The background features a red grid pattern on the left side, transitioning into a white background with a dense border of autumn leaves in shades of red, orange, and yellow. In the bottom left corner, there is a pink school bag, a stack of three books (blue, green, and white), and a red apple.

*«Движение – это жизнь»*

**Проект  
«Зарядись!»**

**Динамические  
паузы**

# Проблема:

## Потребность

Природная потребность ребенка в движении.

Бегать, прыгать,  
играть.

## Действительность

1. Малоподвижный образ жизни.
  - «уроки за партой»,
  - «домашнее задание за столом»,
  - «свободное время за компьютером или телевизором».
2. Хаотичная беготня на перемене. Как следствие, детский травматизм.



# Динамические паузы

## Сущность

- активный отдых,
- одним из способов предупреждения утомляемости учащихся,
- удовлетворения потребности детского организма в двигательной активности,
- смена вида деятельности.



# Функции:

1. **Развлекательная** – создают благоприятную атмосферу.
2. **Релаксационная** – снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга.
3. **Коммуникативная** – объединяют детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой.
4. **Воспитательная** – формируют моральные и нравственные качества.
5. **Обучающая** – дают новые знания, умения, навыки, и закрепляют их.



# Функции:

6. **Развивающая** – развивают речь, внимание, память, мышление.
7. **Коррекционная** – «исправляют» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка.
8. **Профилактическая** – способствуют профилактике асоциального поведения, снижению детского травматизма.
9. **Лечебная** – способствуют выздоровлению.





# Виды

Подвижные игры на переменах

Физкультминутки на уроках

Ритмичные движения под музыку



# Игры на переменнах

**Что  
делать?**

спортивный актив школы

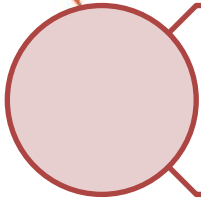
группу игротехников  
(инструкторов)

играм игротехников-инструкторов

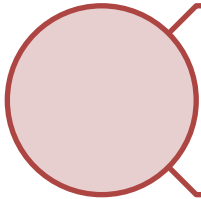
игровые переменки для младших и средних школьников



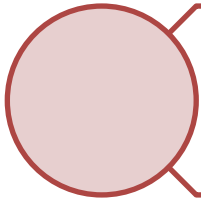
# Требования к играм на переменах



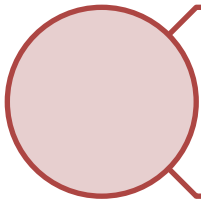
Blank horizontal line for writing requirements.



Blank horizontal line for writing requirements.



Blank horizontal line for writing requirements.



Blank horizontal line for writing requirements.





# Ритмичные движения под музыку



## 1 ЭТАП

# Конкурс «Танцевальная переменная»

### НАЙТИ

Любителей танцевать

Поклонников флешмоба

### СОЗДАТЬ

Творческую группу

### ПРИДУМАТЬ

Простой танец на 2-3 минуты

### РАСПРОСТРАНИТЬ

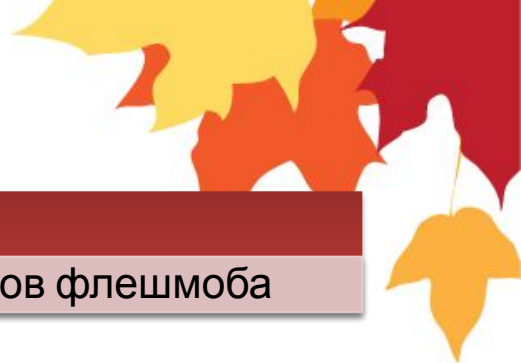
Записать видеоклип

Научить танцу своих школьников

### ОРГАНИЗОВАТЬ В ШКОЛЕ НА ПЕРЕМЕНЕ

Массовый танцевальный флешмоб «Танцуют ВСЕ!»

**СДЕЛАТЬ ТАНЦЕВАЛЬНУЮ ПЕРЕМЕНУ  
ЕЖЕДНЕВНОЙ**



**2 ЭТАП**

# **Конкурс «Танцевальная перемена»**



# Участие в проекте «Зарядись!»

- e-mail: [belaya\\_vorona\\_09@mail.ru](mailto:belaya_vorona_09@mail.ru)
- Адрес: г. Ростов-на-Дону
- ул. Б.Садовая, 55, оф. 608-б, тел.282-00-10
- Титаренко Неля Александровна,
- тел. 8 960 458 87 14
  
- [http://vk.com/zaryad\\_energy](http://vk.com/zaryad_energy)

