

Министерство образования Республики Беларусь

Управление образования Гродненского облисполкома

Отдел образования, спорта и туризма Щучинского райисполкома

Государственное учреждение образования

«Остринская средняя школа имени А.С. Пашкевич (Тётки)»

**методический вестник № 7**

 **в помощь организаторам динамических перемен**

г.п. Острино

2018 год

Рецензент:

директор государственного учреждения образования

«Остринская средняя школа имени А.С. Пашкевич (Тётки)»

С.С. Бодылевский

Составитель:

Заместитель директора по учебной работе учреждения образования

«Остринская средняя школа имени А.С. Пашкевич (Тётки)»

Ю.Р. Скоринко

**Всегда в деле**: методический вестник № 7 в помощь организаторам динамических перемен /сост. Ю.Р. Скоринко; Остринская средняя школа имени А.С. Пашкевич (Тётки). – Острино, 2018. -26с.

Представлено теоретическое обоснование актуальности проведения динамических перемен как неотъемлемого вида деятельности человека, совершенно необходимого для сохранения и укрепления здоровья.

Вестник содержит материал из опыта работы организаторов подвижного досуга учащихся 1-11 классов во время перемен между учебными занятиями.

Рекомендуется заместителям директора по учебной или воспитательной работе, педагогу-организатору.

Государственное учреждение образования

«Остринская средняя школа

имени А.С. Пашкевич (Тётки)»

231536 ул. Гродненская, 58

г.п. Острино,

Щучинский район, Гродненская область

Тел. 8(01514)30427

Введение

Школа призвана дать подрастающему поколению глубокие и прочные знания основ наук, выработать необходимые навыки и умения, сформировать мировоззрение, обеспечить всестороннее развитие личности. Одновременно школа должна выполнить и оздоровительную роль, так как обществу становится небезразлично, какой ценой для здоровья подрастающего поколения приобретаются знания, так как здоровье – это главная человеческая ценность.

Физическая активность является неотъемлемым видом деятельности человека, совершенно необходимым для сохранения и укрепления здоровья. Одна из характерных особенностей современного образа жизни, имеющая прогрессирующую тенденцию – сокращение объемов двигательной активности (гипокинезия) и мышечной работы (гиподинамия) в сочетании с нервно-психическими перегрузками.

Результаты исследования заболеваемости детей подтверждают подверженность хроническим заболеваниям, ухудшение общего состояния здоровья. И не зря современная педагогика значимое место определяет здоровьесберегающим технологиям на уроке. Выходом из сложившегося положения является введение различных форм телесно-двигательной практики на уроке.

Но ведь есть перемены, которые дети проводят по-разному.

Наблюдения показывают, что не все дети одинаково проводят свободное время, но общая для них деятельность – это игра. В шумной возне, в своих играх создают сами себя, строят свои характеры. Игра учит отличать хорошее от плохого, в игре дети открывают доброту и дружбу, развивают физические способности.

Какие же игры интересуют детей? Наблюдения показывают, что это, прежде всего, зависит от ряда факторов:

* во-первых, большое значение имеют психологические особенности детей, чем ребенок подвижнее, эмоциональней, он играет в более азартные игры. Спокойный ребенок предпочитает игры, связанные с умственной деятельностью;
* во-вторых – особенности пола;
* в-третьих, на выбор игр влияет окружающая действительность.

Дети играют постоянно в “вольные игры” - игры “в кого-то”, “во что-то”. Источником этих игр в настоящее время является телевидение, компьютер. Получая наглядные зрительные примеры поступков, дети подражают им, интерпретируют их по-своему, порой не всегда положительно. В ходе наблюдения за особенностями поведения детей младшего школьного возраста было выделено 3 группы учащихся:

**1 группа:** включает ***детей подвижных, эмоциональных,*** которые большую часть свободного времени занимают подвижными играми: спонтанный бег соревновательного характера, выявление самого сильного, заигрывание между мальчиками и девочками, выливающееся в “догонялки” (мальчики и девочки; преобладающий перевес в сторону мальчиков);

**2 группа:** дети, предпочитающие игры ***средней подвижности***. Они более серьезно относятся к учебной деятельности. Дети этой группы играют в игры, связанные с умственной деятельностью (мальчики и девочки; преобладающий перевес в сторону девочек);

**3 группа:** дети, которые заняты игрой ***с малой подвижностью***. В эту группу входят, практически, только девочки. Они проводят почти всю перемену сидя за партой, обычно бывают очень спокойны.

1. ***Дети стремятся к игровой деятельности.***Игра для них – смысл жизни, они не могут жить без активности, испытывают её дефицит.
2. ***В свободное время предпочтение отдается игре,*** но игр дети знают очень мало.
3. ***В зависимости от поведения учащиеся делятся на группы для совместного времяпровождения,***деление зависит от психологических особенностей и особенностей пола.
4. ***Наши школьные перемены строятся однообразно.***Дети часто предоставлены сами себе и не всегда умеют организовывать свое свободное время.

В связи с этим наблюдается возникновение конфликтных ситуаций, что можно уменьшить (или искоренить) если учитель умело организует игры на перемене, имея арсенал игр с учетом интересов и психологических особенностей детей.

Осознавая то, что некоторые факторы образовательной сферы оказывают существенное влияние на состояние здоровья учащихся, появилась необходимость в организации процесса воспитания и образования (длительность занятий и перемен), в двигательном режиме детей (с учетом их возрастных особенностей), так как именно педагог нередко первым замечает отклонения в здоровье учащихся, именно от педагога зависит, на сколько меньше отклонений будет у воспитанников. Среди основных школьных факторов, негативно воздействующих на здоровье учащихся, является недостаток их двигательной активности.

Анализ литературы и педагогической практики по проблеме здоровья детей говорит о великой роли педагога в здоровьесберегающей педагогике, так как представленная проблема очень актуальна. В настоящее время можно с уверенность утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Это не значит, что педагог должен выполнять обязанности медицинского работника. Просто учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьников.

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:

* изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, к своему жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения;
* изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его особенности, склонности, умения и способности, каков возможный путь развития;
* изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

При этом 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 учащихся заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

Все эти умения, тесно связанные между собой, оказывают влияние на эффективность использования учителем средств, методов и приемов здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательном процессе при работе с младшими школьниками, вовлекая в систему работы в условиях педагогики оздоровления и школьную перемену.

Как отмечают физиологи, складывается парадоксальная ситуация: для успешного усвоения учебной программы ребёнку нужна повышенная умственная работоспособность, а необходимость длительное время находиться в статическом положении, снижение двигательной активности, наоборот, приводят к ухудшению снабжения организма, мозга кислородом, замедлению процессов восстановления, снижению работоспособности.

Организация двигательной активности в школе может осуществляться в самых разнообразных формах. Одна из форм организации двигательной активности в школе – динамические перемены, которые проводятся между 2-3 уроками и между 3-4 уроками.

Динамические перемены не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (динамические) перемены помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

Подвижные перемены могут проводиться на улице, в спортивном зале, зале ЛФК или детских рекреациях, специально оснащенных тропами «Здоровья». Динамические перемены проводят классные руководители и учителя физической культуры.

Необходимо составить график проведения динамических перемен, так как происходит чередование места их проведения. График может составляться на один месяц или учебную четверть и выглядеть следующим образом:

****ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ОРГАНИЗАТОРОВ

ДИНАМИЧЕСКИХ ПЕРЕМЕН

### Методика проведения подвижных игр

**«Не ошибись»**

На листах картона заранее делают рисунки мельницы, дерева, мяча, дровосека, моста, аиста, лягушки, бабочки, кошки и т.д. Играющие строятся в одну шеренгу или образуют полукруг. Руководитель поочередно показывает рисунки, а дети должны изобразить их в позе. Например: рисунок «мельница» - одну руку поднять, другую опустить и прижать к телу. Дети показывают, как мельница работает – меняют положение рук. Рисунок «мяч» - присесть, (спина круглая), делать подскоки. При этом стопы ног соединить, колени при подскоках поднимать высоко вверх. Рисунок «дровосек» - соединенные пальцы рук поднять над головой, ноги поставить прямо. Затем глубоким взмахом имитировать, как рубить дрова. Можно договориться о том, чтобы по первому сигналу дети лишь изображали тот или иной предмет рисунка, а по второму – делали соответствующие движения. После каждого задания руководитель отмечает тех, кто удачнее других выполнил упражнение.
**«Стоп!»**
На одной стороне площадки в одну шеренгу выстраиваются играющие, на другой – спиной к играющим становиться водящий. Он закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри не зевая! Стоп!». Пока водящий произносит эти слова, все играющие должны как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хоть одно небольшое движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять принимает исходное положение и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою линию, водящий преследует их и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.
**«Челнок»**
Играющие делятся на команды и становятся шеренгами одна против другой. В середине площадки проводится стартовая черта для прыжков. Первый в шеренге игрок одной из команд прыгает с места от черты как можно дальше. Место его приземления отмечается черточкой. Игрок второй команды становится на том месте, где приземлился его предшественник, и делает прыжок в обратном направлении, стараясь приземлиться за стартовой чертой, то есть прыгнуть дальше своего противника. Следующий игрок делает прыжок с новой отметки и т.д. В результате игроки одной команды прыгают в одну сторону, а игроки другой команды – в другую, создается как бы челночное движение. Длину прыжка и соответственно отметку делают по месту отметки пяткой. Победа присуждается той команде, игроки которой в конечном итоге окажутся за линией старта.

**«Выставка картин»**

Руководитель выбирает трех входящих – директора выставки и посетителей, остальные дети – картины. По сигналу руководителя «Подготовить выставку!» дети (кроме водящих) советуются друг с другом и с директором, какие картины они будут изображать (лыжника, конькобежца, вратаря, пограничника, пловца и т.д.). Картину можно изобразить вдвоем – елочка, под ней зайчик, или втроем – три богатыря. Через 20-30 секунд директор объявляет: «Открыть выставку!». По этому сигналу дети становятся вдоль площадки и принимают задуманные позы. Когда все готовы ко команде директора дети хором дружно произносят: «Выставка открыта!». Посетители осматривают выставку не более 15 секунд. В это время никто не должен шевелиться, а также нарушать или изменять принятую позу. По команде директора «Три-четыре!» все игроки произносят: «Выставка закрыта», и принимают свободные позы, оставаясь на своих местах. Выигрывают те, у которых после закрытия выставки соберется больше посетителей. Затем игра начинается сначала.

**«Второй – лишний»**

Играющие образуют круг, став на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может стать впереди любого из игроков, и тогда тот, кто оказывается позади, становиться убегающим. Бегать можно как внутри круга, так и за его пределами. Если догоняющий запятнает убегающего, то они меняются ролями. Если играющих много, они становятся по кругу парами в затылок друг другу. В этом случае убегающий становится впереди любой из пар, а оказывающийся третьим – убегает (в этом случае игра называется «Третий – лишний»). Вариант. Тот, кто оказывается лишним, не убегает, а становится догоняющим, а тот, кто догоняет, - убегающим.

**«Мяч – среднему»**

Играющие делятся на три-четыре равные команды. Игроки каждой команды становятся в круг на расстоянии вытянутых рук в стороны. В середине каждого круга стоит водящий с волейбольным мячом. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и, получив его обратно, передает его другому. Так водящие бросают мяч всем игрокам и, получив его от последнего игрока, поднимают мяч вверх. Кто из водящих это раньше сделает, команда того становится победительницей. Игра повторяется несколько раз.

**«Группа, смирно!»**

Играющие становятся в одну шеренгу. Руководитель, поворачиваясь лицом к детям, подает различные строевые команды, которые они должны исполнить в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово не произнесено, исполнить команду нельзя. Кто ошибется – делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д. Игра продолжается около трех минут. По окончании игры отмечают самых внимательных, т.е. тех, кто остался стоять в исходном положении. Согласно правилам, шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду. Вместо шага вперед можно провинившимся начислять штрафные очки. В этом случае победителями считаются те участники, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.

**«Эстафета с обручами»**

На пол кладут обручи, в десяти шагах от которого становится участники. Каждый участник должен добежать до обруча взять его в руки вернуться на исходное положение. Второй участник должен выполнить задание наоборот.

**Эстафета «Посади картошку»**

Команды выстраиваются в колону по одному. По команде учителя первый игрок садит картофель (кубики), второй собирает., и.т.д.

**Эстафета «Бег пингвинов».**

Команды выстаиваются в колону по одному .Игроки стоящие первыми зажимают мяч между ног .В таком положении они должны добежать до флажка и вернуться обратно. В таком порядке выполняет следующий ученик.

**«Точный расчет»**

На полу чертят несколько кругов диаметром 40-60 см. В круг с завязанными глазами становятся играющие. Их задача – выйти из круга, сделать восемь шагов и уловить играющих.

**«Передай мяч»**

Команды строятся в одну колонну . Мяч находится у направляющего. Передача мяча по верху, по низу между ногами, справа ,слева.

**«Волк во рву»**

На площадке чертится коридор (ров). Во рву располагаются водящие- «волки» Все остальные учащиеся- «зайцы».Они перепрыгивают ров и стараются оказаться не «запятнанными». Если «зайца» запятнали он выбывает из игры.

**«Карусель»**
Играющие становятся в круг. На полу лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны). Ребята поднимают ее с земли и, держась за нее правой или левой рукой, ходят по кругу со словами:
Еле-еле, еле-еле
Завертелись карусели,
А потом кругом,
А потом кругом-кругом, все бегом-бегом-бегом.
Дети двигаются сначала медленно, а после слова «Бегом» - бегут. По команде руководителя «Поворот!» они быстро берут веревку
другой рукой и бегут в противоположную сторону со словами:
Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите.
Раз и два, раз и два,
Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие кладут веревку на пол и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на карусели можно только до третьего «звонка». Опоздавший на карусель в игре не участвует.
Вариант. На веревке может быть на три метки меньше общего количества участников. При посадке в карусель дети должны хвататься за метку. Кто не успеет ухватиться за метку, в игре не участвует.

**«У медведя во бору»**

Все играющие стоят свободно группируясь на одной стороне площадки, на противоположной стороне проводится линия – опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от нее, находится «берлога медведя». Дети подходят к берлоге медведя и начинают делать движения, имитирующие сбор ягод, грибов и в то же время все вместе приговаривают:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь сидит
И на нас рычит.

Когда дети произносят последнее слово «рычит», медведь с рычанием выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать. Пойманного он отводит к берлоге. Игра кончается, когда пойманы трое-пятеро ребят.
**«Воробьи-попрыгунчики»**
На полу площадки рисуют такой круг, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих – «кот» - находится в центре круга. Остальные играющие – «воробьи-попрыгунчики» - становятся за кругом у самой черты. По сигналу руководителя воробьи-попрыгунчики начинают выпрыгивать из круга, а кот старается кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого он поймал, становится котом, а кот – воробьем-попрыгунчиком, и игра продолжается. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.  Вариант. Воробьи-попрыгунчики прыгают **только на одной ноге.**

**«Тропинка»**
Играющие делятся на команды .Каждая команда, взявшись за руки, образует круг. Игра начинается с бега детей вправо по кругу. По сигналу «Тропинка!» играющие каждого круга должны построиться в колонну и присесть. Когда руководитель подает команду «Копна!», каждый круг делится на две подгруппы, игроки соединяют руки и поднимают их вверх. По сигналу «Гора» ребята снова строятся в цепочку (колонну), при этом первая пара встает во весь рост, вторая приседает.  После каждого выполненного задания игра продолжается с бега детей по кругу вправо.  Руководитель каждый раз отмечает, какая группа точнее выполнила задание, за что ей начисляется выигрышное очко.

**«Колесо»**
На полу чертят круг диаметром 2 м. Играющие делятся на несколько групп по 6-8 человек в каждой и выбирают водящего. Каждая группа выстраивается по одному в затылок друг другу. Группа становится кругообразно, как спицы в колесе, лицом к центру, на одинаковом расстоянии друг от друга. Первый игрок каждой колонны стоит на линии круга, водящий – в стороне.  Первый игрок бежит вокруг колеса, становится в затылок последнему игроку и дотрагивается до него. Тот передает таким же образом сигнал вперед и т.д. когда первый игрок получает сигнал, он кричит: «Есть!», бежит вдоль своей колонны и выбегает за колесо, обегает его снаружи и возвращается на свое место. Все игроки этой колонны и водящий бегут за ним, стараясь обогнать друг друга. Игрок, оказавшийся в колонне последним, становится водящим.

**«Попади в цель»**

Учащиеся строятся по командам. У каждой команде мяч и корзина на расстоянии 3 метра. Каждый игрок должен забросить мяч в корзину. Выигрывает та команда которая больше набрала очков. «Передал садись» Команды выстраиваются в колону по одному. Направляющий становится вперед лицом к команде на расстоянии одного метра. Мяч передал первому, первый обратно направляющему и садится, и.т.д. Последний получает мяч и бежит на перёд Игра продолжается. И только тогда когда последний получает мяч команда вся встаёт.
**«Конники-спортсмены»**
Дети располагаются произвольно на площадке – «манеже». Изображается выезд спортивных лошадей. «Шаг коня» - руки согнуть в локтях, ладони опустить книзу, идти по кругу, стараясь касаться ладонями коленей. «Повторы»: по хлопку руководителя в ладони изменить направление движения (продвигаться по кругу, но в другую сторону). «Переходы на рысь и обратно на шаг»: взять в руки «поводья», перейти на бег, высоко поднимая колени, затем по условному знаку руководителя перейти на ходьбу.
Вдоль одной стороны площадки линиями отмечают «стойла» для лошадей, их число должно быть на три меньше, чем число участников игры. Изображая «всадников на спортивных лошадях» следует разбегаться в стороны и выполнять команды руководителя. Например: по сигналу руководителя «По местам!» - бежать к обозначенным местам. Оставшиеся без «стойл» проигрывают. Игра повторяется три-четыре раза. Побеждают те всадники, которые не остались без стойла.

**«Пустое место»**

Все играющие, за исключением водящего, становятся в круг не более чем на полшага один от другого, руки за спину. Водящий бежит с внешней стороны круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в ту или другую сторону. Игрок, которого коснулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь раньше водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, играющие здороваются, поднимая руки вверх, приседают друг перед другом и т.п. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

**«Попади в цель!»**

Каждый из участников лепит для участия в игре 10 снежков. Определяется цель. За каждое попадание в цель начисляется 1 балл. Побеждает тот , кто больше наберёт всего баллов.

**«Воробышки»**
Посредине площадки чертятся (или прокладываются шнурками) на расстоянии 3-4 м две параллельные линии. Это дорожка, с одной стороны которой поле, с другой – луг. Воробышки (дети), махая руками, как крыльями, свободно передвигаются по полю. Учитель говорит: «Воробышки, спускайтесь на землю и прыгайте по дорожке!». Дети прыгают на двух ногах через дорожку на луг. Когда все ребята окажутся по другую сторону дорожки, учитель вновь разрешает летать, не переходя черту. Игра повторяется. В конце учитель отмечает лучших воробьев.

**«С бережка на бережок»**

Посредине площадки на землю кладут шнур – это ручеек. Школьники идут в колонне, подходят к ручейку и становятся на одном его берегу. Учитель предлагает попрыгать с бережка на бережок и предупреждает, что прыгать нужно очень хорошо, иначе можно попасть ногами в ручей.
Дети с места толчком двух ног перепрыгивают через ручей по 5-6 раз туда и обратно. Учитель останавливает детей, называет хорошо выполнивших упражнение. Игра повторяется 3-4 раза.

**«Рыболов!»**
«Рыболовов» может быть несколько. Выигрывает тот рыболов, кто больше наловит «рыбок»

**«Защити товарища!»**

Ребята стоят в кругу. Выбирают двух водящих. Один из них встает в центр круга. Учащиеся стараются попасть мячом в водящего (в голову целиться запрещается). Второй водящий защищает своего товарища, отбивая мяч руками и ногами, прикрывая туловищем. При попадании мячом в первого водящего попавший занимает его место, первый водящий защищает товарища а второй (допустивший попадание) становится в круг, продолжается игра.

**«Догони свою пару!»**

Ребята стоят парами у двух линий на расстоянии 2-3 м друг от друга. По сигналу руководителя они бегут до противоположного края площадки (2-3-м). Стоящий сзади старается догнать впереди бегущего. Обратно дети идут шагом. После трех пробежек они меняются местами. Побеждает тот, кто большее число раз догнал впереди стоящего.

**«Эстафета со скакалкой»**

Школьники стоят у черты в четыре колонны. В руках у стоящих впереди в руках скакалки. По команде руководителя они бегут, прыгая через скакалки, до мячей, лежащих у противоположного конца площадки, и обратно. Подбежав к колонне, передают скакалку следующему школьнику, а сами занимают место в конце колонны. Упражнение выполняют следующие ребята. Побеждает колонна, игроки которой лучше выполнили упражнение или закончили первыми. Повторяется 3-4 раза.

**«Загони льдинку»**

Дети перебегают с одной стороны площадки на другую, подталкивая льдинку ногой .Выигрывает тот, кто первым достигнет противоположной стороны.

**«Эстафета переправа»**

Каждая команда переправляется с одного берега на другой по кочкам (листы ). Игрок каждой команды оббегает препятствие и возвращается на своё место. Следующий игрок выполняет тоже задание. Выигрывает та команда которая первой закончит эстафету.

**«Прыжок за прыжком»**

Играющие делятся на команды. На земле (полу) чертится линия. Игрок одной команды подходит к линии и прыгает от нее, оттолкнувшись двумя ногами. Место приземления отмечается. От этой отметки игрок другой команды прыгает по направлению к линии. То же выполняют следующие игроки. Выигрывает команда, сумевшая перепрыгнуть через линии в сторону соперника.

**«Коршун и наседка»**

«Один коршун», другой «наседка», остальные – «цыплята» В стороне гнездо «коршуна».По сигналу он вылетает из гнезда и ловит «цыплят». Цыплята с «наседкой» стоят в колоне. «Наседка « быстро двигается и не даёт схватить «цыплёнка». Нельзя разрывать сцепление.

**«Игры с кеглями»**

Игроки выстраиваются по командам. Первые игроки и по порядку выполняют бег вокруг кеглей. Победит та команда которая первым закончит игру.

**«Ястреб и утки»**

Площадку делим на три части: два озера и поле. «Ястреб» находится на поле. Остальные дети- «утки» плавают в своих озёрах. По сигналу «утки» перелетают из одного озера в другое, а «ястреб» ловит уток. «Ястреб» может ловить уток только в поле.

**«Боевые петухи»**

Все игроки разбиваются по парам. Класс играет на класс. Становятся на одну ногу, проводится линия. Каждый игрок должен вытолкнуть за линию своего соперника. Побеждает та команда которая больше наберёт очков.

**«Охотники и утки»**

Поле делится на 3 части. В середине поля находятся утки ,по краям охотники. Начинается перестрелка. Выбившие утки помогают охотникам .Игра заканчивается ,когда остаётся2-3 утки. Потом меняются местами.

**«Поезда»**

Дети стоят в колонне. Направляющий бежит оббегает предмет, подбегает к следующему стоящему и подцепляет его и так до последнего. Побеждает та команда, которая первая закончит игру.

**Игры для I - IV классов**

**1. Перебежки**

Играющие становятся по кругу, на расстоянии трех шагов друг от друга. Один из них становится в центре. Каждый участник отмечает свое место - небольшой кружок вокруг своих ступней на земле. По команде «Меняйтесь!», которую подает стоящий в центре, все участники меняются местами, пересекая круг. Стоящий в центре должен воспользоваться этой перебежкой, чтобы занять чье-нибудь пустующее место.

**2. Передача мяча**

Играющие делятся на две или несколько команд, располагающихся на расстоянии нескольких шагов друг от друга, и становятся в колонну по одному. Головные игроки находятся на одинаковом расстоянии от намеченной черты, проведенной на земле; каждый из них держит в руках мяч. По команде преподавателя мяч передается из рук в руки над головами играющих, пока он не дойдет до последнего игрока. Тот быстро бежит вперед, становится во главе своей колонны, и вновь начинается передача мяча. Когда первый игрок окажется последним и получит мяч, он бежит к намеченной черте и кладет мяч на землю. Тот, кто сделает это раньше других, обеспечивает победу своей команде.

**3. Смена номеров**

Играющие становятся по кругу плечом к плечу и рассчитываются по порядку номеров. В центре находится водящий. Он громко называет любые номера. Вызванные номера должны быстро поменяться местами, а водящий старается занять одно из свободных мест. Оставшийся без места становится водящим.

**4. «Волк» и «ягненок»**

Играющие становятся в колонну по одному, крепко держат друг друга за талию. Первый изображает пастуха, последний - ягненка, остальные - овец. Игрок, изображающий волка, становится в нескольких шагах впереди «пастуха» (лицом к нему). По сигналу преподавателя «волк» бросается, чтобы схватить «ягненка». «Пастух», вытянув руки в стороны, старается не пропустить его. «Овцы» бегут в наименее опасную сторону. Когда «ягненок» схвачен «волком», преподаватель назначает новых «волка», «пастуха» и «ягненка», и игра возобновляется.

**5. Эстафета со скакалкой**

Играющие делятся на две команды и становятся в колонну по одному. Первый и второй игроки отделяются от колонны и берут за концы скакалку. По сигналу преподавателя они проходят вдоль всей колонны, а игроки подпрыгивают на месте, стараясь не задеть скакалку. Затем первый игрок становится в конец колонны, а второй и третий игроки продолжают игру тем же способом. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок вновь не окажется во главе колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

**Игры для V - VII классов**

**1. Погоня по кругу**

Играющие становятся по кругу вплотную друг к другу. Водящий располагается за кругом и держит в руках жгут. По команде преподавателя он бежит по кругу и, не останавливаясь, кладет жгут позади одного из играющих. Как только игрок это обнаружит, он хватает жгут и бросается в погоню за водящим, стараясь ударить его жгутом раньше, чем тот займет освободившееся место. Если это удастся, они меняются местами, и погоня продолжается до тех пор, пока свободное место не будет занято. Если водящему удастся сделать полный круг и вновь взять положенный жгут, то прозевавший игрок становится водящим.

**2. Рыбная ловля**

Для проведения игры размечается прямоугольная площадка размерами 15(20)х30(40) м. За меньшими сторонами прямоугольника располагаются «дома». Двое назначенных игроков («рыбаки») становятся в середине площадки. По команде одного из них «В воду!» остальные игроки («рыбы») обязаны выбежать из «дома» и «переплыть» на противоположную сторону, избегая по пути «рыбаков» и увертываясь от них. Осаленные «рыбы» образуют цепь, по обе стороны которой становятся «рыбаки». Игра продолжается. Стоящие в цепи помогают «рыбакам» ловить «рыбу», но салить могут только «рыбаки». «Рыбам» разрешается разрывать цепь, при этом «улов» в счет не идет. Затем «рыбаки» подсчитывают свой «улов» и выбирают двух новых «рыбаков». В результате игры определяются самые удачливые «рыбаки».

**3. На одной ноге по кругу**

Играющие делятся на две команды, становятся по кругу на расстоянии 2-3 шагов друг от друга и рассчитываются по порядку номеров. По команде руководителя первые номера прыжками на одной ноге «обегают» последовательно каждого игрока спереди и сзади, становятся впереди вторых номеров и т.д. Выигрывает команда, которая первой закончит игру.

**4. Встречная эстафета**

В игре участвуют две команды. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров. Команды в свою очередь делятся на две группы, которые выстраиваются друг против друга в колонны по одному на расстоянии 30-40 м: на одной стороне - четные номера, на другой - нечетные. По сигналу преподавателя первые номера бегут к колонне, стоящей напротив, и передают эстафету первому номеру, а сами становятся в конец колонны. Получив эстафету, вторые номера бегут и передают ее третьим номерам и т.д. Бег можно начинать только после получения эстафеты. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

1. **Третий лишний**

Один ребенок — ловец, остальные дети делятся на пары. Встают в круг: один из пары впереди, второй — сзади.

Надо выбрать того, кто будет убегать от водящего первым. Этот игрок во время бега может встать впереди любой пары. Из образовавшейся тройки участник, стоящий последним, срывается со своего места и убегает по кругу от ловца.

Убегающий имеет право встать впереди любой пары. Если его успели догнать до этого, он сам становится водящим.

1. **Путаница**

Для этой игры на перемене в школе нужно минимум пространства. Одноклассники выбирают одного водящего, которому придется на время выйти в коридор (или кабинет). Оставшиеся дети стают в круг, держась за руки.

Их задача — запутаться, не размыкая рук. Они могут переступать друг через друга, пробираться под соединенными руками других детей.

Закончив с этим, зовут ребенка-водящего: «Бабка! Бабка! Нитки рвутся. Скоро-скоро разорвутся». Цель вошедшего — разобрать путаницу, указывая участникам, как им переступать или поворачиваться. Если он ошибся и «нитка разорвалась», все начинается снова.

1. **Вытолкни меня**

Участники становятся внутри начерченного на земле круга. Их руки — за спиной. Учитель подает сигнал. Услышав его, каждый ученик должен выталкивать одного из соседей за черту. Действовать можно спиной, плечами и локтями. Запрещено использовать кисти, чтобы хватать и толкать, а также голову. Сумевший остаться внутри круга — победитель.

1. **«Запрещенное движение»**

Называется запрещенное движение, например, «руки на пояс». Руководитель предлагает играющим поочередно выполнять различные движения. Играющие выполняют их. Когда предлагается запрещенное движение, оно не должно выполняться. Тот, кто ошибся, получает штрафное очко. После игры отмечаются самые внимательные.

* 1. **«Пустое место»**

Все участники стоят в кругу лицом к центру. Водящий находится за кругом. Он, перемещаясь, дотрагивается до одного из играющих и бежит в любую сторону, обегая круг. Тот, до кого дотронулся водящий, бежит в другую сторону. Каждый из них старается захватить пустое место. Оставшийся без места водит.

* + 1. «В движущийся обруч»

Руководитель, поставив на землю обруч диаметром 70-80см, толкает его так, чтобы тот покатился. Играющий должен пробежать сквозь движущийся обруч, не задев и не уронив его.

**Игры для VIII - IХ классов**

**1. Туда и сюда**

Играющие выстраиваются в шеренгу на линии старта (на расстоянии 3-4 шагов друг от друга). Каждый кладет у ног 3-4 каких-нибудь небольших предмета. По сигналу преподавателя игроки чертят вдоль линии, параллельной линии старта (на расстоянии 9-10 м от нее), три небольших кружка; затем они возвращаются к линии старта. По сигналу каждый игрок берет один из лежащих у его ног предметов и бежит к первому своему кружку, чтобы положить в него предмет; затем он возвращается за вторым предметом и т.д. Когда все предметы размещены в кружках, игрок, не останавливаясь, возвращается поочередно к каждому кружку и, беря по одному предмету, приносит их обратно и складывает у своих ног. Тот, кто первым закончил переноску предметов туда и сюда, считается победителем.

**2. Перетягивание на свою сторону**

На площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 7-8 м друг от друга. Команды (по 10-20 человек) выстраиваются в шеренги напротив друг друга на середине расстояния между линиями. По сигналу преподавателя каждый игрок старается перетащить стоящего напротив соперника за черту своей команды. Игра продолжается 1 мин. Выигрывает команда, перетянувшая за это время большее количество соперников.

**3. Вытолкни из круга**

На земле чертится круг. Играющие располагаются внутри круга, держа руки за спиной. По сигналу преподавателя каждый играющий старается вытолкнуть за пределы круга одного из своих соседей, толкая его спиной, плечами и локтями (хватать и толкать кистью запрещается). Тот, кто остался в кругу, считается победителем.

**4. Эстафета**

Играющие делятся на 2 команды. Каждая команда располагается в произвольном порядке у своей линии старта, начерченной между двумя флажками. Флажки находятся на расстоянии 20 м друг от друга. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера, держа в левой руке эстафету, становятся за своей линией старта. По сигналу преподавателя, обежав 2 своих флажка, первые номера передают эстафету вторым, сами отходят к игрокам своей команды и т.д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

**Игры для Х - ХI классов**

**1. Последовательная эстафета**

В игре участвуют 2 команды. Дистанция делится линиями на 4 отрезка: три по 10 м и четвертый - 5 м (до флажка). У каждой черты встает по одному игроку; пятые стоят за последней чертой. По сигналу первые номера обеих команд бегут ко вторым и передают им эстафету, вторые - третьим и т.д. После передачи эстафеты первые - четвертые номера поворачиваются кругом. Пятые номера обегают флажок и передают эстафету в обратном порядке. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету.

**2. Чехарда**

Играющие делятся на несколько команд и выстраиваются в колонны. Первый номер каждой колонны принимает одно из положений. По сигналу преподавателя второй номер каждой колонны перепрыгивает через первого и становится в 3 шагах от него в том же положении. Последующие номера проделывают то же самое как можно быстрее. Когда первый номер окажется последним, он в свою очередь перепрыгивает через всех, стоящих в колонне, возвращаясь на свое место. Выигрывает команда, первый номер которой быстрее закончит игру.

**3. Круговая эстафета**

На земле чертят большой круг (диаметром 10-20 м) и намечают его центр. Играющие (от 20 до 100 человек) разбиваются на несколько команд. Каждая команда выстраивается в колонну по радиусу круга (спиной к центру). Первые игроки команд стоят на линии круга, держа в руках какой-нибудь предмет (флажок, жгут и т.д.) Преподаватель становится в центре круга. По его сигналу первые игроки команд обегают круг в западном направлении. Как только они убегают, на линию круга становятся следующие игроки. Обежав весь круг, головной игрок передает флажок второму игроку, а сам становится в конец своей колонны. Игрок, получивший флажок, также обегает круг и т.д. Последний игрок обегает круг и передает флажок преподавателю. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету.

**4. Перетяни канат**

Играющие (10-30 человек) делятся на 2 команды и располагаются на противоположных сторонах площадки. На расстоянии 10-15 м от расположения каждой команды чертятся две параллельные линии. Внутри образовавшегося квадрата кладут канат длиной 15 м, свернутый в кольцо (концы каната свободны и выпущены на 1 м в стороны). По команде преподавателя «Внимание - марш!» все бегут к центру площадки и, взявшись за канат, стараются перетащить его на свою сторону.

**5. Чехарда**

Участники, поделившись на несколько команд, становятся в колонны. Первый ученик из каждой команды приседает на корточки, согнув голову. Задача остальных — перепрыгнуть через него и присесть впереди.

Сделать все нужно с максимальной скоростью. Когда первый участник окажется в конце колонны, он перепрыгивает через всех и занимает свое первоначальное место. Побеждает команда, которая быстрее закончила игру.

**6. Придумай сам**

Участие принимают 2 команды. Кто-то первым из одной команды придумает несколько упражнений и встает на место. Дальше продолжает игрок из другой команды, потом снова из первой.

Если школьник не смог придумать новое упражнение, а повторил уже выполненное, он получает штрафное очко. Выиграет команда, набравшая большее количество баллов.

* 1. **Затяни в круг**

Рисуется круг такого диаметра, чтобы держащиеся за руки дети находились от него на расстоянии 30-40 см. Цель участников — затянуть внутрь соседа и не попасть туда самому.

## **Настольные игры**

В зоне отдыха детей также можно установить теннисные и шахматные столы, столы для настольных игр (коих сейчас очень много продается в магазинах), в которые могут играть дети, предпочитающие спокойные игры. Можно попросить детей принести ненужные настольные игры в школу и передать их в уголок отдыха.

Движение — это и есть жизнь. Для учеников подвижная, веселая перемена под руководством учителя — еще и залог их будущего физического и психического здоровья.

Но, если ваш ребёнок по темпераменту тихий, не любящий шума, суеты, предпочитающий подвижным играм интеллектуальный отдых, то можно предложить для него следующие игры, развлечения.

**Для одного:**

тетрис

сбор различных конструкций из конструктора

йо-йо - два диска с верёвочкой между ними, надо одним движением руки размотать и собрать верёвочку.

паззлы – когда из частей надо сложить картинку

игра на скакалке

рисование на доске, в альбоме

чтение книг, сочинение стихов, рассказов

лепка из пластилина

журналы с кроссвордами, сканвордами, лабиринтами, загадками, …

**Для двоих (нескольких):**

Шашки, шахматы, домино, лото, крестики-нолики, ладошки…

мигалки – смотреть друг другу в глаза, пока кто-то не моргнёт

горячо-холодно – когда прячется вещь, ближе находится – теплее становится, чем дальше от неё, тем холоднее.

найди клад - похожая игра, но можно нарисовать карту, где крестиком отметить спрятанный предмет.

зеркало – повторять действия своего напарника

любые игры-ходилки, когда бросаешь кубик и переходишь фишкой на столько шагов вперёд, где цель – быстрее добраться до финиша.

любые ролевые игры (больница, парикмахерская, магазин, дочки-матери, школа…)



**Сценарий подвижной перемены «Колокольчик нас зовёт!»**

**Цель:** создание условий, способствующих снижению утомляемости и статического напряжения, повышению и удержанию умственной активности детей; закрепление правильного поведения на дороге; обеспечение активного отдыха на перемене.

**Задачи:**

* научить детей организованно проводить свободное время;
* организовать сотрудничество педагогов и детей.

Участники:ученики начальных классов.

Оборудование: записи весёлых детских песен, зрительные опоры, спортивный инвентарь, макет светофора.

**Ход:** Трек 1(звук колокольчика)

**Учитель.** Здравствуйте, ребята! Слышите, как звенит колокольчик? Он приглашает всех, кто хочет быть сильным, крепким и здоровым, на веселую переменку.

Колокольчик нам поет – поиграть всех нас зовет.
Раз, два, три, четыре, пять – вышли дети погулять.
Колокольчик нас встречает – переменку начинает.

**Ведущий:**

Собирайся, детвора,

Начинается игра!

Да ладошек не жалей!

Бей в ладоши веселей!

Трек 2 («Летка-енька»)

– Я хочу с вами поздороваться.

**Игра «Поздороваемся»**

*Содержание игры*: все становятся в круг. Участники игры хлопают в ладошки, «передают» соседу тепло своих ладошек, начиная с ведущего хаотично двигаются по площадке. При встрече друг с другом улыбаются.

**Ведущий:** Ну, вот и поздоровались.

**Игровое упражнение «Мы разминку начинаем»**

Мы разминку начинаем,

Руки шире раскрываем,

А потом их тянем вверх.
Отдохнет спина у всех. *(Потягивания – руки в стороны и вверх.)*
Начинаем приседанья –
Раз, два, три, четыре, пять.
А теперь три раза нужно,
Как лягушка, проскакать. *(Приседания – 5 обычных и 3 раза подпрыгнуть в приседе)*
Мы разминку завершаем,
Руки шире раскрываем,
А потом их тянем вверх.
Отдохнет спина у всех. *(Потягивания – руки в стороны и вверх.)*

**Игровое упражнение «Светофор»**

Заранее готовятся кружки (диаметром 10 см) красного, зеленого и желтого цвета, которые прикрепляются к палочкам.

**Учитель: Отгадайте загадку.**

У него, друзья, три глаза,

Он даёт нам три приказа:

Красный……. **Дети:** – Стой!

Жёлтый………**Дети:** – Жди!

А зелёный …….**Дети: -**Иди!

Его знают с давних пор!

Он зовётся….**Дети:** - Светофор!

Ученики стоят и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал — приседают, на желтый — встают, на зеленый — маршируют на месте. Трек 3

**Песня с движениями: «В каждом маленьком ребёнке»**

В каждом маленьком ребенке,
И в мальчишке, и в девчонке,
Есть по двести грамм взрывчатки
Или даже полкило,
Должен он скакать и прыгать,
Все хватать, ногами дрыгать,
А иначе он взорвется
Неизвестно отчего.

Трек 4(«Дружба»)

**Игра «Музыкальное объятие»**

Дети двигаются, прыгают по комнате под веселую музыку. Когда музыка замолкает, каждый ребенок должен крепко обнять кого-нибудь. Затем музыка продолжается, дети прыгают по комнате парами. В следующий раз, когда музыка прекращается, дети обнимаются парами. По мере продолжения игры создаются все большие и большие круги, пока все играющие не объединятся в общем музыкальном объятии.

**Подведение итога:** Хорошо отдохнули? Вам было весело?

Трек 5 (« Весёлая песенка»)

### **Требования к организации подвижных перемен**

- занятия проводятся на свежем воздухе ( при температуре до – 10 градусов);
- занятия проводятся в спортивном зале школы ( при температуре ниже 10 градусов);
- дети, которые относятся к специальной медицинской группе, во время подвижных перемен участвуют в играх, не связанных со значительной нагрузкой;
- при проведении подвижных перемен нужно дозировать физическую нагрузку;
- все упражнения в играх должны соответствовать физиологическим и психологическим особенностям детей;
- проводимые игры должны быть простыми по содержанию, доступными для детей и вызывать у них интерес;
- физическая нагрузка должна соответствовать возрастным особенностям учащихся;
- игры не должны носить остроконфликтный характер, вызывать слишком большой игровой азарт;
- в играх должна быть предусмотрена возможность любого учащегося войти в игру и выйти из нее по своему желанию;
-площадка для проведения игр должна соответствовать требованиям техники безопасности и правилам игры;
-спортивный инвентарь подбирается согласно условиям игры ( обручи, мячи, кегли, скакалки, кубики.)
Четкая организация игры, неуклонное выполнение соответствующих правил способствуют правильному развитию моторики у школьников.

### **Требования к учащимся**

-учащиеся выходят на подвижные перемены в повседневной одежде
- при проведении подвижных перемен на свежем воздухе учащиеся должны быть в верхней одежде, если температура воздуха ниже 3 градусов.
- при проведении подвижных перемен в спортивном зале иметь сменную обувь;
- не допускать конфликтных ситуаций во время игр;
- соблюдать технику безопасности во время игр;
- строго выполнять правила игры.