

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Мурманской области**

**МКУ управления образования Ковдорского муниципального округа**

**МБОУ «ООШ № 3»**

**РАССМОТРЕНО**

Зам. директора

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель ШМО

**УТВЕРЖДЕНО**

Врио директора

---

Труфанова Е.Н.  
Протокол № 1 от «30»08. 24г.

---

Мишурина О.А.  
Протокол № 1 от «30»08. 24г.

---

Кирилёва О.А.  
Приказ № 194/1 от «30»08. 24 г.

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
(спортивной направленности)  
«Подвижные игры: активная перемена»  
для 2 класса  
на 2024/25 учебный год**

г. Ковдор, 2024-2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Создание в школе рационально организованного образовательного процесса, гарантирующего сохранение здоровья и физическое развитие обучающихся, признано одним из критериев качества школьного образования и выдвигается в качестве одного из главных требований к деятельности общеобразовательных организаций.

Одним из эффективных здоровьесберегающих моментов для школьников является переключение учебной деятельности на физические упражнения, подвижные игры. Чем более совершенна организация отдыха детей на переменах, тем лучше их умственная и физическая работоспособность, состояние здоровья и успеваемость. Игры на переменах относятся к физкультурно-оздоровительной форме физического воспитания и являются одним из компонентов двигательного режима школьников в течение учебного дня.

Правильно организованная подвижная перемена – важный фактор улучшения двигательного режима детей в борьбе с гиподинамией, а также служат прекрасной разрядкой для детей: они дают возможность детям снизить утомление, накопившееся на уроках, восстановить работоспособность, благоприятно влияют на физиологические процессы в растущем организме, а также улучшают работу всех внутренних органов. Активность помогает детям повысить иммунитет, организм становится крепче и может более противостоять сезонным простудам и аллергиям.

Подвижные игры на перемене для начальных классов – это своеобразные физкультурные нагрузки, только в интересной и понятной для них форме. Дети с удовольствием играют без усталости, формируя двигательные навыки, развивая свои мышцы, ловкость и координацию движений. Кроме благоприятного физического развития, подвижная перемена положительно влияет на эмоционально-психологическое состояние детей. Активная игра помогает избавиться от стресса, чувства тревоги, в свою очередь подвижные командные игры позволяют ребенку раскрепоститься, научиться без страха познавать что-то новое, тренироваться....

Игра является традиционным средством педагогики, обогащает духовные и социальные качества детей: формирует командный дух, взаимовыручку и упорство, дисциплинированность, умение подчиняться общепринятым нормам. Игра часто требует от ребенка инициативы, лидерства, любознательности. Во время игры в ненавязчивой форме дети лучше всего осваивают многие понятия, правила и нормы, что в сочетании с теорией обеспечивает наилучший результат.

Однако, в связи с происшедшими изменениями в структуре досуга и коммуникации детей (чрезмерное увлечение компьютерными играми, общением в социальных сетях, активное использование гаджетов) возникает проблема: современные дети знают очень мало подвижных игр, не умеют самостоятельно организовать игровую деятельность. Поэтому чаще всего школьные перемены младших школьников строятся однообразно: часть детей продолжает сидеть за партой, а часть – бегать по коридору, стихийно организуя свою двигательную активность. В связи с этим наблюдается возникновение гиподинамии, конфликтных ситуаций, школьного травматизма. Следовательно, если отдых учащихся на переменах хорошо и грамотно организовать, научить детей играть в подвижные игры, можно прогнозировать снижение травматизма на переменах, воздействовать на здоровье учащихся, развивать их коммуникативные качества, влиять на адаптацию и успеваемость.

Таким образом, появилась потребность в создании программы внеурочной деятельности по организации активных школьных перемен обучающихся 2 классов, направленной на реализацию здоровьесберегающих технологий в образовательной среде. Программа разработана с учетом условий и организации учебно-воспитательного процесса, возрастных физиологических и психологических особенностей детей. Курс «Подвижные игры: активная перемена» реализует спортивно-оздоровительное и игровое направления во внеурочной деятельности во 2 классе в рамках

реализации федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Игры на перемене в начальной школе можно проводить как в коридоре, так и в классе. Если есть возможность, целесообразно выходить с детьми на свежий воздух на спортивную площадку. В игры можно играть всем классом и небольшими группами. На занятиях важно уделять пристальное внимание учёту возрастных особенностей физического развития обучающихся начальной школы: недостаточность развития мышечной силы, некоторая неустойчивость сердечной деятельности, повышенный обмен веществ, несовершенство в координации, силе и ловкости движений, относительно быстрая утомляемость, недостаточный уровень волевых и других качеств, малый запас знаний о своих двигательных возможностях. Кроме того, необходимо неукоснительно соблюдать требования техники безопасности при организации игр. Подвижные игры на перемене не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный, оздоровительный, развивающий и воспитательный характер.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы – создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья младших школьников в процессе их активного участия в подвижных играх на переменах и сознательного отношения к двигательной активности как одному из условий здорового образа жизни.

Задачи программы:

- формирование знаний обучающихся о разнообразии подвижных игр, в которые можно играть на перемене;
- организация оптимального двигательного режима на переменах и занятиях внеурочной деятельности с учётом возрастных, психологических и иных особенностей младших школьников;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры;
- формирование знаний о правилах игры, правилах поведения во время игры и технике безопасности в процессе коллективных игровых действий;
- содействие привитию интереса и потребности к самостоятельной повседневной двигательной активности (спорт, воркаут, подвижные игры, фитнес) как одному из условий здорового образа жизни;
- развитие гибкости мышления, воображения, умения вступать в коммуникацию, искать пути взаимодействия с окружающими людьми, умения командовать и подчиняться;
- развитие ловкости, координации, сноровки, выносливости, смекалки, внимания;
- воспитание коллективизма, лидерских качеств, командного духа, взаимовыручки, упорства, целеустремлённости, самостоятельности, дисциплинированности, инициативности, любознательности, ответственности за свои действия через совместную игровую деятельность.

### *Принципы реализации программы*

Регулярность; систематичность; комплексность; дифференцированный подход; сотрудничество педагогов и учащихся; педагогический контроль за процессом реализации и результатом мероприятий.

### *Условия реализации программы*

Рабочая программа «Подвижные игры: активная перемена» предназначена для второклассников, рассчитана на 1 год обучения: 34 часа в год, 1 час в неделю. На каждом занятии разучивается одна игра. Если она нравится детям, то они берут её на вооружение в свою «копилку активных перемен» и играют на переменах.

### **Результаты освоения программы**

При разработке курса использовался «Методический конструктор внеурочной деятельности школьников» Д.В. Григорьева, П.В. Степанова, в котором в качестве результата внеурочной деятельности рассматривается опыт, который школьники приобретают в ходе его участия в различных мероприятиях:

*Первый уровень результатов* – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах поведения, о правилах поведения во время игры, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения во время совместной игровой деятельности), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своим учителем как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта.

*Второй уровень результатов* – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (дружба, взаимопомощь, честность, верность слову, взаимовыручка, честь, совесть), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, то есть в защищённой, дружественной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

*Третий уровень результатов* – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия (самостоятельная организация игр, взаимодействие с другими классами).

К концу 2 класса учащиеся будут *знать*:

- подвижные игры разных видов, в которые можно играть во время перемены;
- правила игр и технику безопасности во время игры

К концу 2 класса учащиеся будут *понимать*:

- степень значимости и ответственности за совершенные в игре действия и поступки

К концу 2 класса учащиеся будут *уметь*:

- играть в подвижные игры разных видов;
- осознанно координировать движения тела;
- быть ловким, находчивым, подвижным, внимательным.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать действия и поступки свои и своих товарищей, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при проведении игр, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр;
- планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта при использовании их в игровой деятельности.
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- сознательно и правильно применять подвижные игры для организации отдыха и укрепления здоровья;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, работать в команде, согласовывать свои действия с действиями других участников игры, подчиняться общим командным требованиям;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания программы по изучению игр являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- снижение травматизма,
- сокращение конфликтных ситуаций между детьми;
- снижение уровня заболеваемости детей, повышение работоспособности учащихся в течение учебного дня;
- повышение уровня психологической и социокультурной адаптации детей младшего школьного возраста к школьному режиму;
- повышение уровня самостоятельности, активности и организованности детей;
- увеличение количества учащихся, включающихся в группы детей, занятых организованной деятельностью во время перемен;
- овладение навыками самостоятельного проведения подвижных игр без руководства старших.

### **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

Введение (1 час)

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Способы деления на команды (группы). Разучивание считалок. Правила честной игры.

#### Модуль I. Игры на развитие основных школьнозначимых функций (13ч)

##### 1.1. Игры на развитие основных психических процессов

«Смена номеров», «Три движения», «Пол, нос, потолок», «Пожалуйста», «Кто внимательней?», «Номера телефонов» Игровые правила. Проведение игры.

##### 1.2. Игры на развитие саморегуляции

«Пчёлки», «Слушай команду», «Карлики и великаны», «Светофор» Игровые правила. Проведение игры.

##### 1.3. Игры на развитие межполушарного взаимодействия

«Цыганочка», «Пила», «Снизу вверх, сверху вниз», «Рука догоняет руку». Игровые правила. Проведение игры.

#### Модуль II. Игры на сплочение коллектива (5 ч)

«Давайте познакомимся», «Необычное приветствие», «Ниточка с иголочкой», «Атомы и молекулы», «Испорченный телефон». Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.

### Модуль III. Подвижные игры (11 ч)

#### 3.1. Сюжетные игры

«Поймай, если сможешь», «Шишки, жёлуди, орехи», «Перебежки», «Поймай хвост дракона», «Снежки», «Сова». Игровые правила. Проведение игры. Изменение правил игры.

#### 3.2. Музыкальные игры с движениями

«Руки-ноги», «Подарки на Новый год», «Телевизор», «Мама», «Самолет». История игры. Игровые правила. Оборудование для игры. Проведение игры.

#### 3.3. Игры-речитативы

«Ты катись, весёлый бубен», «Колпак мой треугольный». Игровые правила. Проведение игры.

### Модуль IV. Русские народные игры (3 ч)

«Ручеек», «Путаница», «Кузовок». История игры. Игровые правила. Изменение правил игры. Проведение игры.

#### Социальный проект «Активная перемена» (2 ч)

Итоговое занятие. Итоговая диагностика (1 ч)

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №  | Тема                                                         | Описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Вводное                                                      | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Способы деления на команды (группы). Разучивание считалок. Правила честной игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2. | Развитие основных психических процессов. «Смена номеров»     | Игроки встают в круг, близко друг к другу и получают номера (по порядку). В центре стоит ведущий, который называет по два номера, чьи обладатели должны быстро поменяться местами. Пока они меняются, ведущий старается занять одно из освободившихся мест в круге. Если удалось — водит тот игрок, чье место занято. Игра развивает концентрацию и навыки устного счета, что особенно полезно для младших школьников. Вместе с тем, здесь важны скорость и реакция, что подходит детям постарше.            |
| 3. | Сюжетные игры. «Поймай, если сможешь».                       | Игроки становятся в круг и берутся за руки. В центре — двое: один с завязанными глазами, а другой — со звонком в руках (можно использовать телефон с рингтоном, пищалку или любую игрушку со звуком). Игрок со звонком перемещается по кругу, издавая звук и вовремя приглушая его, а первый игрок ловит, ориентируясь на звонок. Эта игра увлекает не только участников, но и зрителей, а еще — развивает ловкость и реакцию. Круг нужен для подстраховки: так ребенок с завязанными глазами избежит травм. |
| 4. | Развитие основных психических процессов. «Кто внимательней?» | Дети выстраиваются в линию или круг. Ведущий подает команды: «Садимся!», «Встаем!», «Прыгаем на одной ноге!» и так далее, а делает иногда что-то совсем другое. Задача игроков — строго выполнять команды, не обращая внимания на действия ведущего. Тот, кто ошибается, выбывает из игры, и в итоге остается один победитель: его можно наградить грамотой или медалью «Самый внимательный».                                                                                                                |

|     |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.  | Русские народные игры. «Ручеек»                              | Принимает участие нечеткое количество учеников. Один — водящий, остальные делятся на пары. Они берутся за руки и поднимают их высоко над головами. Пары стоят друг за другом так, чтобы получился живой коридор. Водящий быстро проходит через «ручеек» и выбирает одного ребенка. Новая пара staje в конец коридора. Оставшийся ученик — новый водящий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 6.  | Сюжетные игры. «Перебежки»                                   | Участники встают в круг, сохраняя дистанцию в 3 шага. Один — в середине. Каждый ученик помечает свое местоположение кружком вокруг ног на земле. Ребенок в центре подает команду: «Меняйтесь!» Услышав это, дети пересекают круг и меняются местами. Водящему надо не упустить момент и попытаться занять любое свободное место.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 7.  | Игры на сплочение коллектива. «Испорченный телефон»          | Цель игры «Испорченный телефон» заключается в том, что вы должны как можно точнее передать услышанное или увиденное, чтобы результат первого и последнего сообщения совпадал.<br>Для того чтобы было по-настоящему весело, нужно собрать как можно больше участников. Они усаживаются в ряд или становятся неподалеку друг от друга. Обычно первый игрок становится ведущим. Он придумывает какое-нибудь слово, которое передает шепотом на ухо своему соседу слева. Когда дойдет очередь до последнего участника, он говорит услышанное вслух. Теперь ведущий называет первоначальное слово, а все остальные говорят вслух те слова, которые слышали они. |
| 8.  | Русские народные игры. «Путаница»                            | Для этой игры на перемене в школе нужно минимум пространства. Одноклассники выбирают одного водящего, которому придется на время выйти в коридор (или кабинет). Оставшиеся дети стоят в круг, держась за руки. Их задача — запутаться, не размыкая рук. Они могут переступать друг через друга, пробираться под соединенными руками других детей. Закончив с этим, зовут ребенка-водящего: «Бабка! Бабка! Нитки рвутся. Скоро-скоро разорвутся». Цель вошедшего — разобрать путаницу, указывая участникам, как им переступать или поворачиваться. Если он ошибся и «нитка разорвалась», все начинается снова.                                              |
| 9.  | Развитие основных психических процессов. «Три движения»      | Каждый должен запомнить 3 движения, которые я покажу. Первое: руки согнуть в локтях, кисти на уровне плеч; второе – руки вытянуть вперед на уровне плеч; третье – поднять руки вверх. Учитель показывает движения, все повторяют за ним 2–3 раза, чтобы запомнить номер каждого движения. Затем начинается игра. Учитель показывает одно движение, называя при этом номер другого.                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 10. | Развитие основных психических процессов. «Пол, нос, потолок» | Эта игра также является хорошей проверкой внимательности. Она очень проста, ее правила легко объяснить. Правой рукой покажите на пол и назовите: «Пол». Затем покажите на нос (лучше будет, если Вы его коснетесь), скажите: «Нос», а потом поднимите руку вверх и скажите: «Потолок». Делайте это не торопясь. Пусть ребята показывают с Вами, а называть будете Вы.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|     |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                | Ваша цель запутать ребят. Скажите: «Нос», а сами покажите в это время на потолок. Ребята должны внимательно слушать и показывать правильно. Хорошо, если Вывесело прокомментируете происходящее: «Я вижу, у кого-то в четвертом ряду нос упал на пол и там лежит. Давайте поможем найти отвалившийся нос». Игра может повторяться несколько раз с убыстрением темпа. В конце игры можно торжественно пригласить на сцену обладателя «самого высокого в мире носа».                                                                             |
| 11. | Развитие основных психических процессов.<br>«Пожалуйста»       | Участвуют все ребята. Игра заключается в том, что когда водящий говорит слово «пожалуйста», дети выполняют действия, когда водящий просит ребят выполнить действие, но не произносит слово «пожалуйста», дети не должны выполнять его, кто сбивается и выполняет неправильно выходит из игры.                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 12. | Развитие саморегуляции.<br>«Пчелки»                            | Все участники превращаются в пчелок, которые «летают» и громко жужжат. По сигналу педагога: «ночь» -пчелки садятся и замирают. По сигналу педагога: «день» -«пчелки» снова летают и громко «жужжат».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 13. | Развитие межполушарного взаимодействия. «Не перепутай!»        | Попробуйте проделать такое упражнение (демонстрирует). Оно только на первый взгляд может показаться очень простым и легким. На самом деле это не так. Положите руки на колени, хлопните в ладоши перед грудью, правой рукой возьмитесь за нос, а левой – за правое ухо, потом опять хлопните в ладоши, возьмитесь левой рукой за нос, а правой – за левое ухо. Повторите упражнение в той же последовательности еще несколько раз, постепенно убыстряя темп. Только не перепутайте, где у вас нос, а где ухо, где правая, а где левая сторона. |
| 14. | Сюжетные игры.<br>«Поймай хвост дракона»                       | Ребята выстраиваются в колонну, каждый держит впереди стоящего за пояс. Они изображают дракона. Первый в колонне – это голова дракона, последний – хвост. По команде ведущего дракон начинает двигаться. Задача «головы» – поймать «хвост». А задача «хвоста», в свою очередь, – убежать от «головы». Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки «хвоста» можно выбрать новую «голову» и новый «хвост».                                                                                 |
| 15. | Развитие межполушарного взаимодействия.<br>«Цыганочка», «Пила» | Цыганочка: Перекрёстные касания. Сначала левого колена правой рукой, правого колена - левой рукой. Затем касание левого мысочка правой рукой, правого мысочка – левой рукой. В финале правая рука идёт за спину и дотрагивается до левой пятки, левая рука - до правой пятки. Далее упражнение выполняется с левой руки.<br>Пила: Дети встают в пары и держатся за руки крестообразно. Затем выполняются действия, имитирующие движения пилы, поочерёдно выдвигая вперёд то правую, то левую руку.                                             |
| 16. | Развитие саморегуляции.<br>«Светофор»                          | Дети кладут руки на плечи друг другу, ходят по залу и гудят, изображая автобус. педагог, изображая светофор, показывает «автобусу» круги разного цвета. При показе красного круга дети должны остановиться, желтого -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                  | <p>«гудеть» и маршировать на месте, зеленого - продолжать движение.</p> <p>По окончании упражнения педагог говорит:</p> <p>- А теперь каждый из вас будет водителем собственного автомобиля. Внимательно следите за сигналами светофора и выполняйте правила дорожного движения.</p> <p>Дети, изображая автомобилистов, движутся по залу и следят за сигналами «светофора».</p> <p>За нарушение правил дорожного движения можно «ставить автомобиль на стоянку» - сажать ребенка на стульчик.</p>                                                                                                                                                                                                                                        |
| 17. | Сюжетные игры.<br>«Стая уток»                    | <p>Играющие становятся в шеренгу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Они слегка сгибают ноги в коленях и кладут на них руки. По сигналу все начинают в полуприседе быстро продвигаться вперед до обозначенной черты – «озера» (10-15м), не меняя положения руки ног. Побеждает та утка, которая первой достигает озера (перейдет черту).</p> <p><i>Правила игры:</i> тот, кто начал движение до сигнала или нарушил установленное положение рук или ног, считается проигравшим.</p>                                                                                                                                                                                                                                         |
| 18. | Сплочение коллектива.<br>«Необычное приветствие» | <p>Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути (возможно, что кто-то из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:</p> <p>1 хлопок – здороваемся за руку;</p> <p>2 хлопка – здороваемся плечиками;</p> <p>3 хлопка – здороваемся спинками.</p> <p>Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению игры, даст ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры</p> |
| 19. | Игры для профилактики нарушений зрения и осанки  | Учитель выбирает либо комплекс упражнений, либо игру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 20. | Сплочение коллектива. «Ниточка с иголочкой»      | <p>Игра может быть организована даже в помещении небольшого класса. Дети строятся в шеренгу друг за другом. Первый ученик – иголочка, все остальные — ниточка.</p> <p>Иголочка передвигается по классу, все остальные играющие повторяют за ним передвижения: проходят между партами, переступают стулья, обходят вокруг стола учителя.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 21. | Сюжетные игры.<br>«Шишки, жёлуди, орехи»         | <p>Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удастся, то он становится орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, становится на место ведущего. Дети встают</p>                                                                                                                                                                                                                                                           |

|     |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                        | тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удастся, то он становится орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, становится на место ведущего.                                                                                                                    |
| 22. | Музыкальные игры.<br>«Телевизор»<br>«Самолёт»                          | Дети выполняют движения под музыкальный клип «Телевизор» и «Самолет»<br>( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HcpPIAQDtyI">https://www.youtube.com/watch?v=HcpPIAQDtyI</a> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 23. | Развитие основных психических процессов. «Номера телефонов»            | Игроки встают в круг, близко друг к другу, и получают номера (по порядку). В центре стоит ведущий, который называет по два номера, чьи обладатели должны быстро поменяться местами. Пока они меняются, ведущий старается занять одно из освободившихся мест в круге. Если удалось – водит тот игрок, чье место занято. Игра развивает концентрацию и навыки устного счета, что особенно полезно для младших школьников. Вместе с тем здесь важны скорость и реакция, что подходит детям постарше.                                                                  |
| 24. | Сюжетные игры.<br>«Сова»                                               | С помощью считалки выбирается водящий – «сова». Остальные дети будут изображать мышек или птичек. По команде педагога «День» «сова» садится в «гнездо» (обруч, лежащий на полу) и закрывает глаза, а дети начинают бегать по залу. Когда педагог произносит: «Ночь», дети приседают и замирают, а «сова» отправляется на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеется, и «уносит» их к себе в «гнездо».                                                                                                                                                  |
| 25. | Развитие основных психических процессов. «Земля, вода, огонь, воздух»! | Играющие становятся в круг, в середине которого стоит ведущий. Он бросает мячик кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов: земля, вода, огонь, воздух.<br>Если ведущий сказал слово «земля», тот, кто поймал мяч, должен быстро назвать какое-нибудь домашнее животное. На слово «вода» играющий отвечает названием рыбы. На слово «воздух» названием птицы. При слове «огонь» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращается ведущему.<br><i>Правила игры:</i> ошибающийся выбывает из игры. |
| 26. | Игры-речитативы.<br>«Ты катись, весёлый бубен»                         | Дети становятся в круг, и передают друг другу бубен проговаривая слова:<br>«Ты катись весёлый бубен, быстро, быстро по рукам. У кого остался бубен, Тот сейчас расскажет нам» (можно стихотворение, можно загадку и т.п.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 27. | Игры на сплочение коллектива. «Атомы и молекулы»                       | Все играющие беспорядочно передвигаются по игровой площадке, в этот момент они все являются «атомами». Как известно, атомы могут превращаться в молекулы – более сложные образования, состоящие из нескольких атомов. В молекуле может быть и 2, и 3, и 5 атомов. Играющим по команде ведущего нужно будет создать «молекулу», т.е. нескольким игрокам нужно будет схватиться друг за друга. Если ведущий говорит: «Реакция идет по три!», то это                                                                                                                  |

|     |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                | <p>значит, что три игрока-«атома» сливаются в одну «молекулу». Если ведущий произносит: «Реакция идет по пять!», то уже пятеро играющих должны схватиться друг за друга. Сигналом к тому, чтобы молекулы распались снова на отдельные атомы, служит команда ведущего: «Реакция окончена!» Если ребята еще не знают, что такое «атом», «молекула», «реакция», – взрослый человек должен популярно им объяснить. Сигналом для возвращения в игру временно выбывших игроков служит команда: «Реакция идет по одному»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 28. | Русские народные игры. «Кузовок»                                                               | <p>Дети становятся или садятся в круг. Им дают задание по очереди называть слова на букву «К», кто не успел во время назвать, тот выходит из игры.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 29. | Развитие межполушарного взаимодействия.<br>«Снизу вверх, сверху вниз»,<br>«Рука догоняет руку» | <p>«Снизу вверх, сверху вниз»<br/>Ходьба на месте под счёт с перемещением рук снизу вверх (пояс, плечи, верх) и сверху вниз (верх, плечи, пояс).<br/>«Рука догоняет руку»<br/>Попеременное перемещение рук: правая рука на пояс, затем левая - на пояс. Правая рука - на плечо, левая - на плечо, правая - вверх, левая - вверх. Встреча - хлопок над головой, руки разводятся через стороны вниз. Далее упражнение выполняется с левой руки.<br/>Усложнение: Руки опущены вдоль тела, ноги вместе. Ходьба на месте под счёт с попеременным перемещением рук: левая рука на пояс, затем правая - на пояс. Левая рука - на плечо, правая - на плечо, левая - вверх, правая - вверх. Встреча - хлопок над головой, руки разводятся через стороны вниз. Далее упражнение выполняется с правой руки.</p> |
| 30. | Развитие саморегуляции.<br>«Карлики и великаны»                                                | <p>По команде «Карлики!» дети приседают, по команде «Великаны!» встают. Команды даются в быстром темпе, в произвольном порядке.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 31. | Развитие саморегуляции.<br>«Слушай команду»                                                    | <p>Дети движутся по классу под музыку. Внезапно музыка прерывается. Педагог шепотом произносит команду (поднять правую руку, присесть, подпрыгнуть, сесть на стульчик и т.п.). Дети выполняют команду, включается музыка, игра продолжается</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 32. | Игры-речитативы.<br>«Колпак мой треугольный»                                                   | <p>Во время игры убирается одно слово в тексте и заменяется жестами. Постепенно весь текст заменяется жестами.<br/>Колпак мой треугольный,<br/>Треугольный мой колпак,<br/>А если не треугольный,<br/>То это не мой колпак.<br/>Колпак - дети показывают на голову. Мой - на себя.<br/>Треугольный - показывают пальцами треугольник.<br/>Угольный - показывают угол двумя пальцами.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 33. | Музыкальные игры.<br>«Руки-ноги»,<br>«Подарки», «Мамы»                                         | <p>Дети прыгают на месте с одновременными движениями руками и ногами.<br/>Ноги вместе –руки врозь.<br/>Ноги врозь –руки вместе.<br/>Ноги вместе –руки вместе</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|     |                                           |                         |
|-----|-------------------------------------------|-------------------------|
|     |                                           | Ноги врозь –руки врозь. |
| 34. | Итоговое занятие.<br>Итоговая диагностика |                         |

Методическое обеспечение образовательного процесса для учителя

1. Богданов, Г.П. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом / Г.П. Богданов, О.У. Устенков – М., 1993.

2. Большая книга игр: более 1500 веселых, полезных и интересных игр / Под ред. Н. Дубенюк. – М.: Эксмо, 2007.

3. Геллер Е. М. Игры на переменах для школьников 1—3-х классов. – М.: Физкультура и спорт, 1985

Дереклеева Н. И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» Москва «Вако» 2007г.

4. Золотая коллекция игр для детей. Развивающие, дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные /Сост. А. Ю. Мудрова. – М.: Центрполиграф, 2011. – 220 с.

5. Ильясова О. Р. Программа внеурочной деятельности «Динамические перемены» [Электронный ресурс]. – URL: <https://infourok.ru/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-dinamicheskie-peremeni-826921.html> (дата обращения 20.06.2020)

6. Исаева С. А. «Организация переменок и динамических пауз в начальной школе» Москва 2004г.

7. Ковалько В. И. Младшие школьники после уроков: 750 развивающих игр, упражнений, физкультминуток / Валентина Ивановна Ковалько. – М.: Эксмо, 2007. – 334 с. – (Мастер-класс для учителя).

8. Литвинова, М.Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой, Л.В. М., Просвещение. 1986г.

9. Патрикеев, А.Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.

10. Пензулаева, Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет». М., Владос, 2001г.

11. Поваляева В. В. «Подвижная перемена для учащихся начальных классов». Методическое пособие – Самара, 2016.

12. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. – Волгоград: Учитель, 2008.

13. Сладкова А. Л. Программа социального педагога по профилактике травматизма в начальной школе «Веселые перемены» [Электронный ресурс]. – URL: [http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/144-preschool-edu/14412-Programma\\_sotsialnogo\\_pedagoga\\_po\\_profilaktike\\_travmatizma\\_v\\_nachalnoy\\_shkole\\_%C2%ABVeselye\\_peremenki%C2%BB.html](http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/144-preschool-edu/14412-Programma_sotsialnogo_pedagoga_po_profilaktike_travmatizma_v_nachalnoy_shkole_%C2%ABVeselye_peremenki%C2%BB.html)(дата обращения 25.07.2020)

14. Субботина Т. В. Подвижные игры на переменах – путь к снижению школьного травматизма [Электронный ресурс]. – URL: <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/det-travmatizm/metodicheskie-materialy/igra-na-peremenax.html>