МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
щодо організації змістовного відпочинку учнів початкових класів на перервах

Активна цілеспрямована рухова активність учнів на перервах сприяє вдосконаленню багатьох життєво важливих умінь та навичок, розвитку фізичних якостей. В процесі організації і проведення рухливих перерв необхідно враховувати наступні чинники:

1) ігри на перервах можуть носити як колективний, так і індивідуальний характер;
2) зміст занять визначається інтересами учнів;
3) участь дітей в іграх на перервах будується на добровільних засадах;
4) організатори і помічники проведення рухливих перерв повинні бути активними учасниками.

. Безпосереднє проведення рухливих перерв здійснюється черговими вчителями по школі, вчителями початкових класів, учнівським активом, до якого входять спеціально підготовлені старшокласники.

ПІДГОТОВКА ДО ГРИ

Підготовка до проведення рухливої гри починається з її вибору. Для *вибору гри* потрібно чітко знати завдання, які вирішуватимуться грою, рівень розвитку дітей, умови і місце проведення. Зміст гри повинен відповідати віковим особливостям фізичного і психічного розвитку учнів. Для дітей молодшого шкільного віку, руховий досвід яких дуже малий, рекомендуються ігри сюжетного характеру з елементами, правилами і простою структурою («Мак», «Іди, іди, дощику», «Ой вийтеся, огірочки» та інші). Поступово від простих ігор потрібно переходити до більш складних, підвищувати вимоги до швидкості та координації рухів.

Підготовка місця для гри. Підібрані ігри, як правило, не вимагають спеціальних майданчиків, тому можуть проводитися як у приміщенні, так і на повітрі. Під час проведення ігор у приміщенні потрібно передбачити, щоб не було сторонніх, непотрібних, особливо гострих, предметів. Ігри на повітрі мають велике оздоровче значення. Майданчик для гри повинен бути підготовлений: рівний, без сторонніх предметів, взимку його потрібно очистити від снігу і, по можливості, посипати піском. Доцільно учнів привчати самостійно готувати місця для гри, робити розмітку, наводити лінії. Якщо розмітка майданчика вимагає багато часу, то це робиться до початку гри. Нескладну розмітку можна робити під час пояснення гри. Межі майданчика повинні бути не ближче 3 м від огорожі, сітки та інших предметів.

Підготовка інвентарю до ігор. Ігри, як правило, не вимагають складного обладнання. Інвентарем часто служить підручний матеріал. Однак ігровий матеріал повинен відповідати вимогам: бути безпечним при використанні, за розміром і вагою відповідати віковим особливостям дитини. Інвентар, атрибути роздають після пояснення змісту та правил гри, тобто перед початком проведення гри. Іноді їх кладуть на обумовлені місця, і діти по ходу гри беруть їх.

Організація гравців передбачає їх розташування та місце вчителя під час пояснення гри, вибір ведучих, капітанів, помічників, розподіл на команди.

Розміщення гравців і місце вчителя при поясненні гри. Перш ніж почати пояснення гри, потрібно розмістити учнів так, щоб вони добре чули і бачили вчителя. Найкраще вишикувати гравців у вихідне положення, із якого вони почнуть гру. Якщо до початку гри діти стають у коло, керівник під час пояснення знаходиться між гравцями. Не можна ставати в центр кола, тому що половина дітей опиниться за спиною Якщо гравці розділені на дві команди і вишикувані одна проти іншої на великій відстані, доцільно при поясненні зблизити команди, а потім знову повернути їх у вихідне положення. В цьому випадку керівник, пояснюючи гру, стає біля бокової межі і звертається то до однієї, то до другої команди. Під час пояснення не можна розміщувати дітей обличчям до сонця або вікна. Під час проведення ігор, вчитель постійно стикається з необхідністю вишикувати гравців в шеренгу, коло, колони, змінювати шикування, переходячи з одного в інші. Тому керівнику необхідно навчитися робити все це швидко і правильно.

В організації гри велике значення має *вибір ведучого*, від якого вимагається активність, винахідливість, ініціативність. Основними способами вибору ведучих є:

- за лічилками, які дають можливість швидко організувати гравців, налаштувати їх на об’єктивний вибір ведучих. Лічилки відрізняються чіткістю, ритмічністю, співучістю:

Котилася торба
З великого горба,
А в тій торбі:
Хліб-паляниця,.
Кому доведеться –
Той буде жмуриться.

Промовляючи кожне слово лічилки, діти показують по черзі на гравців. На кому випаде останнє слово, той і стає ведучим, або навпаки –

виходить із кола. Перш ніж проводити гру, необхідно відібрати найбільш придатну лічилку як за змістом, так і за технікою рахунку. Коли рухлива гра заснована на діях певних персонажів - зайця, вовка, лисиці, що є характерним для ігор учнів 1-2 класів, бажано для такої гри використовувати лічилку, у змісті якої є назва головного персонажа гри.

- Жеребкування. Найчастіше воно застосовується в тих випадках, коли дітей потрібно розділити на дві команди. Наприклад, діти за загальною згодою обирають двох найбільш майстерних гравців. Решта – розділяється на пари. Пари складаються із рівних гравців, які домовляються про назву кожного. Після цього вони підходять до ведучих і запитують: - Соломи чи зерна? Або дерева чи заліза? І т. п. Ведучі по черзі вибирають, говорячи: соломи, заліза…«Солома» і «залізо» стають біля ведучих, які їх вибрали, і так, поки не утворяться дві рівні команди. За вибором гравців. Цей прийом має велике значення у педагогічному відношенні тому, що дозволяє виявити колективне бажання дітей, які зазвичай вибирають найбільш достойних.

- За призначенням керівника. Як правило, до цього вдаються тоді, коли діти ще не знають один одного і не можуть швидко вибрати найбільш потрібних гравців. За результатами попередньої гри. Кожен з описаних способів вибору ведучого має свої переваги і недоліки, тому у навчально-виховному процесі їх варто чергувати.

Розподіл на команди.

Різними способами, що спираються на ініціативу і самоорганізацію дітей, може проводитися розподіл гравців на команди.

1 спосіб.

За допомогою розподілу за порядковими номерами, в залежності від кількості команд: перший - другий - третій і т.д. Цей спосіб розподілу на команди не застосовується на початку навчального року в першому класі, оскільки учні ще не засвоїли цю форму лічби.

2 спосіб.

Згідно з вибором капітанів команд. Спочатку гравці вибирають капітанів команд, а потім капітани створюють свої команди за домовленістю з однолітками. Цей спосіб поділу на команди доцільно застосовувати в третіх-четвертих та старших класах, коли учні добре знають один одного і завдяки досить високому рівню розвитку мовлення і спілкування можуть швидко досягти домовленості.

3 спосіб.

Створення постійних команд для проведення рухливих ігор.

4 спосіб.

Розподіл на команди шляхом попарної домовленості (ватажки команд таємно від інших учасників гри обирають кожен собі слово-пароль, наприклад, один обрав слово "горіх", інший -"яблуко". Діти, які хочуть брати участь у грі, попарно підходять до них, і ті питають: "Яблуко чи горіх?" Назвавши слово, дитина переходить на бік того з керівників команд, хто його уособлює. У деяких командних іграх доводиться встановлювати право першого ходу. Яка команда починає гру, можна встановити:

- за результатами попередніх ігор;
- право вибору команди, яка організованіше підготувала до гри майданчик та необхідний інвентар;
- лічилкою між ватажками;
- за результатами певного виду змагання (фізичного або розумового) між представниками команд. Наприклад, розгадуванням загадок, влученням м'ячем у ціль, бігом наввипередки до зазначеного місця тощо. Шляхом жеребкування. Для цього можуть бути використані дві різної довжини, проте однакові завтовшки палички. Ставиться умова, що починає гру та команда, чий ватажок витягне коротку паличку. Один з гравців затискає обидві палички в кулак таким чином, щоб зовнішні кінці були суміщені. Та команда, чий ватажок з двох витягне коротку, здобуває право першого ходу;
- відгадуванням в якій руці знаходиться предмет (камінчик, фантик, каштан, дрібна іграшка тощо), парне чи непарне число схованих предметів, відгадування сторони монети тощо;
- на підставі поваги (наприклад, хлопці, граючи з дівчатами, пропонують їм на знак поваги до них почати гру першими, або переваги сильнішої за підготовленістю команди до слабшої);
- вимірюванням на палиці. Один гравець підкидає її і ловить однією рукою. Другий гравець береться за палицю вище тієї руки, котра ловила. Так по черзі переносять свої руки вище до кінця палиці. Чия рука опиниться на кінці – той і починає гру.
- серед маленьких дітей (учні 1-2 класів) того, хто починає гру, можна визначити, пускаючи паперовий літачок. Для цього між командами проводиться смуга. Дитина, яка не бере участі в грі, або інша незацікавлена особа, ставить ноги паралельно до смуги з двох її боків і запускає літачок. На чий бік він залетить,

та команда і починає гру; Вибір капітанів проводиться після розподілу гравців на команди, виключаючи випадки, коли розподіл на команди здійснюється за призначенням капітанів. Капітани розподіляють ролі в команді, встановлюють черговість при виконанні завдань, стежать за дисципліною, дотриманням правил. Капітани вибираються за бажанням чи за загальною згодою гравців команди.

КЕРІВНИЦТВО ХОДОМ ГРИ

Для того, щоб розпочати гру, потрібно зробити декілька вступних речей. Для початку потрібно дітям розповісти про саму гру. Бажано розпочати з історії, тобто, приблизний час її виникнення. Потрібно разом із дітьми спробувати кілька разів зіграти, дати необхідні вказівки стосовно самої гри. Якщо у грі присутні образи деяких тварин, то потрібно розповісти деякі дані про кожну з цих тварин, щоб діти змогли краще зорієнтуватися, що їм робити. Разом з дітьми доцільно майструвати все необхідне: різні атрибути, малюнки, робити обладнання. В ході гри керівник зосереджує увагу дітей на її змісті, слідкує за точністю рухів, робить короткі методичні вказівки, підтримує підвищений емоційний настрій і товариське співвідношення між гравцями. Пояснюючи нову гру, в якій є лічилка, керівнику не слід попередньо розучувати з дітьми її текст, його бажано ввести в хід гри несподівано. Такий прийом дасть дітям велике задоволення і звільнить від нудних трафаретів. Діти, слухаючи ритмічні поєднання слів з рухами, при повторенні гри легко запам’ятовують лічилку. Пояснюючи нову гру, потрібно коротко розповісти про хід гри, пояснюючи роль ведучого, дати послухати діалоги і перейти до розподілу ролей. Розповідь не повинна бути монотонною. Пояснювати гру слід спокійним голосом, інколи підвищуючи або знижуючи його, щоб таким чином звернути увагу учнів на той чи інший момент змісту. Для кращого засвоєння гри, пояснення рекомендується супроводжувати показом. Зміст гри доцільно пояснювати тільки тоді, коли діти грають в неї вперше. Якщо гра повторюється, достатньо нагадати, описати її основні моменти, залучаючи до цього самих дітей. Починати гру потрібно організовано і своєчасно. Затримка її значно знижує перед ігровий стан, зменшує готовність дітей до гри. Гра починається за встановленим сигналом (команда, свисток,сплеск в долоні, тощо). Пізніше керівник уважно слідкує за ходом гри і спрямовує діяльність дітей в певному напрямку. В процесі гри доцільно робити зупинки і вказувати гравцям на технічні та тактичні помилки. Давати сигнал до

закінчення гри найкраще тоді,коли діти отримали від неї задоволення, але й не перевтомилися. Про закінчення гри можна попередити словами: «Залишилось три хвилини», «Граємо до одного м’яча». Несподіване закінчення гри може викликати негативну реакцію гравців.

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ГРИ

Після закінчення гри (особливо великої рухливості) діти виконують ходьбу з поступовим уповільненням темпу, що сприяє зниженню фізичного навантаження. Потім підбиваються підсумки. Для цього вчитель створює спокійну обстановку. В процесі визначення результатів гри потрібно враховувати не тільки швидкість, але і якість виконання тієї чи іншої дії. Оголошувати результати гри потрібно лаконічно. Під час оголошення результатів необхідно назвати помилки, що були допущені в техніці і тактиці гри, вказати на шляхи їх виправлення. Доцільно згадати позитивні і негативні моменти гри, відзначити кращих гравців.