

ПРОЕКТ

«Веселая переменна»

Автор проекта:
учитель МБОУ «Школа №169»
Кузнецов Денис Андреевич

г. Нижний Новгород
2026 год

Выбор проблемы

В последние годы из практики школы стали уходить организованные перемены. Снизилась активность и ответственность дежурных классов. В отчётах по дежурству указывается, в основном, на поддержание чистоты в школе, кабинетах, называются нарушители порядка и дисциплины. После любого урока, где дети сидели без движений играли в телефон, возрастает необходимость в движении. Таким образом, дети на переменах часто предоставлены сами себе и не всегда умеют самостоятельно организовывать свое свободное время.

Познакомившись со всеми аспектами анкетирования и наблюдения, появилась идея - потребность в создании танцевального мастер-класса «Весёлые перемены».

Исследование проблемы

Мы провели небольшое социологическое исследование.

Сначала старшеклассники предложили ребятам из начальных классов поиграть с ними на больших переменах в разные игры. Тем более, что старшеклассники знают массу весёлых игр с «кричалками». Игры приняли с восторгом!

Составили анкету для младших классов и провели опрос.

Таким образом, определилась тема проекта - «**Веселая переменка**»

Цель проекта

Дать разрядку умственному и эмоциональному напряжению обучающихся для улучшения восприятия учебного материала на уроках.

Задачи проекта

1. Формирование навыков здорового образа жизни
2. Увеличение уровня ежедневной двигательной активности, профилактика гиподинамии
3. Снижение уровня травматизма на перемене
4. Развитие речи, ритма и музыкальности в результате использования подвижных игр.

5. Создание условий для приобретения волонтерами-старшеклассниками позитивного социального опыта через участие в проекте «Веселая переменка»;
6. Создание условий для формирования и развития у старшеклассников социальных компетентностей: ответственности, организованности, взаимовыручки.

Актуальность проекта

Игры на переменах являются обязательным элементом режима дня школы. Они относятся к физкультурно- оздоровительной форме физического воспитания и являются одним из компонентов двигательного режима школьников в течение учебного дня. Хорошо организованная подвижная перемена – важный фактор улучшения двигательного режима детей в борьбе с гиподинамией. Переключение с малоподвижной деятельности на активные движения повышает оздоровительную ценность «Веселых перемен» и увеличивает эффективность учебных занятий. Особенно необходимы такие переменки для младших школьников, которые испытывают потребность в движениях и игре. От содержания и организации активных переменок, в значительной степени, зависит работоспособность детей на уроках. Недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на состоянии здоровья школьников. В процессе работы учителем накапливается значительный опыт использования подвижных игр на переменах, как фактор повышения умственной работоспособности и улучшения двигательного режима учащихся.

График мероприятий по проекту

Деятельность	Сроки	Ответственные
Анкетирование	Ноябрь	Ильина Е.О.
Набор группы ДОО активистов «Он-лайн»	Ноябрь	Ильина Е.О.
Разработка игр с элементами танцевальных ритмических упражнений для переменок	Ноябрь	Ильина Е.О. Актив ДОО «Он-лайн»
Проведение подвижных игр, развивающих игр.	Первая неделя декабря	Ильина Е.О. Актив ДОО «Он-лайн»
Подведение итогов по проекту	Вторая неделя декабря	Ильина Е.О.

Механизм реализации проекта

Анкетирование

Для детей

1. Участвуете ли вы в наших переменках?
2. Как вы считаете, каждый ли день должны быть весёлые переменки?
3. Что дают вам наши переменки:
 - Заряд бодрости
 - Хорошее настроение
 - Вам легче сидеть на уроках
 - Общение во время игры
 - Проявить себя
 - Вам нравится играть в команде

- Вам нравится побеждать

Для педагогов

1. Участвуете ли Вы в наших переменках?
2. Как Вы считаете, каждый ли день нужны весёлые переменки?
3. Что дают детям наши переменки:
 - Заряд бодрости
 - Хорошее настроение
 - Им легче усваивать материал во время урока

Предполагаемые результаты

Игры, проводимые с целью стабилизации взаимоотношений в детском коллективе, и нормализации самооценки было успешным. В процессе игры обучающиеся старательно выполняли задания, прислушивались друг к другу.

При обработке анкет мы выяснили, что почти все ребята из начальной школы в классе на переменах сидеть не хотят.

Полученные знания: изучение новых игр и новых танцевальных игр

Полученные умения, навыки: физические минутки помогли держать под контролем двигательные проявления учеников, различные виды гимнастик способствовали снятию усталости после уроков.

Полученный практико- ориентированный продукт: организация детей во время перемены.

Проделанная работа по организации школьных переменок подтверждает необходимость создания условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья школьников. Организация «Весёлых переменок» показывает, что ученики учатся проводить своё свободное время весело, продуктивно, а это положительно влияет на работоспособность учащихся в течение последующих уроков.

Общие рекомендации при проведении игр

Игры проводятся на большой перемене через 3 минуты после звонка с урока, оканчиваются за 3 минуты до звонка на урок. Таким образом, общее время игр составляет 12-15 минут. В играх участвуют все желающие.

При организации подвижных игр важны доброжелательность, двигательный и эмоциональный комфорт, желание ребят участвовать в игре. Поэтому ведущие-волонтеры в своей деятельности руководствуются следующими принципами:

1. Сознательности и активности: игру надо начинать с хорошим настроением;
2. Самим проявлять активное участие, нечаянно ошибаться, поддаваться - это вносит в игру оживление, всеобщий смех, эмоциональность;
3. Тех, кто не хочет играть, насильно заставлять не надо: дети должны сами захотеть вступить в игру;
4. Ведущий должен ясно представить себе игру, рассказ его должен быть обязательно в увлекательной форме;
5. При объяснении игры обязательно обговорить правила игры и поведения.

Сознательное поведение играющих позволяет совершенствовать игру, творчески обогащать ее. При этом значительно возрастает заинтересованность участников, увеличивается воспитательное воздействие игры - если игра хорошо усвоена, то повышается активность ребят. Игры можно и нужно повторять по желанию играющих!

Примеры подвижных игр

Танцевальные игры:

- Цыплёнок пи
- Все танцуют чику-рику
- Мы повесим шарик
- Песни на убыстрение

● Фиксики

Игры кричалки:

Пикник

На пикник идем мы в лес.
Как себя вести нам здесь?
Если наш пикник хороший,
Значит, хлопайте в ладоши,
Если не согласны с нами,
Значит, топайте ногами.
Мы собрали рюкзаки...(хлопки)
Положили котелки... (хлопки)
Спальные мешки и кружки...(хлопки)
Хлеб, консервы и напитки...(хлопки)
Карнавальные накидки...(топот)
Санки, клюшку и коньки.... (топот)
И гирлянды – огоньки... (топот)
Ближе к полночи собрались... (топот)
В пути мы песен накричались ...(хлопки)
И пришли к своей полянке...(хлопки)
Там убрали мусор - склянки...(хлопки)
Хорошо расположились...(хлопки)
Развести костер решились...(хлопки)
Пять березок завалили... (топот)
И пол – леса запалили... (топот)
А потом водой залили... (хлопки)
И пожар весь затушили...(хлопки)
Отдыхались, улыбнулись...(хлопки)
И опять домой вернулись...(хлопки)
По дороге топали...(хлопки)
И еще похлопали! (аплодисменты)

«А у нас каникулы!»

(по сигналу произносят слово: каникулы)

Зазвонил будильник в семь,

А у нас – каникулы!

На работу нужно всем,

А у нас – каникулы!

Нам ведь в школу не бежать,

Раз у нас – каникулы!

Можно прыгать и визжать,

Ведь у нас – каникулы!

Можно петь и кувыраться

Ведь у нас – каникулы!

Можно с горки водной

Съехать быстро

Ведь у нас – каникулы!

Веселая зарядка

Раз, два, три, хлопай! (дети хлопают)

Три, четыре, топай, топай! (топают)

Раз, два, улыбнись! («раз» - правую
руку вперед, «два» - левую руку вперед,
«улыбнись» - развести руки в стороны.)

Три, четыре, потянись! («три» - правую руку
вверх, «четыре» - левую вверх,

«потянись» -

подняться на носочки.).

Вправо, влево потянулись.

(развести руки в стороны и потянуться

верхней частью туловища вправо,

затем влево).

И друг другу улыбнулись.
(повтор предыдущих движений)
Ножками потопали,
«Крыльями» похлопали.
(согнуть руки в локтях, кулачки
прижать к плечам и «похлопать крыльями»).

Высоко попрыгали.
Побежали все по кругу,
Крикнули: «Привет!» друг другу.
А теперь колени вместе,
Начинаем бег на месте.
Быстро – быстро побежали...
Все, закончили. Устали!!!

Съедобное - несъедобное

Ведущий бросает мяч и называет вперемешку живые и неживые предметы, а дети ловят мяч только на "живое". Выигрывают дети, которые меньше всех ошиблись.

Шеренга

Дети выстраиваются в одну линию по направлению руки ведущего. Когда он говорит врассыпную, все разбегаются. А заслышав речевку: «У ребят порядок строгий, тра-та-та, тра-та-та, знают все свои места», бегут и строятся в новом направлении. Последний считается проигравшим.

Найди цвет

Дети встают в круг и по команде ведущего ищут предметы названного цвета для того, чтобы до них дотронуться. Проигравшим считается тот, кто дотронется до нужной вещи последним. Он выбывает из игры.

Хищник

Все дети – рыбы, один из них – хищник. Когда взрослый кричит: «Корабль», рыбы укрываются у одной стены, когда кричит «Шторм» - у другой, а при слове «хищник» - начинают спасаться бегством, в то время как хищник обнаруживает себя и начинает их ловить.

Ручеёк

Количество играющих должно быть нечётным: все разбиваются на пары и встают друг за другом, соединив попарно высоко поднятые руки. Водящий входит в образованный коридор, выбирает себе пару из играющих и встаёт в конец. Освободившийся игрок становится водящим.

«Веселые перемены»

