

## **«Организация и методика проведения подвижных игр на переменах».**

В настоящее время система школьного образования уделяет особое внимание состоянию здоровья современных школьников. Выявлена достаточно серьезная проблема по данному аспекту в российских школах. Подтверждением этому является то, что большая часть выпускников общеобразовательной школы имеют те или иные заболевания и отклонения в состоянии здоровья. Известно, что более 50% учащихся начальной школы имеют нарушения осанки, к окончанию средней школы 50% - близоруки, 30 – 40% имеют отклонения в функциях сердечно – сосудистой системы, 20-30% - нервно-психические расстройства. В этом году среди детей, поступивших в первый класс, практически здоровых – 26%.

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.

Чтобы раскрыть особенности поведения и деятельности ребенка в условиях школьных перемен, а также выявить влияние перемен на работоспособность во время урока, проводилось наблюдение за младшими школьниками на перемене, результаты которого четко фиксировались.

Сбор и обработка полученной информации показали, 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.

Каждому периоду детства соответствует свой особый вид деятельности, который в психологии и педагогике принято называть “ведущим”, влияющим на все стороны жизни в каждом конкретном периоде.

Кроме того была проведена **анкета**, включающая в себя следующие вопросы:

Устраивает ли вас продолжительность перемен? Ответили положительно – 92%. Так же были и отрицательные ответы – 8%. Например, с такой аргументацией: “Нет, потому что после бега нет времени отдышаться”

Чем вы занимаетесь на перемене? Все 100% детей ответили – играем. В какие игры играют дети? Самой распространенной игрой была игра “Стеночки” - 18%. Встречаются такие ответы: “Играю в боевиков”, “в медведя”. Играют в разные игры – 70% ребят.

Чем бы вы хотели заниматься во время перемен? Ответили – “хотели бы играть в подвижные игры” - 62%, в настольные игры – 24%. Были и другие ответы: например такие как: “Сидеть, общаться”, “Читать журналы”, “Слушать музыку”, “Играть в Барби”, “Танцевать”, “Лежать на диване”, “Разгадывать кроссворды, ребусы, загадки”, “Гулять на улице”. Так ответили 14%.

Опираясь на результаты наблюдений и высказывания в анкетах, были сделаны следующие **выводы:**

Дети стремятся к игровой деятельности. Игра для них – смысл жизни, они не могут жить без активности, испытывают её дефицит.

В свободное время предпочтение отдается игре, но игр дети знают очень мало.

**Задачи:**

подготовить зоны для активного отдыха детей;

создать банк игр для детей с разным уровнем подвижности;

научить детей организованно проводить свободное время;

организовать сотрудничество педагогов и детей.

### **Особенности методики использования подвижных игр**

В режиме учебного дня необходимо более рационально использовать перемены между уроками, которые имеют важное значение для профилактики утомления у детей. Следует

подбирать наиболее эффективные методы и методические приемы в организации игровой деятельности учеников, принимая во внимание уровень их физической подготовленности, функциональные особенности организма младших школьников, их дисциплинированность. Важным условием организованной двигательной активности является ее регулярность, систематичность, так как только регулярные упражнения повышают функциональные возможности системы дыхания, увеличивающий общий кровоток, повышают эффективность транспорта кислорода, при этом активизируется работа легких, сердца, сосудов, обеспечивающих доставку кислорода с током крови, то есть повышается работоспособность организма. Для эффективной организации динамической перемены необходим педагогический контроль за её проведением, определенный эмоциональный подъем. Известно, что только при наличии положительных эмоций улучшаются реакции организма: двигательная, зрительная, слуховая. 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. Общая продолжительность игр должна составить 10-15 мин. Начало игры должно быть средней интенсивности, окончание - малой интенсивности. Наиболее эффективный отдых между уроками обеспечивается при условии его проведения на воздухе.

В первых классах динамические паузы после 3 урока ежедневно

Учащихся надо учить играть: практически показывать им наиболее целесообразные и экономные игровые приемы, наиболее выгодные тактические действия, применяемые в различных игровых ситуациях. В ходе каждой игры ученикам надо разъяснять ее значение для укрепления здоровья. Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально. **Алгоритм** объяснения игры может быть следующим:

- название игры;
- роли играющих и их расположение;
- содержание игры;
- цель игры;
- правила игры.

Особое значение приобретает достаточное наличие четких правил. Они упорядочивают взаимодействия играющих, устраняют случаи излишнего возбуждения, благоприятно влияют на проявление положительных эмоций у игроков.

Нежелательным вариантом проведения перемен является любой вид умственной деятельности: подготовка к следующему уроку, чтение художественной литературы, игры, требующие умственного напряжения (шашки, шахматы, электронные игры). К лучшим вариантам перемен относятся танцы, ритмические движения под музыку, игры.

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.

Значит, можно предположить, что если отдых хорошо и грамотно организован, можно:

- прогнозировать положительный эффект;
- используя игру, можно воздействовать на здоровье учащихся, воспитывать, влияя на их поведение.

От содержания и организации активного отдыха во время перемен в значительной степени зависит работоспособность детей на уроке, которая не остается постоянной даже в течение одного урока: первые 2-7 минут наблюдается фаза вработывания, затем работоспособность устанавливается на относительно высоком уровне в течение 20 минут /фаза оптимальной устойчивой работоспособности/, далее идет снижение. Это отмечают в своих работах многие педагоги-исследователи. Зная такое, педагоги вплетают в ход урока различного рода физпаузы. Достаточно потратить 1-2 минуты на отдых, чтобы было преодолено утомление, повысилось активное внимание учащихся. Подвижные игры должны отвечать следующим **требованиям**:

- 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 быть нормальной;
- 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.

Наблюдения показали некоторую **закономерность**:

после первого урока детям не требуется организация перемены, потому что в это время они еще 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”.

Владея такой информацией, можно предложить организацию перемен следующим образом:

Урок	Занятия
I	самостоятельные игры детей
II	посещение столовой
III	подвижные игры, музыкально – танцевальные, спортивные эстафеты
IV	отдых в «зелёной зоне» и специально-оборудованных местах

В связи с этим необходима простейшая классификация игр, сходная по определенным признакам, а также по форме организации занятий (игры на перемене, игры на уроке).

Подвижные игры на переменах Е.И. Геллер предлагает классифицировать по психофизической нагрузке, оказываемой игрой. Выделяются три степени нагрузки: малую, среднюю, большую. К первой степени относятся игры, в процессе которых отличается повышение частоты сердечных сокращений до 140% ударов в минуту, ко второй степени – до 180%, к третьей – свыше 180% ударов в минуту. Кроме того, выделяют три степени интенсивности двигательной деятельности: высокая (частота сердечных сокращений повышается на 90% от исходного показателя); средняя (от 70 до 90%) и низкая (до 70%). Существуют и другие классификации игр.

В ходе наблюдений было выявлено следующее: детям I группы больше нравилось играть в следующие игры: «Разорви цепь», «Воротца», «Западня», «Сторож», «Море волнуется», «Поймай замыкающего», «Свободное место», «Успей занять место», «У медведя во бору», «Обыкновенные жмурки», «Рыбаки и рыбки», «Поезд», «Салки обыкновенные», «Салки с приседанием», «Салки-елочки», «Два стула и веревочка», «Вьюны». Эти игры способствовали удовлетворению их двигательной активности, их запросам, но эмоциональных ребят мало привлекали менее подвижные игры.

Зато эти игры как: «Выставка картин», «Стоп», «Узнай по голосу», «Канатоходец», «Земля, вода, огонь, воздух», «Если нравится тебе», «Молчанка», «По длинной извилистой дорожке», «За мной»

пришлись по вкусу детям II группы, предпочитающих игры средней подвижности.

Таковыми играми как: «Канатоходец», «Если нравится тебе», «Молчанка», «Передал – садись»

заинтересовались ребята III группы. Однако ими больше осваивается игровая зона в коридоре, где эти дети организуют себе индивидуальный отдых.

Многим детям нравятся музыкальные перемены, где самые эмоциональные двигаются под музыку азартно, а дети спокойной группы сами в танце участвуют крайне редко, но любят смотреть. Это может быть учтено при организации школьных перемен педагогами образовательных учреждений.

### **Результаты проделанной работы**

Активная работа по организации разноуровневых игр, зон отдыха показали, что часть детей, которым были свойственны совсем неорганизованные действия, переключились в группу детей, которые заняты организованной деятельностью.

В результате включения во время перемен новых игр и привлечения к ним детей

- ✓ в школе образовалась совершенно иная атмосфера: дети стали более организованными, стало меньше происходить конфликтных ситуаций между детьми, меньше стало пассивных детей;
- ✓ организация перемен влияет на работу детей на уроке. Работоспособность улучшается, о чем свидетельствует рост качественной успеваемости

### **Заключение**

Анализ литературы и педагогической практики по проблеме здоровья детей говорит о великой роли педагога в здоровьесберегающей педагогике, так как представленная проблема очень актуальна. 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 здоровьесберегающей технологии в учебно-воспитательном процессе при работе с младшими школьниками, вовлекая в систему работы в условиях педагогики оздоровления и школьную перемену.