



Весёлая переменка



ПОДВИЖНАЯ ПЕРЕМЕНКА

Воспитывать детей физически совершенными – значит добиваться, чтобы они с ранних лет были здоровыми и закаленными. Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Одна из таких форм – подвижная перемена, где ребенку предоставляется возможность побыть в движении, почувствовать свое тело, показать ему значение двигательной активности в жизни человека, учить видеть многообразие окружающего мира и себя в этом мире.

В каждом маленьком ребенке,
И в мальчишке, и в девчонке,
Есть по двести грамм взрывчатки
Или даже полкило,
Должен он скакать и прыгать,
Все хватать, ногами дрыгать,
А иначе он взорвется
Неизвестно отчего.

Эти слова из задорной песенки подтверждают непреложность двигательной активности детей.

Педагоги начальных классов как никто должны понимать, сколь нелегко малышам находиться в покое на протяжении целого урока.

Цель подвижной перемены – повысить или удержать умственную активность детей, обеспечить отдых, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища и кисти работающей руки.

В комплекс подвижной перемены можно включать гимнастические упражнения, малоподвижные игры, развлечения, музыкальные песни-игры.



ИГРАЙ И ПОЙ С ДРУЗЬЯМИ

Игра «ПО ДОРОЖКЕ, ПО ДОРОЖКЕ»

Цель: способствовать созданию дружеской атмосферы в коллективе учащихся, развивать умение координировать свои действия с действиями товарищей.

Целевая группа: учащиеся 1-2 классов.

Количество участников: 10 – 60.

Вид: коллективная игра с ведущим.

Необходимые ресурсы:

Место проведения: класс, спортивный зал, игровая площадка, рекреация.

ХОД ИГРЫ

По дорожке, по дорожке
Скачем мы на правой ножке.

(Подскоки на правой ноге.)

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке.

(Подскоки на левой ноге.)

По тропинке побежим,

До лужайки добежим.

(Бег на месте.)

На лужайке, на лужайке

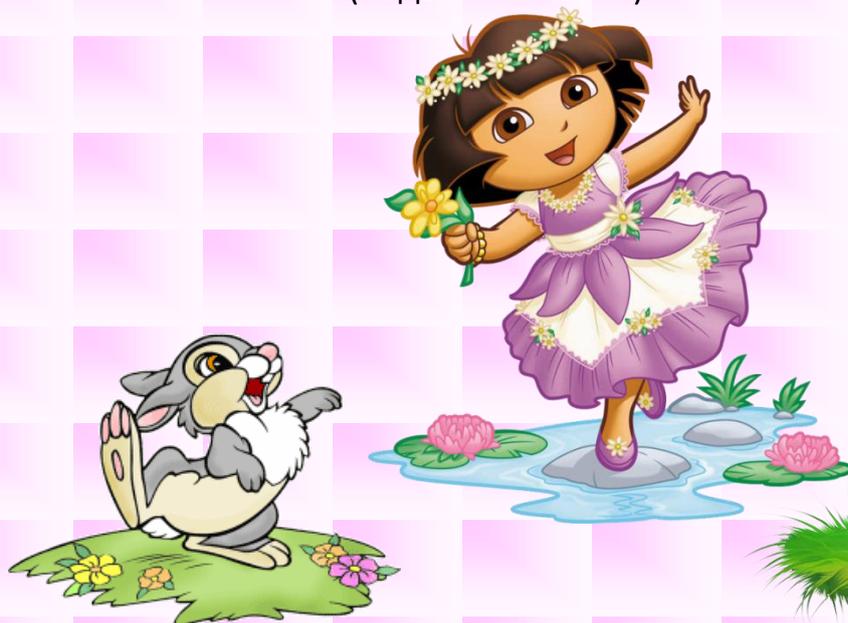
Мы попрыгаем, как зайки.

(Прыжки на месте на обеих ногах.)

Стоп! Немного отдохнем.

Дальше мы пешком пойдем.

(Ходьба на месте.)



Игра «МЫ РАЗМИНКУ НАЧИНАЕМ»

Цель: снятие физического напряжения, развитие мышечной активности.

Целевая группа: учащиеся 1-4 классов.

Количество участников: 10 – 60.

Вид: коллективная игра с ведущим.

Необходимые ресурсы:

Место проведения: класс, спортивный зал, игровая площадка, рекреация.

ХОД ИГРЫ

Мы разминку начинаем,

Руки шире раздвигаем,

А потом их тянем вверх.

Отдохнет спина у всех.

(Потягивания – руки в стороны и вверх.)

Начинаем приседанья –

Раз, два, три, четыре, пять.

(5 приседаний)

А теперь три раза нужно,

Как лягушка, проскакать.

(3 раза подпрыгнуть в приседе.)

Мы разминку завершаем,

Руки шире раздвигаем,

А потом их тянем вверх.

Отдохнет спина у всех.

(Потягивания – руки в стороны и вверх.)



Игра «МУЗЫКАЛЬНОЕ ОБЪЯТИЕ»

Цель: снять негативные эмоции, развивать навыки установления контакта через тактильные ощущения.

Целевая группа: учащиеся 1-4 классов.

Количество участников: 10 – 60.

Вид: коллективная музыкальная игра.

Необходимые ресурсы: магнитофон, СД диск – трек 1- 5.

Место проведения: спортивный зал, игровая площадка, рекреация.

ХОД ИГРЫ

Дети двигаются, прыгают по комнате под веселую музыку. Когда музыка замолкает, каждый ребенок должен крепко обнять кого-нибудь. Затем музыка продолжается, дети прыгают по комнате парами. В следующий раз, когда музыка прекращается, дети обнимаются парами. По мере продолжения игры создаются все большие и большие круги, пока все играющие не объединятся в общем музыкальном объятии.



Игра «У ЖИРАФОВ»

Цель: развитие любознательности, наблюдательности, потребности в выполнении упражнений.

Целевая группа: учащиеся 1-2 классов.

Количество участников: 10 – 60.

Вид: коллективная музыкальная игра с ведущим.

Необходимые ресурсы: магнитофон, СД диск – трек 6.

Место проведения: класс, спортивный зал, игровая площадка, рекреация.

ХОД ИГРЫ

Перед игрой попросите ребёнка рассказать о том, как выглядят жираф, слон, зебра, кошка. Покажите картинки с этими животными. Отметьте их характерные внешние признаки. (У жирафа - пятна, у слона - складки, у котёнка - шёрстка, у зебры - полосы).

Подкрепите слова жестами, которые будут использоваться в игре.

«У жирафов пятна...» - хлопаем ладошками по всему телу

«У слонов есть складки...» - «собираем складки» - щипаем себя.

«У котят шёрстка...» - поглаживаем себя

«А у зебры есть полосы...» - проводим пальцами или ребром ладони по телу

Припев - показываем указательными пальцами обеих рук на соответствующие части тела.



Игра «ВПЕРЕД ЧЕТЫРЕ ШАГА»

Цель: развитие культуры общения учащихся, чувства ритма, артистизм.

Целевая группа: учащиеся 1-4 классов.

Количество участников: 10 – 60.

Вид: коллективная музыкальная игра с ведущим.

Необходимые ресурсы: магнитофон, СД диск – трек 7.

Место проведения: спортивный зал, игровая площадка, рекреация.

ХОД ИГРЫ

Участники становятся в круг, берутся за руки и поют на мотив песни «В траве сидел кузнечик», следуя названным движениям:

Вперед четыре шага,
Назад четыре шага,
Вперед четыре шага,
Назад четыре шага,
Ручками похлопаем,
Ножками потопаем,
Глазками помигаем,
Вокруг себя попрыгали.

С каждым повтором темп ускоряется.



Игра «ВИДИШЬ, ДЕНЬ КАКОЙ ХОРОШИЙ!»

Цель: Учить совместным действиям, вызывать удовольствие от них.

Целевая группа: учащиеся 1-2 классов.

Количество участников: 10 – 60.

Вид: коллективная музыкальная игра с ведущим.

Необходимые ресурсы: магнитофон, СД диск – трек 8.

Место проведения: спортивный зал, игровая площадка, рекреация.

ХОД ИГРЫ

На мотив русской народной песни «Ах вы сени, мои сени», дети исполняют песню и движения по тексту.



Видишь день, какой хороший,
Так и хочется плясать.
Для начала мы в ладоши
Будем звонко ударять.
Топай, топай веселей,
Свои ножки не жалеи
Топай, топай веселей,
Свои ножки не жалеи
Вот как наши ручки пляшут,
Посмотри-ка, посмотри
Звонко хлопаем в ладоши,
Раз, два, три и раз, два, три.
А теперь давай вприсядку,
Всех мы будем удивлять.
Гости скажут: "Как ребятки
Научились танцевать!"

Игра «ХОРОВОДНАЯ»

Цель: развивать у детей навык двигаться в соответствии с характером музыки.

Целевая группа: учащиеся 1-4 классов.

Количество участников: 10 – 60.

Вид: коллективная музыкальная игра.

Необходимые ресурсы: магнитофон, CD диск – трек 9.

Место проведения: спортивный зал, игровая площадка, рекреация.

ХОД ИГРЫ

Дети, взявшись за руки, идут по кругу, выполняя движения текста песни. Каждый куплет звучит с ускорением.

Мы сейчас пойдём направо раз, два, три

А теперь пойдём налево раз, два, три

Быстро к центру соберёмся раз, два, три

Так же быстро разойдемся раз, два, три

Мы тихонечко присядем раз, два, три

И легонечко привстанем раз, два, три

Попляшите наши ножки раз, два, три

И похлопайте в ладошки раз, два, три.



Игра «ЛЕТИТ ПО НЕБУ ШАР»

Цель: способствовать созданию дружеской атмосферы в коллективе учащихся, развивать умение координировать свои действия с действиями товарищей.

Целевая группа: учащиеся 1-4 классов.

Количество участников: 10 – 60.

Вид: коллективная музыкальная игра с ведущим.

Необходимые ресурсы: магнитофон, СД диск – трек 10.

Место проведения: класс, спортивный зал, игровая площадка, рекреация.

ХОД ИГРЫ

Мотив песни "В лесу родилась елочка"

1. Ведущий с детьми разучивает слова:

Летит, летит по небу шар
По небу шар летит.
И знаем мы, что этот шар
До неба долетит.
И знаем мы, что этот шар
До неба долетит.

2. Затем на каждое слово показываем пантомима – жест: летит, небо, шар, мы.

3. Начинаем петь под музыку один куплет.

4. В новом куплете исключаем по одному слову, показывая его жестом пантомима.

(В конце песни остаются только предлоги и несколько слов)





Игра «ТАНЕЦ-ИНСЦЕНИРОВКА»

Цель: учить детей передавать веселый характер пляски, менять движение в соответствии с текстом.

Целевая группа: учащиеся 1-4 классов.

Количество участников: 10 – 60.

Вид: коллективная музыкальная игра с ведущим.

Необходимые ресурсы: магнитофон, СД диск – трек 11.

Место проведения: спортивный зал, игровая площадка, рекреация.

ХОД ИГРЫ

Шел веселый Дед Мороз, Дед Мороз, Дед Мороз,

Важно поднял красный нос, красный нос!

(Все идут по кругу, высоко подняв нос, руки за спину)

А по тропочке лесной, по лесной, по лесной,

Прыгал зайка озорной, озорной, озорной!

(Все прыгают, как зайцы)

Мишка зайку догонял, догонял, догонял!

Он в развалочку шагал, он шагал, он шагал!

(Все изображают косолапых медвежат)

И нарядна хороша, хороша, хороша,

Шла лисичка, не спеша, не спеша!

(Все идут по кругу на носочках, виляя хвостиком)



Дедушка Мороз пришел, к нам пришел, к нам пришел,
В пляс веселый он пошел, он пошел!
(Все танцуют)



Игра «ТАНЕЦ УТЯТ»

Цель: снятие напряжения, развитие артистизма, внимания.

Целевая группа: учащиеся 1-4 классов.

Количество участников: 10 – 60.

Вид: коллективная музыкальная игра.

Необходимые ресурсы: магнитофон, СД диск – трек 12.

Место проведения: спортивный зал, игровая площадка, рекреация.

ХОД ИГРЫ

1. Дети становятся в круг, улыбаются друг другу.

2. Клювики:

"На танцующих утят..." - танцоры четыре раза складывают поднятые вверх ладони рук, как будто имитируя движения утиного клюва.

3. Крылышки:

"Быть похожими хотят..." - танцоры четыре раза прижимают согнутые в локтях руки к туловищу и возвращают их в исходное положение, как будто имитируя движения коротких крыльев маленьких утят.

4. Хвостики:

"Быть похожими хотят..." - движения напоминают твист, или скручивание, как будто утята переминаются на месте с лапки на лапку или отряхиваются после купания.

5. Хлопаем в ладоши:

"Не зря, не зря" - танцоры четыре раза хлопают в ладоши.

Все движения последовательно повторяются по четыре раза на каждую строчку песни до припева.

6. Прогулка:

Во время припева танцоры берут друг друга за руки и ходят по кругу, один раз меняя направление движения на противоположное.

"На мгновение надо детство возвратить

Мы теперь утята, и как прекрасно

На свете жить!"

В конце припева все дружно крикают и хлопают в ладоши.



Игра «ВМЕСТЕ С НАМИ»

Цель: снятие напряжения, развитие навыков двигаться в соответствии с характером музыки.

Целевая группа: учащиеся 1-2 классов.

Количество участников: 10 – 60.

Вид: коллективная музыкальная игра с ведущим.

Необходимые ресурсы: магнитофон, СД диск – трек 13.

Место проведения: спортивный зал, игровая площадка, рекреация.

ХОД ИГРЫ

Ты похлопай вместе с нами хлоп и хлоп

Ты похлопай вместе с нами хлоп и хлоп

Ты похлопай вместе с нами, ты похлопай вместе с нами,

Ты похлопай вместе с нами, хлоп и хлоп

Ты потопай вместе с нами топ и топ...

Ты потопай вместе с нами топ и топ...

Ты потопай вместе с нами, ты потопай вместе с нами,

Ты потопай вместе с нами, топ и топ

Ты попрыгай вместе с нами прыг и прыг...



Ты попрыгай вместе с нами прыг и прыг...
Ты попрыгай вместе с нами, ты попрыгай вместе с нами,
Ты попрыгай вместе с нами прыг и прыг.
А теперь ты будешь с нами танцевать,
А теперь ты будешь с нами танцевать,
А теперь ты будешь с нами, а теперь ты будешь с нами,
А теперь ты будешь с нами танцевать.



Игра «МЫ НОГАМИ ТОП, ТОП, ТОП»

Цель: учить совместным действиям. Вызывать удовольствие от них.

Целевая группа: учащиеся 1-2 классов.

Количество участников: 10 – 60.

Вид: коллективная музыкальная игра с ведущим.

Необходимые ресурсы: магнитофон, СД диск – трек 14.

Место проведения: класс, спортивный зал, игровая площадка, рекреация.

ХОД ИГРЫ



Мы ногами топ, топ, топ
Мы руками хлоп, хлоп, хлоп
И туда, и сюда, повернемся без труда.
Мы ногами топ, топ, топ
Мы руками хлоп, хлоп, хлоп
И туда, и сюда, повернемся без труда.

Мы головками кивнем
Дружно ручками махнем
И туда, и сюда, повернемся без труда.



Мы головками кивнем
Дружно ручками махнем
И туда, и сюда, повернемся без труда.



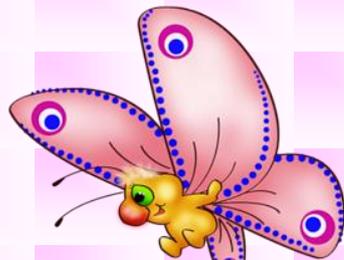
Мы подпрыгнем высоко
Прыгать вместе так легко
И туда, и сюда, повернемся без труда.
Мы подпрыгнем высоко
Прыгать вместе так легко
И туда, и сюда, повернемся без труда.



ПОСОБИЕ ДЛЯ ИГРОВЫХ ШКОЛЬНЫХ ПЕРЕМЕН.

МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
МЕЛИТОПОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО СОВЕТА ЗАПОРОЖСКОЙ ОБЛАСТИ





ул. Осипенко, 96
Мелитополь
Украина
72313