

Подвижная перемена
в рамках недели начальных классов
"Физкультура, спорт, игра - наши лучшие
друзья"
для 1 - 3 классов



Подготовлено
учителем физкультуры
начальных классов
Григоренко О.П.
стаж 18 лет

2018 -2019 учебный год п. Новотерский

Сохранение и укрепление здоровья школьников это приоритетная задача школы. Двигательная активность является важнейшим компонентом здоровья и поведения детей. Одной из форм организации двигательной активности школьников является подвижная перемена. После каждого урока у детей возрастает потребность в движении, в профилактике гипокинезии особое место отводится проведению малоподвижных и подвижных игр на переменах с учащимися младших классов. Правильно организованные динамические перемены позволяют решать несколько задач: способствуют профилактике утомляемости, лучшему восприятию учебного материала, физическому развитию, позитивному эмоциональному настрою, сплочению детского коллектива, развитию коммуникативных навыков.

Игра "День, ночь"

Водящий отворачивается от участников, проговаривает "День, день, день....", выкрикивает "Ночь" и поворачивается к игрокам. Игроки могут спокойно передвигаться днем, замирают, когда наступает ночь, стоя на одной ноге. Водящий внимательно наблюдает, кто опустит ногу на пол, участник, опустивший ногу, выходит. Игра повторяется до тех пор, пока не останется один участник, он становится ведущим.

Игра "Догони мяч"

Участники становятся в круг, детям стоящим друг напротив друга дают по мячу. Мячи передаются по кругу в одном направлении. В этой игре развивается реакция, игра простая, но вызывает у детей очень позитивную реакцию.

Игра "Зоо лото"

Дети становятся в шеренгу. Ведущий называет растение/дерево, животного или птицу, дети стоят на месте, подняв руки (если ведущий назвал растение/дерево), топают (если ведущий назвал животное) или машут руками (если ведущий назвал птицу). Дети, которые ошиблись, выходят.