

"СВИСТАТЬ ВСЕХ НАВЕРХ"

Проект

Организации подвижны игр на
переменах
для обучающихся 1-4 классов

Автор: обучающиеся

Армяков Пётр 6 класс

Нефёдова Глория 6 класс

Руководитель: учитель

физической культуры

Глушков А.В.

Разработчики проекта



Армяков Пётр
Ученик 6 класса.



Нефёдова Глория
ученица 6 класса.

Актуальность проекта

- С детства запас внутренней энергии ребенка очень велик. Там, где взрослый человек просто идет, ребенок бежит, и двигательная активность незаметно для него возрастает. В начальной школе эту двигательную активность вытесняют большой объем школьных предметов, которые требуют больше усидчивости. Отсюда переутомление, психологическое перенапряжение, гиподинамия и сопутствующие болезни. Что нужно сделать в школе, чтобы всю энергию учащихся направить в нужное русло, и кто сможет управлять этим движением? Как вовлечь большую часть учащихся в повседневную физкультурно-оздоровительную работу? Чтобы дети перестали ощущать, что школа — это не чужое, а свое, чтобы учащиеся прекратили практику быть гостями в своей школе, а стали гостеприимными хозяевами своей школы. Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеют подвижные игры на переменах, особенно на больших, проводимые на воздухе. Подвижные игры на переменах проводятся в качестве активного отдыха с целью снижения утомления, возникающего в результате учебной деятельности и повышения умственной работоспособности. Они укрепляют здоровье учащихся, повышают уровень их физического развития и физической подготовленности, предотвращают утомление, возникающее в результате напряжённых занятий в течении 4-5 учебных часов. На переменах нельзя ограничиваться лишь предоставлением детям соответствующих условий для игр на школьном дворе спортивном зале или спортивной площадке. Желательно организованное проведение игр, что даёт возможность регулировать эмоциональное состояние и двигательную нагрузку детей. Игры и развлечения должны быть несложными, заранее разученными, соответствовать возрастным особенностям и физической подготовленности школьников. Целесообразно использовать такие игры, правила которых разрешают детям произвольно не нарушая хода, вступать в игру и выходить из неё.
- Учитывая все эти факторы мы решили заняться организацией и проведением подвижных игр с учениками младших классов во время перерывов между уроками.

Цели и задачи

- Цель:

Организовать активный отдых учащихся 1-4 классов в перерывы между уроками.
- Задачи:
 1. Понижение утомляемости младших школьников во время уроков, снятие отрицательных явлений статической нагрузки, активизация внимания, улучшения настроения, повышение их работоспособности.
 2. Укрепление здоровья.
 3. Развитие двигательных качеств.
 4. Разучивание новых подвижных игр.
 5. Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, уважительного отношения друг к другу.

Ожидаемый результат

1. Улучшение здоровья детей, их физического и психического состояния.
2. Укрепление дисциплинированности среди учащихся.
3. Организованное проведение перерывов между уроками.
4. Составление сборника игр для организации перерывов между уроками.

Содержание и механизм реализации проекта

- Очень важно чтобы в перерывы между уроками ребёнок имел возможность для активного отдыха. Группа старшеклассников будет организовывать и проводить заранее подобранные игры с младшими школьниками.

Ежедневно во время второго большого перерыва в большом коридоре школы организуются игры. В неделю будут разучивать по две игры. На следующей неделе другие две игры и так каждую неделю в течении месяца.

1 неделя

Бег «на трех ногах»

Точный укол



2 неделя

Пролезть в обруч

Поставь булаву



3 неделя
« Кто скорее»
«Хлопушка»



4 неделя
«Собери горох»
« Проворные мотальщики»



Следующий месяц повторяются разученные игры.

Последующие два месяца в разученные игры вносятся небольшие изменения, меняются правила игры с целью заинтересовать ребят новыми возможностями, а также развитием у них координационных способностей.

Также еженедельно разучивается новая игра дополнительно в течении двух месяцев.

Игры

Бег «на трех ногах»

Участники парами становятся на линии старта-финиша. Правая нога одного игрока и левая другого плотно связаны бинтом или скакалкой.

По сигналу руководителя соревнующиеся устремляются к флажку, оббегают его и возвращаются на прежнее место.

Кто первым закончит дистанцию — тот победитель.



Точный укол

На гимнастического коня, козла или стол положить теннисный мяч или другой мелкий предмет. Участник с завязанными глазами находится в 1,5—2 метрах от коня (козла). Сделав выпад, он должен укол гимнастической палки сбить предмет.

Предварительно ученик запоминает его расположение.

Побеждает игрок, сделавший точный укол.

Пролезть в обруч

Гимнастический обруч, поставленный на пол, держат два помощника. Участник отмеряет от него 10 шагов, затем ему завязывают глаза и предлагают сделать 5—7 (нечетное количество) поворотов кругом. После этого игрок, отмерив 10 шагов, должен пролезть в обруч.

Победителем считается игрок, выполнивший это задание.

Собери горох

Для игры надо иметь два стула, два веревочных кольца или обруча одинаковой величины и две коробочки. В каждой коробочке лежат 10—15 горошин.

Стулья ставят вдоль стены комнаты. Кольца лежат на полу сбоку от стульев. На каждый стул кладется коробочка с горохом. Участники игры стоят около стульев. По сигналу играющий берет коробочку, идет к своему кольцу, высыпает в него горох. Затем он перебегает к кольцу противника, собирает горох в пустую коробочку, подбегает к своему стулу и кладет на него коробочку. Побеждает тот, кто выполнит это задание первым.

Проворные мотальщики

Для игры необходимо иметь две пустые катушки. К ним привязывают прочную нитку длиной 3—4 метра. Середину нитки отмечают цветной ленточкой или бумажкой. Двое играющих берут катушки и отходят друг от друга, насколько позволяет длина нитки. По сигналу участники игры начинают быстро наматывать на катушку нитку и продвигаться вперед. Задача каждого игрока заключается в том, чтобы первым намотать нитку до середины.

Хлопушка

Для игры надо иметь бумажные пакеты (их столько, сколько человек одновременно принимают участие в игре). Пакет надувается, завязывается и привязывается к палке, наклонно укрепленной на стуле. Пакет должен висеть на уровне груди играющего. Играющий становится к пакету спиной. Ему закрывают глаза, после чего он должен пройти 3 или 4 шага вперед, повернуться кругом и сделать столько же шагов обратно (идет с разведенными руками). Отсчитав положенное число шагов, играющий останавливается и хлопает руками, стараясь поймать пакет. Если пакет попадет между ладонями, то он, разрываясь, хлопнет. Это и является целью игры. Однако очень немногие достигают этой цели.

Кто скорее

На полу протягивается бечевка длиной 2 метра. Двое играющих, повернувшись спиной друг к другу, встают так, чтобы концы бечевки находились у них между ступнями и выходили несколько вперед (ноги на ширине плеч, руки подняты вверх). Один из играющих громко считает до трех, после чего оба игрока быстро наклоняются и каждый из них старается первым схватить за конец бечевки и выдернуть ее из-под ног. Кому это удастся сделать — тот считается победителем.

Список используемой литературы

1. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе» под редакцией А.М.Шлемина М. Просвещение 1988 г.
2. «Книга учителя физической культуры» под редакцией В.С. Каюрова М. физкультура и спорт 1973 г.
3. «Методика физического воспитания» В.М. Качашкин.
4. «300 подвижных игр для оздоровления детей» В.Л. Страковский М. новая школа 1994 г.
5. «Настольная книга учителя физической культуры» под редакцией Л.Б.Кофмана М. физкультура и спорт 1998 г.
6. «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения» Г.П. Болонов М. 2003 г.