**Пояснительная записка**

Социальный проект «Веселая перемена»» составлена на основе программы общего образования МОУ Ишненской СОШ и примерной программы по внеурочной детельности.

Введение федеральных государственных образовательных стандартовтребует развития новых методов и форм образования, педагогических технологий, имеющих дело с индивидуальным развитием личности, ее творческой инициативы, с  формированием навыка самостоятельного движения в информационных полях, универсального умения ставить и решать задачи для разрешения возникающих в жизни проблем в профессиональной деятельности, в самоопределении.

**Актуальность**

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.

Проблемы укрепления здоровья подрастающего поколения средствами физических упражнений волнуют специалистов уже очень давно.

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.

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.

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:

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 (таких ребят 49 %).

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.

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.

Познакомившись со всеми аспектами, появилась потребность в создании социального проекта организации школьных перемен.

**Цель:***Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья младших школьников через организацию школьных перемен.*

**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;
* сплотить разновозрастный коллектив школы;
* Развить качества ответственности, взаимовыручки, доброжелательности, заботы друг о друге, повысить общий эмоциональный настрой у школьников.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Сроки** | **Содержание работы** | **Необходимое обеспечение** | **Ожидаемые результаты** | **Способы контроля и фиксации результатов** |
| *I. Диагностический* | сентябрь | - анализ состояния психического и физического здоровья учащихся;-анализ организации физической активности в школе;-изучение проведения перемен младшими школьниками через:* наблюдение;
* анкетирование
 | - данные медицинского осмотра младших школьников;- данные психолога школы об уровне тревожности, взаимоотношениях в коллективе, дезадаптации первоклассников;- анкеты | - аналитическая справка;- выявление проблемы | - сравнительные таблицы;- письменные описания |
| *II. Прогностический* | октябрь | - разработка развернутой программы | - научная и методическая литература | - программа | - утверждение на совете школы |
| *III. Организационный* | октябрь ноябрь | - разработка положения о проведении активных перемен;- подготовка учителей к предстоящей работе;- выбор методики работы | - подбор игр разноуровневой подвижности;- подготовка помещения;- подготовка инвентаря | - создание банка данных с играми; | - обсуждение программы на классных часах;- предоставление программы на родительском собрании |
| *IV. Практический* | ноябрь декабрь | - организация активного отдыха учащихся на переменах;- разучивание игр разной подвижности в отдельных классных коллективах;- организация массового отдыха;- структурирование и адаптирование учебного материала по организации двигательной активности | - игры высокой эмоциональной подвижности, средней и малой подвижностью;-регулярность, систематичность;- комплектность;- аналитические материалы | - разработанные методические рекомендации по проведению перемен;- включенность педагогов в оздоровительную работу;- осознание личной причастности к состоянию ребенка во время перемены;- включение в деятельность ученика по приобретению навыков и опыта в формировании положительного отношения к организации активного отдыха во время перемен | -оформление полученных результатов;- отчет о реализации проекта |
| *V. Обобщающий* | январь | - обобщение и теоретическое осмысление данных, определение выводов | - аналитические материалы | - методическое пособие | - выход на педагогическую общественность города |
| *VI. Внедренческий* | февраль | - распространение |   |   |   |

Составленная программа должна способствовать принятию детьми правильных решений в отношении сохранения здоровья и поможет:

- проводить воспитательную работу до начала приобретения негативных привычек;

- научить воспитанников ответственному поведению по отношению к своему здоровью;

- исключить угрозы здоровью.

***Особенности методики использования подвижных игр***

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) В то же время игра требует от ребенка сообразительности, внимания, учит выдержке, вырабатывает умение быстрее ориентироваться и находить правильные решения.

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.

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.

Особенность использования подвижник игр заключается в том, что **самостоятельность действий** учащихся включает кроме выполнения двигательных действий, обусловленных правилами игры ещё и **самостоятельный контроль**, и **оценку** своих игровых **действий**, так как перед игрой осуществлялся разбор игровых правил, распределялись роли. После окончания игры **обязательно** подведение итогов, в которое включается коллективный разбор выполнения игровых действий, и ученик **может проверить** не только **правильность своего выбора** игровых действий, но и **способы контроля**, а также **объективность** своей **оценки** своего **участия** в игре. При использовании подвижных игр как вида контроля можно выделить *10 уровней выполнения игровых заданий:*

* **первый уровень -**учащийся *не может сам*выполнить игровое действие, поэтому, в этом случае, он выбирает коллективный вид взаимодействия в игре. Задача ребенка—отделить правильный выбор игрового действия от неправильного;
* **второй уровень -**ученик *в состоянии верно выполнить*двигательные действия, предусмотренные игровыми правилами, как коллективно, так и самостоятельно;
* **третий уровень -**ученик в состоянии организовать подвижную игру *по заданию учителя;*
* **четвёртый уровень—**умение учеником *совершать самостоятельный выбор*игровых действий, но на этом уровне у школьника есть несколько вариантов выполнения правил игры;
* **пятый уровень -** ученик в состоянии сам организовать подвижную игру;
* **шестой уровень -**учащийся в состоянии придумать подобную подвижную игру по заданию учителя:
* **седьмой уровень -**учащийся *в состоянии провести*подобную подвижную игру по заданию учителя.

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.

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.

В дошкольном возрасте ведущим видом деятельности является игра. В школе – учебная деятельность. Как показывает практика, большинство учителей применяют в основном, репродуктивную методику обучения, недостаточно используя активные методы обучения. Далеко не все педагогические ресурсы, доступные учителю, используются в педагогической практике в сфере воспитания. К таким не достаточно используемым средствам относятся подвижные игры, которые создают благоприятные возможности для тренировки функций головного мозга – это положительно сказывается на усвоении учащимися знаний и представлений и создают предпосылки к успешному овладению элементами учебной деятельности. Зная об этом, возможно использование времени, отведенного на перемены, как резервное для организации активного отдыха с применением подвижных игр.

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 врабатывания, 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.

Анализ дневной динамики работоспособности тоже показывает её непостоянность. Можно сказать что 1 урок не очень продуктивный, 2 и 3-ий уроки – соответствуют периоду оптимальной устойчивости работоспособности, 4 урок попадает в фазу некомпенсированного утомления и является малоэффективным. Таким образом, после третьего урока необходима реализация потребности ребенка в движении. Существует различная классификация двигательной активности, направленная на преодоление переутомления, которая может длиться в течение 10 минут. Такой формой работы выбрана организованная /под управлением/ подвижная перемена. Но если учитель видит, что небольшая кучка ребят занята другим делом, не надо отрывать их от этого, так как принуждение при отказе детей от игры недопустимо, важны доброжелательность, двигательный и эмоциональный “комфорт”, желание детей участвовать в игре.

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 облегченного режима дня в середине недели, так как с середины недели показатели работоспособности заметно снижаются и резко ухудшается самочувствие детей. Как видно, успешная учебная деятельность и состояние здоровья детей не могут сегодня рассматриваться изолированно друг от друга, поэтому следует в среду и четверг третью перемену организовать так, чтобы дети могли максимально восстановить физиологические функции и работоспособность.

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”.

При анализе анкетирования выявлено, что преобладающему большинству учащихся нравятся музыкальные паузы и игры соревновательного характера /эстафеты/.

Владея такой информацией, можно предложить организацию перемен следующим образом:

|  |  |
| --- | --- |
| **Перемены** | **Дни недели** |
| **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** |
| I | самостоятельные игры детей |
| II | посещение столовой |
| III | подвижные игры | музыкально-танцевальные | спортивные этафеты | подвижные игры |
| IV | отдых в “зеленой зоне” и специально оборудованных местах, самостоятельные игры детей |

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:

1. Разорви цепь
2. Воротца
3. Западня
4. Сторож
5. Море волнуется
6. Поймай замыкающего
7. Свободное место
8. Успей занять место
9. У медведя во бору
10. Обыкновенные жмурки
11. Рыбаки и рыбки
12. Поезд
13. Салки обыкновенные
14. Салки с приседанием
15. Салки-елочки
16. Два стула и веревочка
17. Вьюны
* эти игры способствовали удовлетворению их двигательной активности, их запросам, но эмоциональных ребят мало привлекали менее подвижные игры.

Зато эти игры как:

1. Выставка картин
2. Стоп
3. Узнай по голосу
4. Канатоходец
5. Земля, вода, огонь, воздух
6. Если нравится тебе
7. Молчанка
8. По длинной извилистой дорожке
9. За мной
10. Набрасывание колец
* пришлись по вкусу детям II группы, предпочитающих игры средней подвижности.

Такими играми как:

1. Канатоходец
2. Если нравится тебе
3. Молчанка
4. 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***

**Таблица показателей занятости детей на перемене**

Таблица 1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Время** | **Количество детей** | **Организованная деятельность** | **Неорганизованная деятельность** |
| Начало года |  |  |  |
| Конец года |  |  |  |

После проведения первичного анкетирования получены следующие показатели. Из человек

% были заняты организованной деятельностью, остальные % бегали по коридору или ходили по классу, мешая детям.

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.

Приложение 1

Банк игр

Приложение 2

Анкета **Потребности младших школьников в организованной деятельности на переменах**