

Организация динамических перемен в режиме учебного дня учащихся начальных классов

Согласно ст. 99 Санитарных норм и правил «Требования для учреждений общего среднего образования» «образовательный процесс в учреждениях образования должен быть организован в условиях обеспечения учащимся:

- сохранения здоровья,
- поддержания работоспособности в течение учебного дня, недели, учебного года,
- необходимой двигательной активности».

Возможный путь реализации данного направления — организация малых форм физической активности учащихся: физкультминутки, динамических пауз, динамических перемен.

Главная задача динамических перемен — релаксация и оздоровление учащихся. Активно проведённая динамическая переменка не только поможет младшим школьникам реализовать свойственную этому возрасту двигательную активность, но и обеспечит организованный отдых после преимущественно умственного труда на уроке.

Важным моментом организованной двигательной активности учащихся начальных классов является её регулярность, постоянство, систематичность. Регулярные упражнения повышают функциональные возможности всех систем организма, его адаптационные способности.

Привычная глаза картина: после урока младшие школьники гурьбой выбегают из класса. Такое поведение говорит нам о том, что они... сильно утомлены. У большинства детей возбуждение преобладает над торможением, и поэтому они не могут себя контролировать. Таким детям трудно сконцентрироваться на уроке, внимание их рассеивается и, как следствие, материал не усваивается. Они часто испытывают повышенную потребность в движении.

Динамическая переменка даёт детям возможность снять излишнее напряжение в шумных (без соперничества) играх, разминках либо танцевальных движениях. Произвольные действия на перемене развивают у учащихся нестандартное мышление, навыки взаимодействия друг с другом, формируют произвольную регуляцию поведения, приносят много новых впечатлений и положительных эмоций. При этом совместные игры педагога с учениками способствуют укреплению их взаимоотношений.

Цель проведения динамической перемены — снижение уровня утомления, возникшего в результате учебной деятельности; повышение уровня работоспособности и увеличение двигательной активности детей.

При организации динамической перемены необходимо соблюдать следующие **условия**.

➤ **Разнообразное содержание:** игры, загадки, устные шарады, творческие задачи, скороговорки, считалки, речитативы, движения под музыку, действия с персонажами, самостоятельные игры детей (игры — это самый лучший способ отвлечься, настроиться на новый лад или просто поднять себе настроение, а с хорошим настроением всегда легко учиться).

➤ **Длительность** основной (активной) части динамической перемены **не более чем 8–10 минут**.

➤ Игры **не должны носить остроконфликтный характер**, вызывать большой игровой азарт. Поэтому исключаются такие игры, как «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т. п.

➤ **Простота сюжета игр**, возможность любого учащегося войти в игру и выйти из неё по своему желанию.

➤ **Участие в играх** должно быть **добровольным**, так как есть дети, которые не любят коллективных игр (или застенчивы и скромны).

➤ Необходимо помнить и об **оптимальности двигательной нагрузки**, чередовании видов игровой деятельности, чтобы дети не уставали и переменка была им в радость.

➤ Нельзя проводить на переменах игры, сильно возбуждающие и утомляющие учащихся. **Нежелательны соревновательные игры** с разделением на команды, так как учащиеся вступают в игру не все сразу.

➤ При организации игровой деятельности **учитель** может выполнять **роль ведущего, третьей стороны, судьи, наблюдателя**. Ведь у детей ещё недостаточно развиты навыки организации, самоконтроля, общения и др.

➤ Перед началом любой игры необходимо учить детей **соблюдать правила**. Например:

Играй честно. Правила — закон.

Проявляй побольше выдумки, смекалки.

Обязательно слушай руководителя. Подчиняйся капитану команды, в игре он главный.

Победив, не зазнавайся (ведь можно играть ещё лучше). Не смейся над проигравшими.

Проиграл — не унывай!

Не сердись на того, кто нечаянно толкнул или наступил на ногу.

Береги инвентарь.

Судья должен быть честен.

➤ К организации динамических перемен целесообразно **привлекать**, когда есть возможность, **старших ребят**.

➤ В динамическую переменную можно включить **3 этапа**:

1 — активный, коммуникативный;

2 — этап малой подвижности, помогающий развивать произвольную деятельность учащихся;

3 — музыкальное сопровождение.

Музыкотерапия имеет огромные возможности для поддержания душевного здоровья детей. Именно звучание музыки снимает раздражительность, нервное напряжение. Целесообразно включать как классические произведения (П. И. Чайковский, В. А. Моцарт), так и произведения современных композиторов (В. В. Ковалив, см. эл. прил. к журналу, 2013–2017 гг.).

Кроме музыкотерапии можно использовать ритмотерапию. Музыкально-ритмические упражнения помогают снять умственную перегрузку и утомление: происходит и релаксация рук, и расслабление всех мышц.

➤ Игры следует **заканчивать за 5 минут до звонка на урок** по указанию дежурного учителя, чтобы учащиеся смогли организованно войти в класс и подготовиться к предстоящему уроку.

Примерный план проведения динамической перемены

Тема. Бабочки.

Цель:

- способствовать формированию научных представлений о бабочках;
- содействовать развитию у учащихся фантазии, логического мышления;
- создать условия для релаксации и организованного отдыха на перемене.

1. Организационный этап.

Построение. Сообщение учителя о содержании динамической перемены.

— Ребята, сегодня перемена у нас тематическая. Тему вы узнаете, разгадав загадку:

Шевелились у цветка

Все четыре лепестка.

Я сорвать его хотел —

Он вспорхнул и улетел.

— Да, это бабочка. Ребята, предлагаю вам поиграть со мной в игры.

2. Основная часть.

Игра «Повторяй-ка».

Проводится под музыкальное сопровождение «Песенка Бабочек» (сл. Б. Заходера, муз. А. Варламова) шоу-группы «Улыбка».

Учитель произносит строку, а дети повторяют и выполняют произвольные движения (например, в виде порхания бабочек). Всё стихотворение произносится не более трёх раз.

Бабочка-бабочка

Похожа на облачко.

Где твои детки?

На берёзовой ветке.

Бабочка-бабочка,

Ветер или дождь?

Полетишь — как ветер,

Упадёшь — как дождь!

Игра «Да-нет».

Если дети согласны с утверждением — хлопают в ладоши, если не согласны — топают ногами.

1. Бабочки могут видеть красный, зелёный и жёлтый цвета. (Да.)

2. Бабочки не слышат, но они могут чувствовать вибрацию, которая работает лучше, когда необходимо скрыться от хищников. (Да.)

3. Бабочки весят 500 грамм. (Нет.)

4. Бабочки весят примерно как два лепестка розы. (Да.)

5. Бабочки пробуют пищу ногами, так как рецепторы вкуса находятся у них именно там. (Да.)

6. Бабочки не боятся воды. (Нет. Бабочки боятся воды.)

7. У бабочек отсутствует такой орган, как сердце. (Да.)

8. Бабочки водятся на всех материках, кроме Антарктиды. (Да.)

— Молодцы, ребята, вы справились с этой игрой.

А сейчас предлагаю провести физкультминутку.

Физкультминутка.

Утром бабочка проснулась

(дети кулачками трут глазки),

Улыбнулась, потянулась

(потягиваются),

Раз — росой она умылась

(умывают лица),

Два — изящно покружилась

(поворачиваются вокруг себя),

Три — нагнулась и присела

(наклоняются и приседают),

На четыре — улетела

(встают и машут руками).

3. Подведение итогов.

— На этом подвижная перемена закончена. Вам понравилось?

— А сейчас пройдите в класс и приготовьтесь к уроку.

Тематику проведения динамических перемен можно и нужно разнообразить. Так, основываясь на календаре праздничных дат на 2017/2018 учебный год, предлагаю следующий календарь динамических перемен.

**Календарь динамических перемен
с учащимися I ступени общего среднего образования на 2017/2018 учебный год**

Тематическая неделя	Дата	День недели	Тематика дня
1	2	3	4
1-я неделя, «Здравствуй, школа!»	1 сентября	Пятница	День знаний
	2 сентября	Суббота	День книги
	4 сентября	Понедельник	День белорусской письменности (первое воскресенье сентября). 500 лет со времени выхода первой печатной белорусской книги Франциска Скорины
	5 сентября	Вторник	Окажем школе уважение Своим хорошим поведением! (о правилах поведения в школе)
	6 сентября	Среда	Давайте жить дружно!
	7 сентября	Четверг	День имени (имена на букву «А» (принимают участие все ребята))
	8 сентября	Пятница	Міжнародны дзень пісьменства (перапынак праводзіцца на беларускай мове)*
	9 сентября	Суббота	День танкистов (второе воскресенье сентября)
2-я неделя, «По страницам любимых книг»	11 сентября	Понедельник	Международный день журавля
	12 сентября	Вторник	День сказок
	13 сентября	Среда	День учебного предмета «Литературное чтение»
	14 сентября	Четверг	День имени (на букву «Б»)
	15 сентября	Пятница	Дзень бібліятэк
	16 сентября	Суббота	День леса (третье воскресенье сентября)
3-я неделя, «Земля — наш общий дом»	18 сентября	Понедельник	Наша планета — Земля
	19 сентября	Вторник	День мира (третий вторник сентября) «Сохраним природу вместе»
	20 сентября	Среда	День учебного предмета «Русский язык»
	21 сентября	Четверг	Международный день мира
	22 сентября	Пятница	Сусветны дзень без аўто
	23 сентября	Суббота	День осеннего равноденствия
4-я неделя, «Осень за окошком — холодно ладошкам»	25 сентября	Понедельник	Краски осени
	26 сентября	Вторник	День учебного предмета «Математика»
	27 сентября	Среда	Всемирный день туризма
	28 сентября	Четверг	День имени (на букву «В»)
	29 сентября	Пятница	Ах, восень, восень, Ты пад сонцам Неапісальнай пекнаты.
	30 сентября	Суббота	Учитель! Даже через много лет Зажжённый Вами не погаснет свет!
5-я неделя, «Самые добрые, мудрые самые...»	2 октября	Понедельник	День бабушек и дедушек (День пожилых людей)
	3 октября	Вторник	День учебного предмета «Трудовое обучение»
	4 октября	Среда	Всемирный день защиты животных
	5 октября	Четверг	День имени (на букву «Г»)
	6 октября	Пятница	Беларускамоўны дзень «Дзень усмешкі» (першая пятніца кастрычніка)
	7 октября	Суббота	Международный день врача (5 октября)
	9 октября	Понедельник	Всемирный день почты
6-я неделя, «Самый лучший человек — мамочка моя»	10 октября	Вторник	День хозяйюшек
	11 октября	Среда	Международный день девочек
	12 октября	Четверг	День имени (на букву «Д»)

* Кожную пятніцу перапынак мэтазгодна праводзіць на беларускай мове.

1	2	3	4
	13 октября	Пятница	Мілая матуля, Любая мая.
	14 октября	Суббота	День Матери
7-я неделя «Мир, в котором я живу»	16 октября	Понедельник	День лекарственных растений (15 октября — День работников фармацевтической и микробиологической промышленности)
	17 октября	Вторник	День бантиков
	18 октября	Среда	День учебного предмета «Музыка»
	19 октября	Четверг	День имени (на букву «Е»)
	20 октября	Пятница	Сусветны дзень кухара
	21 октября	Суббота	День ягод
8-я неделя, «В мире прекрасно- го»	23 октября	Понедельник	День кукол
	24 октября	Вторник	Международный день школьных библиотек
	25 октября	Среда	День учебного предмета «Изобразительное искусство»
	26 октября	Четверг	День имени (на букву «Ж»)
	27 октября	Пятница	Гарады Беларусі (да Сусветнага дня гарадоў — 31 кастрычніка)
	28 октября	Суббота	День киноанимации
9-я неделя, «С уважени- ем к энерго- сбережению»	8 ноября	Среда	Энергосбережение — отличное решение! Ведь энергосбережение Уменьшает энергопотребление, Снижает финансовое вложение И увеличивает срок служения!
	9 ноября	Четверг	День имени (на букву «З»)
	10 ноября	Пятница	Дзень навукі
	11 ноября	Суббота	Международный день энергосбережения
10-я неделя, «Дело мастера боится»	13 ноября	Понедельник	Все профессии нужны — выбирай на вкус!
	14 ноября	Вторник	День мастеров
	15 ноября	Среда	День учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»
	16 ноября	Четверг	День имени (на букву «И»)
	17 ноября	Пятница	«На ўсе рукі майстры» (да Сусветнага дня мужчын — 19 лістапада)
	18 ноября	Суббота	День рождения Деда Мороза
11-я неделя, «Счастливая пора дет- ства»	20 ноября	Понедельник	Всемирный день ребёнка
	21 ноября	Вторник	Всемирный день телевидения
	22 ноября	Среда	День учебного предмета «Физическая культура и здоровье»
	23 ноября	Четверг	День имени (на букву «К»)
	24 ноября	Пятница	«Любімыя гульні»
	25 ноября	Суббота	День пословиц и поговорок
12-я неделя, «С осенью прощаемся»	27 ноября	Понедельник	До свидания, осень!
	28 ноября	Вторник	«Хочу всё знать» (ко Всемирному дню информации — 26 ноября)
	29 ноября	Среда	День имени (на букву «Л»)
	30 ноября	Четверг	Моя родина — Наровлянская (День освобождения Наровли от немецко-фашистских захватчиков)
	1 декабря	Пятница	Вось і прыйшлі жаданыя Зімовыя дзянькі. Дык даставай схаваныя І саначкі каваныя, І лыжы, і канькі!
	2 декабря	Суббота	День первого SMS-сообщения

Анищенко Н. В., методист районного учебно-методического кабинета
отдела образования, спорта и туризма Наровлянского райисполкома