

Активные (подвижные) перемены в начальной школе

(проводят волонтеры под руководством педагога, руководителя проекта, советника по воспитанию и т.п.)

Цель

Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья младших школьников через организацию школьных перемен

Задачи

- популяризация подвижных игр;
- главная цель дать возможность каждому ребёнку побывать в движении, почувствовать своё тело;
- развитие мышечной активности;
- осознание необходимости заниматься спортом, развивать собственные физические возможности;
- развитие интереса к выполнению упражнений;
- развитие любознательности, наблюдательности, потребности в выполнении упражнений, культуры общения учащихся;
- развивать у учащихся культуру выполнения физических упражнений;
- формирование у учащихся сознания необходимости подвижных перемен для сохранения собственного здоровья;
- формирование умения самостоятельно организовывать подвижную игру со сверстниками.

Требования к организации активных (подвижных) перемен:

- 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 активные (подвижные) перемены в школьной одежде
- при проведении активных (подвижных) перемен в спортивном зале иметь сменную обувь;
- не допускать конфликтных ситуаций во время игр;
- соблюдать технику безопасности во время игр;

Методика проведения активных (подвижных) игр:

«Не ошибись»

На листах картона заранее делают рисунки: мельницы, деревья, мяча, дровосека, моста, аиста, лягушки, бабочки, кошки и т.д.

Играющие строятся в одну шеренгу или образуют полукруг. Волонтер 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 волонтеры отмечают тех, кто удачнее других выполнил упражнение.

«Стоп!» (аналог игры в «Светофор»)

На одной стороне площадки в одну шеренгу выстраиваются играющие, на другой – спиной к играющим становится 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 быстро переходят за свою линию, водящий преследует их и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

«Выставка картин»

Волонтёр-ведущий выбирает трех входящих – директора выставки и посетителей, остальные дети – картины. По сигналу волонтёра «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.

«Группа, смирно!»

Играющие становятся в одну шеренгу. Волонтёр, 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.

«Передай мяч»

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

«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.

«Я змея»

Волонтёр-ведущий по очереди подходит к каждому гостю и говорит: «Я змея, змея, змея... Я ползу, ползу, ползу... Хочешь быть моим хвостом?». Приглашенный игрок отвечает: «Хочу!» и становится сзади, обхватив последнюю часть змеи за талию. Далее они подходят к следующему игроку и хором зовут его присоединиться к ним. Когда змея становится очень длинной и желающих присоединиться не остается, змея говорит. Я голодная змея, укушу за хвост себя! и пытается поймать свой хвост. Игроки должны крепко держаться друг за друга, а хвост (последний игрок) должен попытаться увернуться от головы. Если змея разрывается, тот, кто оторвался, выходит из игры, а змея продолжает ловить свой хвост.

«Сочини слово»

Тот, кто водит, называет любой слог, игроки должны быстро назвать 1 (3, 5) слово, которые начинаются с этого слога («ма» — «мама, матрешка, машина, маникюр...»). Если кто-то ошибся (серьёзно, «малоко?»), остальные его поправляют.

Можно и усложнить задачу: слог должен находиться в середине слова.

«Изобрази походку»

Игроки встают друг за другом, двигаясь вдоль класса или коридора. А ведущий придумывает, какую походку они при этом должны изображать: сытого пингвина, крокодила на охоте, сердитой промокшей кошки или сонного малыша...

«Земля, воздух и вода»

Дети становятся в круг, в центре — ведущий. Он по очереди показывает пальцем на каждого, быстро перечисляя при этом: «Земля», воздух, вода". В какой-то момент останавливается, и тот игрок, на которого он показывает, должен быстро назвать животное (если ведущий сказал «земля»), рыбу или морское животное («вода»), птицу («воздух»). Делать это надо моментально, времени на раздумья нет. Конечно, чем больше путаницы и ответов не попадет, тем смешнее.

Точно так же можно играть, придумав свои ключевые слова, например: «сказка, мультфильм, передача» или «город, речка, страна».

«Запрещённая буква»

По очереди задаём друг другу простые вопросы: «Сколько тебе лет? Где ты живёшь? Как зовут твоего кота?». Хитрость в том, что в ответах нельзя использовать «запрещённую» букву, о которой вы договорились заранее.

Конечно, выбираем простую и распространённую, например «а». На вопрос «Как тебя зовут?» девочка по имени Маша может ответить так: «Секрет!». Но отвечать надо быстро и не повторяться. Маша справилась? Теперь её очередь спрашивать.

«Делай как я»

Игра на внимательность. Ведущий становится перед игроками и делает любые движения (приседает, наклоняет голову, машет рукой), проговаривая каждое действие вслух. Задача — правильно повторять за ним именно то, что он сказал. Потому что хитрый ведущий в какой-то момент нарочно старается всех запутать, говорит: «встаём на цыпочки», а сам при этом садится на корточки.

Что ещё пригодится?

Раскраски. Почему бы не попробовать и большие, над которыми можно трудиться целой компанией несколько дней (а потом украсить класс)?

Маленькие паззлы, готовые или самодельные;

Распечатанные ребусы, находилки, лабиринты;

Бумага для оригами. Мы как раз собрали несколько несложных схем (тут есть лисичка, брахеозавр, попугай, золотая рыбка и другие), — вполне справится и начинающий. Можно даже устроить соревнование с разными номинациями: кто сделает фигурку быстрее, аккуратнее, оригинальнее.

Геометрические головоломки. И такая подборка у нас тоже есть! Мы рассказываем о головоломках и даём простые инструкции, как их можно сделать самим. Над ними можно поразмышлять одному или привлечь одноклассников.

И др.