Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа-интернат среднего общего образования» г. Тарко-Сале

**Социальный проект**

**Веселая, полезная перемена**

Руководитель: Н.А.Бешхадемова

Тьютор

Выполнила: Гайзель Виктория

ученица 2г класса

Тарко-Сале, 2023

**Оглавление**

Введение…………………………………………………………………………………...стр. 3

Часть 1. Теоретическая часть…………………………………………………………….стр. 5

* 1. Что такое перемена?......................................................................................................стр. 5
  2. История появления школьных перемен……………………………………………...стр.6
  3. Школьные перемены в других странах……………………………………………....стр.7

Часть 2. Практическая часть……………………………………………………………..стр. 8

2.1 Наблюдение и опрос…………………………………………………………………..стр. 8

2.2. Картотека игр………………………………………………………………………….стр.10

Заключение…………………………………………………………………………………стр.11

Приложение

**Введение**

Школа закладывает глубокие и прочные знания основ наук, способствует выработке необходимых навыков и умений, обеспечивает всестороннее развитие личности. Для учащихся начальных классов учебная деятельность является ведущей. Однако повышенная нагрузка, которую испытывают сегодня школьники, – серьёзная проблема, как для самих учащихся, так и для педагогов. Интеллектуальные перегрузки приводят к стрессам, усталости, к снижению успеваемости, к нежеланию учиться и даже ходить в школу. Чтобы ребёнок был здоровым, а занятия в школе не повлияли отрицательно на его самочувствие, общеобразовательное учреждение создает условия для того, чтобы учебный день младшего школьника был правильно организован.

Медики утверждают, что все школьники страдают от недостатка двигательной активности, что для многих является причиной многих заболеваний, плохого самочувствия и недостаточной успеваемости. Работоспособность ребенка в течение 40 минут неодинакова. Наблюдения за детьми показали, что в среднем 4—5 минут в начале урока происходит так называемая «фаза врабатывания», после чего около 20 минут работоспособность оптимальна, а затем снижается. Поэтому опытные учителя устраивают «микропеременки» примерно на 25-й минуте урока, чтобы повысить внимание учеников к концу занятия. Чтобы преодолеть утомление, бывает достаточно 30—50 секунд.

Школьная перемена – это свободное время, которое предоставляется обучающимся между уроками. Санитарными нормами предусмотрено, что продолжительность школьных перемен между уроками должна составлять не меньше 10 минут. А большой перемены (после 2 или 3 уроков) - 30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устраивать две перемены по 20 минут каждая. Перемены являются обязательным элементом режима дня школы. После любого урока возрастает необходимость в движении. Физическая активность является неотъемлемым видом деятельности человека, совершенно необходимым для сохранения и укрепления здоровья.

Когда начинается перемена в нашей школе, многие ребята выходят в коридор и начинают бегать. Дежурные ребята и учителя пытаются их остановить, делают им замечания, но ненадолго. А отдохнуть, активно подвигаться на перемене просто необходимо для успешной учебы на следующем уроке. На перемене общей для учащихся деятельностью может стать организованная игра. В шумной возне, в своих играх дети создают сами себя, строят свои характеры. Игра учит отличать хорошее от плохого, в игре дети открывают доброту и дружбу, развивают физические способности.

Мне стало интересно, можно ли организовать перемены так, чтобы мы могли хорошо отдохнуть и были готовы к уроку. У меня появились следующие вопросы:

* Кто придумал перемены в школе?
* Как проводят перемены учащиеся других стран?
* Что думают о школьных переменах ученики и учителя нашей школы?
* Что можно сделать, чтобы перемены были интересными и полезными.

Мне захотелось найти ответы на эти вопросы. За помощью я обратилась к Алине Абузаровне. Так появилась тема моей исследовательской работы: «Веселая, полезная перемена».

***Актуальность:***

Для большей части учащихся в школе – перемена является временем для игр. Учащиеся младших классов не могут жить без активности, испытывают её дефицит.  Однако, младшие школьники не всегда умеют самостоятельно правильно организовать своё свободное время на перемене, провести его с интересом и пользой.

***Цель проекта:***

Создание условий для активного, организованного отдыха младших школьников на перемене, через создание веселых и полезных перемен.

***Задачи проекта:***

* Поддержать дисциплину младших школьников на переменах;
* Способствовать физической активности и эмоциональному расслаблению;
* Показать обучающимся начальных классов способы проведения перемен с пользой и безопасно;
* Научить детей организованно проводить свободное время.

***Ожидаемые результаты***

Организованный отдых на перемене для ребят улучшит дисциплину, повысит интерес к школе. Игры будут способствовать эмоциональному расслаблению, сбросу стресса. Младшие школьники смогут проводить перемены с пользой и безопасно.

Предположительно, что в результате включения во время перемен новых игр и привлечения к ним младших школьников, в школе образуется иная атмосфера: учащиеся станут более организованными, станет меньше происходить конфликтных ситуаций между учащимися.

**Часть 1. Теоретическая часть**

* 1. **Что такое перемена?**

В первую очередь я выяснила, что такое «перемена». Оказалось, что в словарях русского языка нет точного определения этого слова. Чаще всего упоминается "перерыв между уроками". В «Словаре синонимов и антонимов русского языка» мы нашли синонимы этого слова *- перемена - изменение, смена, чередование.* И пришла к выводу, что перемена в школе – это смена видов деятельности.

* 1. **История появления школьных перемен.**

Школьные перемены мы воспринимаем так, как будто они были всегда. А ведь около 400 лет назад их вообще не было, как школы, уроков, каникул.

Раньше в одном помещении занимались дети разного возраста. При этом один мог учиться первый день, другой – пятый; один заниматься историей, другой – арифметикой. В комнате стоял монотонный гул: большинство выучивало материал вслух, ученики не слушали друг друга. Учитель сидел за столом, по очереди подзывая к себе детей, чтобы спросить урок и задать новый, или ходил по классу, с помощью палки наводя порядок. Ученики зубрили столько, сколько требовал преподаватель, и шли отдыхать, когда он разрешал. Обычно занятия длились без перерывов, пока не наступало время идти домой.

Чешский педагог Ян Амос Коменский впервые предложил продуманную и обоснованную технологию обучения.  Он утверждал, что учебный год следует начинать и заканчивать в определённое время года, создать классы из детей одного возраста, которые будут вместе проходить один и тот же материал. Продолжительность занятий необходимо строго ограничить. Эмпирическим путём была найдена оптимальная продолжительность урока (40-45 минут) и перемен (10-20 минут).

Коменский разбил учебный год на четыре четверти; после каждой четверти детей стали отпускать на отдых – каникулы.

Предложенная Я. А. Коменским в 17 веке **классно-урочная система** не только существенно изменила организацию школьной жизни, но и резко **повысила эффективность обучения.**

В России классно-урочная система стала широко применяться в последней четверти 18 века и сохранилась в России и по сей день.

**1.3.  Школьные перемены в других странах**

Изучая литературу по теме, меня очень заинтересовала информация о том, как проводят школьные перемены наши сверстники в других странах. Оказалось, что они активно отдыхают на переменах.

   В **Норвегии** школьники отправляются во время перемен на прогулку, независимо от погоды. **Японские** дети в обязательном порядке делают дыхательную гимнастику и растягиваются во время перемены.

  В **Швеции**перемены по 10-20 минут.  Ученики играют в футбол, баскетбол, прыгают на скакалках, играют активные игры на открытом воздухе в любую погоду.

  В **Китае** выводят ребят во время всех перемен на свежий воздух, чтобы размяться и поиграть в мяч.

  В **Финляндии** по школьным правилам во время 15-ти минутных перемен дети обязаны выйти на улицу в любую погоду, чтобы подышать свежим воздухом и немного отдохнуть.

Дети виснут на перекладинах, качаются на качелях, прыгают и гоняют мячи. Весной и осенью на площадках играют в волейбол и футбол, а зимой – катаются на коньках.

  В **Испании** и **Австралии** для учащихся начальных классов активная подвижная деятельность на воздухе обязательна.

    Двигательная активность способствует физической разрядке, у школьников поднимается настроение, что благоприятным образом сказывается и на учёбе.

**Часть 2. Практическая часть**

**2.1. Наблюдение и опрос**

Следующим этапом моей работы стало наблюдение за школьникамиво время перемен, чтобы выяснить какую деятельность предпочитают ученики начальной школы.  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, возрастает необходимость в движении. И когда начинается перемена в школе, многие ребята выходят в коридор и … возникает примерная ситуация, описанная в стихотворении Б. В. Заходера:

*«Перемена, перемена!» - заливается звонок.*

*Первым Вова непременно вылетает за порог.*

*Вылетает за порог – семерых сбивает с ног.*

*Неужели это Вова, продремавший весь урок?*

*Неужели этот Вова пять минут назад ни слова*

*У доски сказать не мог?*

*Если он, то, несомненно, с ним бо-о-ольшая перемена!*

*Не угонишься за Вовой! Он гляди, какой бедовый!*

*Он за пять минут успел переделать кучу дел:*

*Он поставил три подножки (Ваське, Кольке и Серёжке),*

*Прокатился кувырком, на перила сел верхом,*

*Лихо шлёпнулся с перил, подзатыльник получил,*

*С ходу дал кому-то сдачи, попросил списать задачи, -*

*Словом, сделал всё, что мог!*

*Ну, а тут – опять звонок… Вова в класс плетётся снова.*

*Бедный! Нет лица на нём!*

*- Ничего, - вздыхает Вова, - на уроке отдохнём!*

    Наблюдение показало, что большинство ребят не знают, чем заняться на переменах, особенно на большой. Одни скучают, другие шумно ведут себя, многие предоставлены сами себе.

   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.

В связи с этим наблюдается возникновение конфликтных ситуаций. Таким образом, нужно организовать занятость учащихся на переменах с помощью подвижных игр.

Мною был проведен опрос среди учителей начальной школы с целью узнать нужны ли, по их мнению, организованные игровые переменки.

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Ответы учителей (процент) |
| 1.Создает ли травмоопасные ситуации беганье ребят по коридорам во время перемен? | 100% |
| 2.Нужно ли направить детскую энергию в правильное направление – организованные игры? | 100% |
| Как Вы думаете, чем можно занять детей на перемене? | 1.игры с движениями  2.музыкальные паузы  3.шарады, головоломки  4.настольные и развивающие игры  5.соревнования между классами |

По результатам опроса, мы пришли к выводу, что учителя поддерживают идею проведения активных перемен с пользой.

**2.2. Подбор игр**

**Подбор игр**был следующим этапом моей работы.

Выбирала по следующим критериям:

* соответствие возрасту,
* простые правила,
* игрок может присоединиться или выйти из игры, когда захочет,
* игру можно закончить в любой момент,
* чтобы была интересна и мальчикам, и девочкам.

**Заключение**

Младшим школьникам понравились игровые перемены, которые положительно влияют на работоспособность учащихся в течение урока.

Я выяснила, что такое перемена, для чего она нужна, чем нужно заниматься на переменах. Как проходят перемены в других странах. Кто впервые предложил продуманную и обоснованную технологию обучения.

Провела опрос учеников с целью изучения их отношения к пользе перемен, их продолжительности и занятий на них. Нашла игры, в которые можно играть на перемене и создала из них сборник "Полезная перемена".

Главное – это, конечно же, огромное душевное удовольствие, которое мы получали, проходя все этапы проекта. Я еще раз убедилась, что организация переменок способствует созданию благоприятного климата в школьном коллективе, помогает ребятам найти себя в различных видах деятельности.

При реализации проекта, мы столкнулись с необходимостью формирования и развития у себя таких качеств, как организованности, контроля над собой, сплочённости нашей команды, единства в принятии решений.

Очень был приятен и радостен процесс организации и проведения нашего проекта! Мы видели радостные лица учащихся, для которых проводились игры. Поэтому мы решили не останавливаться на достигнутом!

 Подвижные игры дают детям отдых после урока, снижают утомление, повышают работоспособность**.** Нежелательно проводить перемены за чтением художественной литературы, играми, требующими умственного напряжения (шашки, шахматы, электронные игры). Подвижные игры лучше устраивать на третьей, четвёртой перемене.

**Список использованной литературы.**

Алексеев А.А. Игры на школьных переменах Оса: Росстани, 1992

Безруких М.М., Сонькин В.А. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. М., 2004

Бескоровайная Л.С. и др. Настольная книга учителя начальных классов. Ростов-на-Дону “Феникс”, 2002

Бриедис А.А. Подвижные игры для 1 – 4 классов Ленинград, 1961

Волчок И.П. Подвижные игры младших школьников Минск, Полымя, 1988

Забавы на досуге. 250 лучших игр.- М.: Издательский Дом Мещерякова, 2007.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. М. “Веко”, 2004

Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры М., Провещение, 1986

Максимова Т.Н. Классные часы М.: ВАКО, 2009

Семенова И. Учусь быть здоровым, или как стать Неболейкой. М., Педагогика, 1991

Шмаков С.А. Игры – шутки, игры – минутки М., Новая школа, 1993

Шмаков С.А. От игры к самовоспитанию М., Новая школа, 1993

**Ссылки.**

https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2016/01/16/igry-na-peremenah-v-1-4-klassah

https://daynotes.ru/igr\_dlya\_detej\_na\_peremene\_v\_shkole/

https://intolimp.org/publication/sbornik-ighr-na-pieriemienie.html

https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-na-pieriemienakh-1.html

http://veselajashkola.ru/igry-onlajn/igry-i-razvlecheniya-na-peremene-v-nachalnoj-shkole-primery-podvizhnyx-igr/

http://pedsovet.su/metodika/5854\_igry\_na\_peremene\_v\_shkole

Приложение 1.

Анкета соцопроса «Играйте с нами»

( соцопрос учителей по поводу организованных перемен)

1.Как Вы считаете, дети на перемене должны находиться в коридоре?

2.Создает ли травмоопасные ситуации беганье ребят по коридорам во время перемен?

3.Необходимо ли направить детскую энергию в правильное направление – игры, веселые задания?

4.Могут ли ребята сами изменить поведение на перемене, поиграть самостоятельно в неопасные игры?

5.Как Вы думаете, чем можно занять детей на перемене?

 Приложение 2.

Проделанная работа по организации школьных перемен подтвердила необходимость создания условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья младших школьников и оценивается учителями школы следующим образом:

Морокова Т.В.

Организация перемены показывает, что ученики учатся проводить своё свободное время весело, продуктивно

Гафарова Л.Р.

Обычно на четвертых уроках приходилось прикладывать максимум усилий, чтобы активизировать учащихся на работу. Теперь заметен подъем активности детей, а вместе с тем и усваиваемость материала.

Галимова А.А.

Стало меньше наблюдаться распаренных лиц и детей, смахивающих капельки пота после перемены, возбудимость которых мешала работе во время урока.

Малышевская Е.Ю.

Мною было замечено, что детям нравятся правильно организованные перемены, ребята их ждут. Это положительно влияет на работоспособность учащихся в течение урока.

Приложение 3

**Варианты игр на переменах для учащихся начальных классов:**

**Ручеёк**

Выбирается **водящий**, остальные делятся на **пары**, желательно разнополые, и сцепляют руки. Пары встают дуг за другом, образуя **коридор** и поднимая руки вверх. Водящий входит  в образованный коридор с одного конца и двигается в другой конец коридора, по дороге выбирая себе **пару**. Он берет понравившегося ему человека за руку, расцепляя стоящуюпару. Новая **пара** вместе идет в конец «**ручейка**» и встает там, подняв руки вверх. Освободившийся игрок становится **водящим**, идет в начало «**ручейка**» и заходит в **коридор**, выбирая себе человека для **пары** и так далее, пока всем не надоест играть. Если играет очень много народу, **водящих** может быть несколько.

**Музыкальные стулья**

Для игры необходимо взять стулья в количестве на один меньше, чем число игроков. Стулья надо расставить в круг (спинками вовнутрь), а игроков расположить вокруг стульев. Водящий (как правило, это взрослый) включает музыку или начинает играть на музыкальном инструменте. (Для того, чтобы игра получилось интересной, неожиданной и непредвзятой, желательно, чтобы водящий при этом не смотрел на игроков). Участники начинают медленно бежать вокруг стульев. В тот момент, когда водящий выключает музыку, задача игрока — быстро сесть на ближайший стул. Тот, кому стула не досталось, выбывает из игры. Водящий убирает один стул и игра продолжается. Оставшийся последний участник становится победителем.

**Мяч по кругу**

Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг от друга и передают мяч вправо или влево, но обязательно соседу. Водящий, находится за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого он коснулся мяча, становится водящим, а водящий занимает его место.

Выигрывают играющие, которые не были водящими. Можно образовать два-три круга, и назначить соответственно столько же водящих.

**Не ошибись**

Водящий стоит с детьми в круге и предлагает выполнять за ним различные движения, кроме заранее запрещенных (например: «не поднимать руки вверх», «не приседать»).  Сам же водящий периодически включает эти движение в ряд показываемых. Тот, кто ошибается (то есть повторяет запрещенное движение за водящим), получает штрафное очко. Выигрывают дети, не сделавшие ошибок.

**Музыкальная палочка.**

Дети стоят по кругу. В центре круга – водящий. Под музыку дети передают за спиной палочку так, чтобы водящий не видел её. Как только музыка остановиться, водящий должен угадать, у кого палочка. Если он угадал, дети меняются местами.

**Птицы и клетка.**

Играющие образуют два круга: внутренний круг – это клетка, внешний – птицы. Клетка движется влево, а птицы летят вправо. По сигналу клетка останавливается и все, образующие её, поднимают сцепленные руки вверх. Птицы пролетают в клетку и вылетают из неё. По второму сигналу клетка захлопывается; игроки внутреннего круга приседают и опускают руки вниз. Птицы, оказавшиеся в клетке, присоединяются к игрокам внутреннего круга и помогают им ловить оставшихся птиц при повторении игры.

**Совушка.**

Один ребёнок – «совушка» сидит в гнезде. Все остальные дети – «насекомые». После слов учителя «День наступает – всё оживает» дети начинают ходить и бегать по площадке, изображая бабочек, жуков и т.д. После слов «Ночь наступает – все замирает» играющие останавливаются и замирают. Вышедшая из гнезда «совушка» уводит тех, кто шевельнется. Они становятся «совушками». Когда «совушек» становится в 2-3 раза больше игра заканчивается и повторяется заново.

**Быстро по местам!**

Дети стоят в шеренге (колонке, круге). По сигналу водящего «На прогулку!» они расходятся и начинают самостоятельно играть. По сигналу «Быстро по местам!» все занимают свои прежние места. Занявшие свои места последними проигрывают.

Водящий может менять направление, например, повернуть шеренгу в колонну, кругом или предложить встать в круг спиной или в колонну спиной за направляющим и т.д.