условием является окончание игр за 3 минуты до звонка на урок.

Игры на перемене должны быть предельно простыми.

Как правило, во всех играх дети участвуют добровольно, по желанию.

Необходим педагогический контроль за проведением игр.



Игра, проводимая во время перемены,  
должна отвечать следующим  
требованиям:

- допускать возможность смены состава участников;
- иметь простые правила;
- отвечать физической подготовленности учащихся;
- быть интересной

- Чтобы не вызвать значительной утомляемости детей на длительной перемене не рекомендуется проводить игры повышенной интенсивности. Оптимальный режим физических нагрузок это включение игр малой и средней интенсивности.

# Алгоритм объяснения игры может быть следующим:

- Название игры
- Роли играющих и их расположение
- Содержание игры
- Цель игры
- Правила игры

После окончания игры обязательно подведение итогов

# Наблюдения показали, что

- после первого урока детям не требуется организация перемены, потому, что в это время они ещё не успели устать от учебной деятельности;
- после второго урока школьники посещают столовую, а оставшееся время они используют по своему усмотрению;
- К концу третьего урока дети устают больше всего и им необходимо сбросить физическое утомление, эмоционально «зарядиться».

Работоспособность ребенка претерпевает изменения не только в течение учебного дня, но и на протяжении недели.

Самые низкие её показатели отмечаются в понедельник и субботу, а также младшие школьники нуждаются в организации облегчённого режима дня в середине недели, так как со среды недели показатели работоспособности заметно снижаются, ухудшается самочувствие.

- Нежелательным вариантом проведения перемен является любой вид умственной деятельности: подготовка к следующему уроку, чтение художественной литературы, игры, требующие умственного напряжения (шашки, шахматы, электронные игры)

# Организация перемен:

- 1 перемена: самостоятельные игры детей;
- 2 перемена: посещение столовой;
- 3 перемена: понедельник, вторник - подвижные игры, среда музыкально-танцевальные, четверг - спортивные игры, пятница, суббота - подвижные игры;
- 4 перемена: самостоятельные игры детей, отдых в специально оборудованных местах

## Примерный перечень игр, которые можно использовать на больших переменах:

### 1. «Отгадай, чей голосок?»

В центре круга водящий с закрытыми глазами.

Все играющие идут по кругу вправо и говорят:

«Мы составили все круг, повернемся разом вдруг!

Все поворачиваются на 360 0 и продолжают: «А как скажем скок, скок, скок (слова «скок - говорит кто то один.). Все останавливаются со словами: «Отгадай, чей голосок?»».

Стоящий в центре открывает глаза, называет того, кто сказал слова (скок, скок, скок.) и меняется с ним местами.



## Примерный перечень игр, которые можно использовать на больших переменах:

### «Совушки»

2. В углу площадки (зала) очерчивают круг диаметром 1-2 м – «гнездо» совушки. Из играющих выбирается водящий «совушка» остальные «полевые мыши». Совушка становится в свое гнездо, а мышки размещаются по всему залу у стен – в «норках». Учитель говорит «День!», все мышки выбегают из своих нор на середину зала, свободно бегают и прыгают. Совушка спит в гнезде. Учитель произнеси «Ночь!», все мышки замирают на месте. Совушка выходит на охоту. Всех, кто пошевелится, она уводит к себе в гнездо. Совушка ловит до тех пор, пока учитель не подаст команду «День!». Совушка улетает к себе в гнездо, а не пойманные мыши начинают бегать, резвятся до сигнала «Ночь!». Выигрывают те, кто не попался совушке.

Значит, если отдых на перемене хорошо и грамотно организован, можно:

- прогнозировать положительный эффект;
- используя игру можно воздействовать на здоровье детей;
- воспитывать влияя на их поведение;

Знание подвижных игр может разнообразить досуг учащихся не только на переменах, но и на оздоровительных прогулках в группах продленного дня, на экскурсиях в природу.

# Педагог должен уметь:

- анализировать педагогическую ситуацию в условиях педагогики оздоровления ;
- владеть основами здорового образа жизни;
- устанавливать контакт с коллективом учащихся;
- наблюдать и интерпретировать вербальное и невербальное поведение;
- прогнозировать развитие своих учащихся;
- моделировать систему взаимоотношений в условиях педагогики оздоровления;
- личным примером учить детей заботиться о о своем здоровье и здоровье окружающих людей

# Литература:

1. Лях В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 кл. общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2009. – 237с. :ил.
2. Попова Е. В., Старолавникова О. В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт — Петербурга: методические рекомендации / под общ. ред. Е. В. Поповой. – СПб.: СПб АППО, 2012. -182с.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры: учебник, М.: Физическая культура, 2008, 288с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник. М.: Издательский центр «Академия», 2000, 164 с.