

**ФГБУ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

**Методические рекомендации  
по организации и проведению подвижных (динамических) перемен  
в режиме учебного дня  
общеобразовательных организаций**

**2015 год**

## **Введение**

Режим учебного дня школьника – система рационального распределения времени и чередования различных видов деятельности и отдыха, которая учитывает возрастные особенности учащихся, состояние их физического здоровья, распределение интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки в течение дня и недели, возможности образовательной организации для проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня – важный составной компонент двигательной активности школьников. Формами их реализации являются: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, физкультурные паузы во время уроков, подвижная (динамическая) перемена, и спортивный час в группе продленного дня.

Методические рекомендации содержат материалы по организации и проведению подвижных (динамических) перемен в режиме учебного дня, оптимизации средств и специфики их подбора при составлении комплексов и отдельных упражнений, которые помогут педагогическому коллективу общеобразовательных организаций обеспечить решение задач по укреплению физического здоровья учащихся, развитию двигательных способностей, воспитанию у детей интереса к здоровому образу жизни и к занятиям физическими упражнениями.

### **Подвижные (динамические) перемены**

В соответствии с принципом оздоровительной направленности рациональное чередование учебной деятельности с активным отдыхом школьников в образовательных учреждениях широко используются физические упражнения и подвижные игры на переменах. Такая практика позволяет создать условия для благоприятного режима двигательной деятельности и развлечения учащихся и является профилактическим средством гиподинамии, которая развивается в результате их учебной деятельности, связанной с длительным поддержанием статической позы, возникновением утомления, нарушением внимания, снижением усвоения учебного материала.

Регулярное проведение подвижных (динамических) перемен решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи в комплексе. Физические упражнения и подвижные игры:

- являются средством активного отдыха, оздоровления и закаливания, релаксации и профилактики заболеваний;

- повышают мышечный тонус организма, восстанавливают работоспособность и внимание, что содействует преодолению утомления и эффективному восприятию учебного материала;
- служат одним из активных средств формирования и закрепления умений и навыков, воспитания физических качеств и двигательных способностей, формирования желания самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- содействуют развитию сообразительности, внимания, учат выдержке, вырабатывают умение быстрее ориентироваться и находить правильные решения;
- снижают порог возникновения конфликтных ситуаций, улучшают общее эмоциональное состояние и настроение школьников.

Подвижные игры формируют позитивное отношение учащихся всех возрастов к окружающей действительности, воспитывают доброту и дружбу, учат отличать хорошее от плохого, т.к. источником игр в настоящее время является телевидение и компьютер. Получая наглядные зрительные примеры поступков, школьников подражают им, интерпретируют их по-своему, порой не всегда положительно.

В содержание динамической перемены могут входить:

- упражнения общеразвивающей и коррегирующей направленности,
- подвижные игры,
- игры соревновательного характера (эстафеты),
- элементы спортивных игр,
- упражнения, составленные на основе фитнес-аэробики и видов гимнастики,
- упражнения с использованием игровых комплексов,
- упражнения по методу «круговой тренировки»,
- материал домашних заданий по предмету «физическая культуры» и т. д.

Проведение такой перемены целесообразно после 3-го урока, т.к. от содержания и организации активного отдыха во время перемен в значительной степени зависит работоспособность обучающихся на уроках. Анализ дневной динамики работоспособности разных возрастных групп непостоянен. С научной точки зрения первый урок является не слишком продуктивным, второй и третий уроки соответствуют периоду оптимальной устойчивости работоспособности, четвертый урок попадает в фазу некомпенсированного утомления и является малоэффективным. Таким образом, после третьего урока необходима реализация потребности школьников в движении. Следовательно,

наиболее оптимальным будет организация подвижных перемен продолжительностью 30-40 минут после третьего урока, из которых продолжительность активной динамической работы составит 15—20 минут. Если невозможно одновременно разместить в местах проведения всех учащихся, то организуются две переменны продолжительностью до 30 минут после второго и третьего уроков.

Местом проведения подвижной перемены (в зависимости от содержания и погодных условий) могут стать коридоры и рекреации школы, игровые комнаты, спортивные площадки, пришкольная территория. Их состояние должно полностью соответствовать всем требованиям техники безопасности и санитарно-гигиеническим нормам. Мелкий спортивный инвентарь различного назначения (мячи, скакалки, обручи, гантели, комплекты ракеток, флажки, эстафетные палочки и т.д.) должен быть в достаточном количестве. Не стоит пренебрегать такими предметами, как воздушные шары, пластиковые корзины, коробки, игрушки, колокольчики и т.д. Обучающиеся на подвижных переменах занимаются в повседневной одежде, обувь должна соответствовать виду деятельности. Если игры проводятся на открытом воздухе, следует следить, чтобы все обучающиеся были одеты в соответствии с погодными условиями.

В содержание подвижной перемены целесообразно включать упражнения и игры средней и малой интенсивности, хорошо знакомые учащимся или ранее разученные на уроках физкультуры и секционных занятиях с учётом возрастных, физиологических и психологических особенностей. Методический материал с классификацией физических упражнений и подвижных игр (по содержанию, форме, видам движений, степени нагрузки, преобладанию физических качеств, характеру моторной плотности и т.д.) и примерные варианты планов проведения динамических перемен должен быть изложен учителем физической культуры в доступной форме для обучения учителей-предметников и физкультурного актива.

Лучшей формой проведения активного отдыха для младших школьников является организация подвижных игр на каждой перемене, т.к. в этот период учебная деятельность вызывает у них наиболее быстрое утомление. Важно помнить, что младшие школьники охотнее принимают участие в играх с небольшим количеством участников. В связи с этим, места проведения игр на перемене следует оборудовать для каждого класса отдельно. При любой возможности игры желательно проводить на открытом воздухе. Ограниченное пространство рекреации или коридора может увеличивать нервное напряжение и влиять на утомляемость, что не способствует отдыху детей. Следует всячески поощрять самостоятельные, спонтанно возникающие игры детей. Если в такой ситуации потребуется прямое руководство, то следует выбрать старшего,

который будет руководить, иначе, как показывает практика, интерес у младших школьников пропадает, и они прекращают в нее играть.

Рекомендуется использовать сюжетно-ролевые, групповые, командные подвижные игры и эстафеты. Обучающиеся 1 – 4-х классов, особенно учащиеся 6—7 лет, не имеют достаточного двигательного опыта выполнения совместных действий и умений самостоятельно организовывать игры, им трудно ориентироваться в пространстве, запоминать правила игры, поэтому физические упражнения и подвижные игры для обучающихся младших классов проводятся под постоянным контролем учителя. Кроме того, к проведению подвижных перемен рекомендуется привлекать старшеклассников, имеющих практический опыт спортивно-организационной деятельности.

Начиная с 5-го класса, в двигательных возможностях и интересах мальчиков и девочек появляются отличия. Они любят игры, где можно самим принимать решения, проявлять инициативу, в их поведении и характере проявляется самостоятельность. Физорги и инструкторы участвуют в организации и проведении динамических перемен, например, выбирают водящих, осуществляют судейство, озвучивают результаты. Тем не менее, учитель контролирует эту деятельность, помогая учащимся в организации игр, четком выполнении правил игры со стороны занимающихся и подведении итогов, в правильности оценки игровых ситуаций и конфликтных ситуаций.

Подбор игр и упражнений должен носить дифференцированный характер и предусматривать для мальчиков и девочек отдельные задания. Для мальчиков используются элементы спортивных игр (футбола, баскетбола, ручного мяча, хоккея, настольного тенниса) и единоборств, требующие проявления ловкости, силы, смелости. Девочкам больше нравятся элементы волейбола и баскетбола, бадминтона, а также плавные, выразительные движения и упражнения, составленные на основе разновидностей танцевальной аэробики, художественной и ритмической гимнастики. Следует сохранять игровое содержание динамической перемены и не исключать из содержания командные подвижные игры, требующие проявления характера, настойчивости, чувства коллективизма.

Эффективность проведения подвижных игр и физических упражнений во время перемены во многом зависит от правильного дозирования физической нагрузки. Для этого проводящий учитель должен учитывать физическую подготовленность детей, длительность игры, характер упражнений, количество повторений и интервалы отдыха между ними, размеры площадки и соблюдать основные требования: организационное начало, постоянное нарастание физической нагрузки и снижение ее к окончанию перемены. Обязательными условиями являются: окончание игр не менее, чем за 3 минуты до звонка на

урок. Упражнения соревновательного характера и подвижные игры проводятся в середине перемены и заканчиваются не менее чем за 5 минут до начала следующего урока. Оптимальными здесь считаются те физические нагрузки, при которых у учащихся ЧСС (пульса) колеблется от 120 до 140 уд./мин. Чтобы школьники смогли успокоиться и переключиться на учебную деятельность, окончание динамичной перемены проводится в режиме восстановительных упражнений, которые выполняются как всем классом (группой), так и индивидуально.

Неадекватное распределение нагрузки в течение подвижной перемены может вызвать у школьников чувство усталости, которое в дальнейшем неблагоприятно скажется на их работоспособности в течение всего учебного дня. Как показывают научные исследования, нормой можно считать, когда перед началом урока показатели пульса учащихся на 15-20 ударов выше, чем перед началом подвижной перемены.

План проведения подвижных перемен составляется директором школы или его заместителями, учителем физической культуры с учетом общего плана организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Кроме того, учитель физической культуры готовит рабочий план по содержанию подвижной перемены, распределению актива, физоргов, общественных инструкторов, разрабатывает методические рекомендации, проводит семинарские занятия и со своей стороны контролирует проведение подвижных игр и физических упражнений учителями, педагогами-организаторами и физкультурным активом.

#### **Рекомендации для проведения подвижных перемен:**

- ❖ все средства и методы, используемые в организации игровой деятельности обучающихся, должны соответствовать физиологическим, психологическим особенностям и уровню их физической подготовленности с учетом направленного процесса обучения школьников умению играть, применяя на практике наиболее целесообразные и экономные игровые приемы, наиболее оптимальные тактические действия, применяемые в различных игровых ситуациях;
- ❖ недельный план организации подвижных перемен можно представить в следующей форме:

Направленность подвижной перемены*	Дни недели**					
	Понедел.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Упражнения общеразвивающей и коррегирующей направленности						
Подвижные игры						
Элементы спортивных игр						
Фитнес-аэробика						
Ритмическая, дыхательная, художественная... гимнастика						
и т.д. ----- -----						

\*в графе «Направленность подвижной перемены» вносятся варианты двигательной направленности с учетом условий образовательного учреждения;

\*\*в графе «Дни недели» вносятся пометки с учетом класса, места проведения и т.п.

- ❖ упражнения, игры, игровые задания должны быть простыми и знакомыми по содержанию, непродолжительными по времени, доступными и интересными, с небольшим количеством правил и возможностью быстрой смены состава участников;
- ❖ в организации перемен может использоваться практика одновременного проведения несколько игр и возможности любому учащемуся войти в игру и выйти из нее по своему желанию; принуждение при отказе учащихся от игры недопустимо; для игр старших и младших школьников лучше отводить отдельные места;
- ❖ объяснение игры проводится четко, лаконично, образно, эмоционально по следующему алгоритму: 1-название игры, 2-роли играющих и их расположение, 3- содержание игры, 4-цель игры;
- ❖ подвижная перемена должна проходить в непринужденной, доброжелательной обстановке; упражнения и игры должны создавать у обучающихся двигательный и эмоциональный «комфорт» и не должны носить остроконфликтный характер, вызывать повышенную эмоциональность;
- ❖ подвижная перемена проводится с учетом соблюдения требований к объему и интенсивности нагрузки, характера отдыха;

- ❖ нежелательным вариантом проведения подвижных перемен является любой вид умственной деятельности, например, подготовка к следующему уроку, чтение художественной литературы, игры, требующие умственного напряжения.

#### Список литературы:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. М., «СпортАкадемПресс», 2002.
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковникова Е.Н. Музыка и движения. М., «Просвещение», 1983.
3. Боген М.М., Боген М.В. Ваш ребенок идет в школу. Психологическая и физическая подготовка. М., Книжный дом «Либроком», 2009.
4. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры (Пособие для институтов физической культуры). М., «ФиС», 1982.
5. Ворсин Е.Н., Гужаловский А.А., Глазырина Л.Д. Физическое воспитание в I – IV классах. Минск, «Асар», 1995.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., «Вако», 2004.
7. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М., «Просвещение». 1980.
8. Крючек Е.С., Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М., «Терра-Спорт», 2001.
9. Кузьменко М.В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., МГАФК, 2007.
10. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. «Фитнес-аэробика» (Методическое пособие). М., 2003.
11. Лисицкая Т. С. Гимнастика и танец. М., «Советский спорт», 1988.
12. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. М., «Владос», 2003.
13. Методика физического воспитания школьников. Под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского. М., «Просвещение». 1989.
14. Общеразвивающие и специальные упражнения. Составитель А.П. Колтановский. М., 1979.
15. Рипа М.Д. Его пример – другим наука. Журнал «Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации», №1 (10) 2005.
16. Сапина М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. М., «Просвещение». 2000.



17. Физическая культура в I – IV классах восьмилетней школы. Под редакцией З.И. Кузнецовой. Ленинград, 1961.
18. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Под ред. А.М. Шлемина, М., «Просвещение», 1988.
19. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы (Учебно-методическое пособие). Под ред. В.А. Баркова. – Гродно: ГрГУ, 2003.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. М., «Академия», 2007.
21. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. М., «Просвещение», 1980.

**Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"

**Авторы -составители:**

**Анисимова М.В.** – заместитель директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»

**Бегун И.С.** – методист ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»