

Гімнастика до занять

Гімнастика до занять проводиться щодня перед початком уроків з оздоровчою і виховною метою. Такі заняття сприяють регуляції нервової системи, підвищенню розумової працездатності учнів, активізують їхню увагу (для швидкого налаштування на продуктивну навчальну діяльність), покращують кровообіг крупних м'язових груп тулуба, що особливо важливо, якщо брати до уваги довготривалі статичні навантаження протягом навчального дня. Гімнастика до занять позитивно впливає на весь організм, сприяє формуванню правильної постави, виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами.

Слід наголосити на тому, що гімнастика до занять і ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка, яка проводиться вдома, одразу після сну) — це окремі форми роботи з фізичного виховання школярів, які не можуть взаємозамінюватися. За допомогою ранкової гімнастики людина швидко переходить від розслабленого стану після сну до активної діяльності, змінюється робота всіх її життєво потрібних органів і систем.

Вчителів разом з батьками потрібно наполегливо добиватися, аби щодня учня починався з уранішньої гімнастики. Хай наші вихованці знають, що миттєвої користі від зарядки чекати не можна. Важливий збиральний ефект цих занять. Комплекси спеціальних фізичних вправ, активізуючи всі біологічні процеси, що відбуваються в організмі, допомагають йому швидше увійти до робочого стану, надають дію на всі основні групи м'язів — плечового поясу, тулуба, ніг. Загальне навантаження повинне наростати поступово (впродовж декількох місяців). Регулюється вона головним чином складністю і кількістю вправ в комплексі, числом повторень, зміною вихідного положення, прискоренням або уповільненням темпу рухів.

Для підвищення емоційного і фізіологічного впливу вправ гімнастики до занять в умовах навчального дня на організм бажано виконувати їх як ритмічну гімнастику під музику, вивчивши комплекс вправ попередньо на уроках фізкультури. Виконання вправ під музику дає змогу дозувати як величину, темп виконання, так і спрямованість фізичного навантаження під час гімнастики до занять, створюючи оптимальні можливості для вироблення у школярів за рахунок спрямованої дії фізичних вправ динамічного стереотипу правильної постави, активізуючи увагу школярів перед наступним розумовим навантаженням.

Гімнастику до занять у початкових класах проводять учителі-класоводи, розпочинаючи заняття за додатковим дзвоником за 20 хв до початку уроків і закінчуючи за 5 хв до початку першого уроку. У теплі дні гімнастику проводять на

свіжому повітрі, а в холодні дні і негоду — в приміщенні (в коридорі, залі) з відкритими кватирками.

Комплекс гімнастики до уроків складається з 6—8 вправ. На її початку виконується короткочасна ходьба під бадьору музику, під час якої треба стежити за поставою дітей, щоб вони тримали тулуб рівно, не опускали голови, розпрямляли плечі. Дуже допомагають у формуванні стереотипу правильної постави фізичні вправи гімнастики до занять з мішечком на голові, які підвищує розумову працездатність на початку навчального дня.

Звичайна ходьба змінюється на приставні кроки вперед-назад або вправо-вліво з виконанням вправ для м'язів плечового поясу (розвести руки в сторони, підняти їх вгору та ін.), які сприяють розширенню грудної клітки та формуванню правильної постави. Наступні вправи добирають для великих м'язів тулуба (нахили вперед і в сторони, присідання, повороти тулуба тощо), які допомагають формувати правильну поставу, підвищують діяльність внутрішніх органів, сприяють доступу кисню до кори головного мозку. Потім проводять вправи для м'язів ніг (відведення ніг у кульшовому суглобі, стрибки), що посилюють діяльність органів кровообігу і дихання. Чергування вправ проводиться за методом розсіяного навантаження.

У комплексі слід добирати такі вправи, які зручно виконувати у звичайному одязі. Кожну вправу повторюють 8—10 разів. Кількість повторень залежить від характеру вправ. Складні за координацією вправи (нахили вперед, присідання) повторюють 6—8, а ті, що потребують меншої затрати зусиль (стрибки, махи руками) — 10 разів.

Учитель повинен весь час стежити за правильним виконанням вправ, культурою рухів, своєчасно і вміло давати вказівки. Дуже важливо при цьому звертати увагу на правильність дихання. У кожній вправі певні рухи сприяють видиханню і вдиханню. Наприклад, випрямлення тіла, розведення і піднімання рук угору добре поєднуються з вдихом, і, навпаки, нахил тулуба вперед, присідання, махи ногою вперед полегшують видихання.

Закінчується виконання гімнастики до уроків спокійною ходьбою (у приміщенні — ходьба на місці), під час якої слід застосовувати вправи на дихання з рухами рук (наприклад, підняти руки в сторони, вгору і повільно опустити їх). Такі вправи сприяють швидкому заспокоєнню організму після виконання гімнастичних вправ. Тривалість гімнастики до занять — 12—15 хвилин.

Орієнтовний комплекс гімнастики до занять для учнів початкових класів

1. В. п.: ноги нарізно, руки до плечей.

1—2 — руки вгору, пальці випрямити і розвести, крок уперед, піднятися на носки і потягнутися; 3—4 — вихідне положення. Повторити 6—7 раз.

2. В. п.: ноги нарізно, руки вперед, долонями всередину. Одночасний різноспрямований рух руками вгору і вниз (права рухається вгору, а ліва в цей час рухається вниз і навпаки). Виконувати в швидкому темпі з невеликою амплітудою, з одночасним підстрибуванням і зміною положення ніг (вперед-назад). Повторити 12—15 раз.

3. В. п.: ноги нарізно, руки перед грудьми.

— поворот вліво, руки в сторони, напівприсід;

— вихідне положення;

3—4 — те саме в інший бік. Повторити 8—10 раз

4. В. п.: руки на пояс.

— випад правою ногою вперед, руки на коліно правої ноги;

— вихідне положення;

3—4 — те саме лівою ногою. Повторити 8—10 раз

5. В. п.: широка стійка, руки на поясі.

1—2—3 — ліву руку вгору і, згинаючи ліву ногу, три пружних нахили вправо;

4 — вихідне положення; 5—8 — те саме в інший бік.

6. В. п.: основна стійка.

— нахил уперед, руки в сторони, крок правою вправо;

— повернутися у вихідне положення; 3—4 — те саме в інший бік. Повторити 6—8 раз

7. В. п.: руки на поясі.

— стрибком ноги нарізно, руки в сторони;

— стрибком ноги разом, сплеск над головою. Виконати 15—20 стрибків.

8. В. п.: ноги нарізно.

1—2 — дугами в сторони — руки вгору, глибокий вдих; 3—4 — вихідне положення, видих. Повторити 4—6 раз

Методика організації гімнастики до учбових занять

Гімнастика до занять в школі вирішує завдання: організовує учнів на початку учбового дня, підвищує працездатність учнів на перших уроках, попереджає викривлення постави. З цієї гімнастики повинен починатися учбовий день, вона є складовою частиною фізкультурно-оздоровчої роботи школи. Її мета – оптимізувати рівень збудливості і функціональної рухливості центральної нервової системи, впливати на всі органи і системи організму. Разом з цим гімнастика до занять сприяє організованому початку учбового дня.

Організація проведення включає: визначення місць кожному класу і окремому учневі на майданчику і в приміщенні (але не в класі). Краще всього проводити гімнастику не нижче +10.

Проводять гімнастику не по класах, а на спортивному майданчику за сприятливих погодних умов або в приміщенні школи .

Основним положенням методики є складання комплексу, що складається з 5-7 вправ динамічного характеру, що впливає на всі групи м'язів; правильне виконання вправ з особливою увагою до постави і дихання, чого легко досягти, використовуючи наочність.

Комплекси повинні постійно оновлюватися, їх характер і інтенсивність виконання відповідати порі року. Тривалість не більше 15 хвилин. Вчитель, що проводив перший урок, повинен знаходитися в цей час біля класу, спостерігати за порядком, правильним виконанням вправ і при необхідності надавати допомогу.

Гімнастика до учбових занять є щоденним виконанням перед першим уроком під музику протягом 6-8 хвилин комплексу з 6-8 загально розвиваючих вправ, що виконуються в такій послідовності:

- вправи для постави;
- для м'язів плечового поясу і рук;
- м'язів тулуба;
- м'язів ніг;
- вправи на дихання і увагу.

Комплекси вправ необхідно міняти не рідше за один раз протягом 1-2 тижнів або послідовно замінювати по одній вправі кожні 2-3 дні. Рекомендуються вправи, що включають елементи взаємодії з партнером ("дзеркальне" виконання рухів, бавовна в

долоньки партнера і ін.), імітаційні рухи, що включають наслідування явищам природи, тваринам і ін. Розучування вправ доцільно проводити в процесі уроків фізичної культури.

Гімнастику до занять рекомендується проводити на свіжому повітрі. Гімнастика виконується в повсякденному одязі. Верхні гудзики сорочок і - розстебнуті. Дівчатка при виконанні вправ розташовуються за хлопчиками.

Фізкультурні активісти зобов'язані добре знати відповідні комплекси (в порядку домашнього завдання вони розучуються заздалегідь). Під час проведення гімнастики вони знаходяться перед своїми класами (групами), нагадуючи вправи, демонструючи правильність їх виконання. Вчитель стежить за поставою учнів.

Зразкові комплекси вправ гімнастики до занять

Комплекс 1

1. ", що літає". І.п. – 1 - розвести руки в сторони - вгору, підняти ліву ногу, високо піднімаючи коліно; 2 - повернутися в і. п.; 3-4 - те ж, піднімаючи праву ногу.

2. "Натягни лук". І.п. – 1 - вгору - назад, максимально прогнутися; 2 - і. п.;

3. "Вітряний млин". І.п. – ноги на ширині плечей, права рука вгорі, ліва внизу.

Поперемінні кругові обертання рук вперед і назад.

4. "Пружина". І.п. – 1-2-3 - повільно сісти; 4 - швидко повернутися в і.п.

5. "Циркова конячка". І.п. – руки зігнуті в ліктях, долоні вниз. Біг на місці з високим підніманням колін з тим, що стосується долонь рук.

6. "Підстрибни вище" – підскоки на місці випрямившись.

7. Ходьба на місці.

8. "Будь уважний". Виконання команди, якщо перед нею сказано слово "клас".

Комплекс 2

1. І.п. – 1-4 - ходьба на місці на шкарпетках, руки вгору - вдих, 5-8 - руки вниз, звичайна ходьба на місці - видих. До 40 кроків в спокійному темпі.

2. І.п. – 1 - руки вгору долонями вперед, ліву ногу назад на, прогнутися в - вдих, 2 - руки вниз, приставити ногу - видих, 3-4 - те ж з правої ноги. Повторити 6-8 разів.

3. І.п. – стійка ноги нарізно. 1-2 - стискаючи пальці в курулі, дугами через сторони з силою зігнути руки над плечима - вдих, 3-4 - і.п. - видих. 6-8 разів в повільному темпі.

4. І.п. – стійка ноги нарізно. 1 - поворот тулуба вліво, бавовна в долоні над головою - вдих, 2 - і.п. - видих, 3-4 - те ж. 6-8 разів в кожную сторону.

5. І.п. – руки на пояс. 1 - ліву ногу убік на, 2-3 - нахили тулуба вліво, 4 - і.п., 5-8 - те ж з правої ноги. 4-6 разів в кожную сторону. Дихання довільне.

6. І.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті до грудей, кисті стислі в курулі. 1 - повертаючи тулуб вліво, швидко розігнути праву руку вперед (завдати удару), 2 - І.п., 3-4 - те ж іншою рукою. 8-10 разів обома руками в середньому темпі. Завдавати удару в одну, що. Дихання довільне.

7. І.п. – стійка ноги нарізно, руки назад в замок. 1-2 - нахил вперед, руки якомога більше вгору - видих, 3-4 - І.п. - вдих. 6-8 разів в середньому темпі.

І.п. – 1 - стрибок на обох ногах, руки в сторони, 2 - те ж руки вниз. До 20-30 стрибків, потім перейти на ходьбу на місці, поступово уповільнюючи темп (15-20 сек.)



Особливості гімнастики для початкових класів, що вчаться:

1. Діти більш охоче виконують дихальну гімнастику, якщо вона йде в музичному супроводі.

2. Весь комплекс необхідно перетворити на гру. Всі основні правила виконання вправ даються в ігровій формі. Наприклад, для тренування гранично активного і галасливого, різного і короткого вдиху можна дати дітям ігрові завдання: «Гаром пахне! Звідки? Тривога! Нюхайте!» або «Нюхайте швидко, як бавовна в долоні!», «Накачайте легені, як шини!» і так далі. Всі вправи мають ігрові назви, наприклад, «Кішка», «Насос» і так далі.

3. Для виконання дихальної гімнастики необхідна мотивація. Як було вказано вище, початкових класів, що вчаться, відсутня мотивація збереження і зміцнення власного здоров'я, тому ввідна бесіда про важливість цих вправ може бути такої: «Хлопці! Наші предки, що жили в печерах, щомиті нюхали повітря: «Хто може з'їсти мене? Кого – я?» Так поступають всі дикі тварини. Інакше – не вижити, тому що лише нюх допоможе виявити ворога, що зачаївся, або. І ми тренуватимемо вдих предків, різкий, як бавовна в долоні. А видих сам, ми не обертатимемо на нього уваги».

4. Більшість авторів вважають, що вміст уранішньої гімнастики потрібно періодично оновлювати за рахунок різноманітності виконуваних вправ. При цьому усувається нудьга і підвищується інтерес до зарядки. Проте є і інші думки: постійний комплекс вправ може забезпечити вирішення завдань гімнастики до учбових занять, не знижувати до неї інтересу. В даному випадку вправи вивчені до автоматизму, їх легко виконувати. Такий підхід є оптимальним в наших умовах. Як показала практика, що вчаться початкової школи швидко освоюють комплекс уранішньої дихальної гімнастики по Стрельникової і надалі виконують його з великим задоволенням, випробовуючи емоційний підйом.

5. Важлива умова ефективності такої гімнастики в тому, що її потрібно виконувати регулярно, без перерв. Тому переконуємо дітей робити вправи комплексу і, і у вихідні, і в святкові дні.

Комплекс вправ дихальної гімнастики

Вправа 1. «Де пахне?» (повороти голови)

І.п.: встати прямо, ноги ледве вужчі за ширину плечей. Обернути голову вправо – зробити галасливий, короткий вдих носом з правого боку. Потім обернути голову вліво – «шмигнути» носом з лівого боку. Вдих справа – вдих зліва. Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не тягнути. Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 2. «Вушок»

І.п.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Злегка нахилити голову, праве вухо йде до правого плеча – галасливий, короткий вдих носом. Потім злегка нахилити голову вліво, ліве вухо йде до лівого плеча – вдих. Трохи похитати головою, неначе комусь в думках говорите: «Ай-ай-ай! Як не соромно!» Дивитися потрібно перед собою. Вдихи робляться одночасно з рухами. Видих повинен відбуватися після кожного вдиху (не відкривати широко рот). Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 3. «Маятник головою»

І.п.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Опустити голову вниз (на підлогу) – різкий, короткий вдих. Думати: «Звідки пахне гаром? Знизу? Зверху?» Видих повинен встигати «вирушати» після кожного вдиху. Не затримувати і не виштовхувати видихи (вони повинні вирушати або через рот, але непомітно, або, в крайньому випадку, – теж через ніс). Норма: 1 серія (32 вдих-рухи).

Вправа 4. «Долоньок»

І.п.: встати прямо, зігнути руки в ліктях (ліктях вниз) і «показати долоні глядачеві». Робити галасливі, короткі, ритмічні вдихи носом і одночасно стискувати долоні в кулак (хапальні рухи). Підряд робити 4 різких ритмічних вдиху носом (тобто «шмигнути» 4 рази). Потім руки опустити і відпочити 3-4 сек. – пауза. Зробити ще 4 коротких галасливих вдиху і знову пауза. Норма: «пошмигати» носом 8 разів по 4 вдихи.

Вправа 5. «Погонів»

І.п.: встати прямо, грона рук стискувати в кулак і притиснути до живота на рівні поясу. У момент вдиху різко штовхати кулаки вниз до підлоги, як би віджимаючись від нього (плечі напружені, руки прямі, тягнуться до підлоги). Потім грона рук повернути в І.п. на рівень поясу. Плечі розслаблені – видих «пішов». Вище за пояс грона рук не піднімати. Зробити підряд вже не 4 вдих-рухи, а 8. Потім відпочинок 3-4 сек. і знову 8 вдихи-рухів. Норма: 4 серії по 8 вдихи-рухів.

Вправа 6. «Кішка».

І.п.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей (ступні ніг у вправі не повинні відриватися від підлоги). Пригадати кішку, яка підкрадається до горобця. Повторювати її рухи. Зробити необхідне присідання і одночасно поворот тулуба – різкий, короткий вдих. Потім таке ж присідання поворотом вліво і короткий, галасливий вдих носом. Видихи відбуваються між вдихами самі, мимоволі. Коліна злегка згинати і розгинати. Руками робити хапальні рухи справа і зліва на рівні поясу. Спина абсолютно пряма, поворот – лише в талії. Норма: 4 рази по 8 вдихи-рухів.

Вправа 7. «Обійми плечі».

І.п.: витягуватися, руки зігнуті в ліктях і підняті на рівні плечей. Кидати руки назустріч один одному повністю, як би обіймаючи себе за плечі.

І одночасно з кожними «обіймами» різко «шмигати» носом. Руки у момент «обіймів» йдуть паралельно один одному (а не навхрест), ні в якому разі їх не міняти (при цьому все одно, яка рука зверху – права або ліва); широко в сторони не розводити і не напружувати. Освоївши цю вправу, можна у момент зустрічного руху рук злегка відкидати голову назад (вдих із стелі). Норма: 4 серії по 8 вдихи-рухів.

Вправа 8. «Насос»

І.п.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей, руки уздовж тулуба. Зробити легкий нахил (руками тягнутися до підлоги, але не стосуватися його) і одночасно – галасливий і короткий вдих носом в другій половині нахилу. Вдих повинен закінчитися разом з нахилом. Злегка підвестися (але не випрямлятися), і знову нахил і короткий, галасливий вдих. Узяти в руки згорнуту газету або паличку і уявити, що ви накачуєте шину автомобіля. Нахили вперед робляться ритмічно і легко, дуже низько не нахилятися, досить «уклону» в пояс. Спина кругла, а не пряма, голова опущена. «Накачувати шину» потрібно в темпоритмі стройового кроку. Норма: 4 серії по 8 вдихи-рухів.

Вправа 9. «Великий маятник»

І.п.: встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей. Нахил вперед, руки тягнуться до підлоги – вдих. І відразу без зупинки нахил назад – руки обіймають плечі. І теж вдих. «Кланятися» вперед – відкидатися назад, вдих «з підлоги» – вдих «із стелі». Видих відбувається в проміжку між вдихами сам, не затримувати і не виштовхувати видих. Норма: 4 серії по 8 вдихи-рухів.

Фізичні вправи і ігри на перервах

Фізичні вправи і рухливі ігри на перервах проводяться як активний відпочинок з метою зниження стомлення, що виникло в результаті учбової діяльності і підвищення розумової працездатності. Вони сприяють формуванню позитивного до організованої колективної діяльності, підвищенню об'єму умінь і навиків самостійних занять фізичними вправами.

Для успішного проведення фізичних вправ і ігор необхідно враховувати вікові особливості дітей і підлітків. Так, для учнів 1-2 класів використовуються групові і прості командні рухливі ігри, в 3-4 класах проводяться командні ігри і естафети, ефективними є сюжетні ігри. Поважно пам'ятати, що молодші школярі більш охоче беруть участь в іграх невеликою кількістю учасників. При великій кількості тих, що займаються інтерес до вправ і ігор у них швидко згасає.

Експериментальними дослідженнями встановлено, що ефективним засобом зниження та ліквідації гострої і попередження хронічної розумової втоми школярів протягом навчального дня є фізичні вправи та рухливі ігри на великих перервах щодня. Проведення таких занять комплексно сприяє поліпшенню в учнів показників фізичного розвитку, зростанню даних рухової підготовленості, зменшенню пропусків навчальних днів через хворобу, своєчасному зняттю розумової втоми і поліпшенню успішності знань школярів.

Фізичні вправи та рухливі ігри на великій перерві проводяться для того, щоб:

- призупинити гальмування в корі головного мозку, що розвивається в процесі занять;
- запобігти розвитку гострої і попередити виникнення хронічної розумової втоми школярів;
- переключити увагу з навчальної роботи на емоційний руховий вид діяльності;
- сприяти всебічному фізичному розвитку і зміцненню здоров'я учнів.

Як відомо, молодші школярі особливо потребують частоті зміни діяльності. Працездатність учнів початкових класів протягом навчального дня змінюється залежно від типу і змісту уроків, їхнього місця у розкладі дня і тижня і, відповідно характеру їхнього змодельованого або спонтанного активного відпочинку під час перерв. Вона підвищується, якщо учні на перервах перебувають на свіжому повітрі, їхній відпочинок емоційно насичений, сповнений цікавих форм і методів проведення відповідних віку ігор та фізичних вправ.

Застереження деяких учителів щодо того, що проведення з учнями фізкультурних заходів на перервах збуджуватиме їх, безпідставні. Навпаки, організація в іграх та розвагах дітей усуває безладдя і метушню, ставить в певні рамки збудливих дітей і стимулює до діяльності пасивних. Діти залучаються до педагогічно організованої рухової діяльності, де в невимушених умовах дістають потрібні дози фізичного навантаження, удосконалюють рухові вміння та навички. Варто доцільно добирати цікаві вправи і прості ігри, які б надмірно не збуджували дітей.

В організації таких перерв не можна допускати формалізму: там, де немає умов (велика наповнюваність школи, немає майданчика достатнього розміру, спортивного інвентарю та ін.), природно, що організація рухливих ігор і фізичних вправ на перервах викличе великі труднощі. Тому слід шукати інші варіанти проведення, виходячи з конкретних умов кожної школи.

Найбільшу оздоровчу цінність рухові перерви мають, якщо вони відбуваються на свіжому повітрі в будь-яку пору року, при температурі не нижче -10°C .

Дуже важливо накопичувати і систематизувати суб'єктивні й об'єктивні матеріали педагогічних і медичних спостережень за школярами, щоб за допомогою цифрових показників (самопочуття дітей, поліпшення пульсових та антропометричних даних, зменшення захворюваності, підвищення спортивних результатів та навчальної успішності тощо) переконувати учнів, вчителів і батьків у сприятливому впливі фізичних вправ під час перерв на здоров'я, фізичний розвиток та працездатність школярів.

Рухливі перерви повинні проводитися із дотриманням основних вимог до занять фізичною культурою:

- організований початок рухової перерви;
- поступове нарощування фізіологічного навантаження;
- зниження інтенсивності навантаження наприкінці перерви;
- дотримання послідовності в складності рухових завдань, що виконуються;
- поступове нарощування навантаження від коротких перерв до великої динамічної перерви.

Для підбору вправ та рухливих ігор, в основному, використовувати матеріали навчальної програми з фізичної культури, вправи зі «Щоденника зміцнення здоров'я» та застосовувати за можливості музичний супровід, особливо в зимовий період.

Навантаження викличе у дітей почуття втоми. Але вже через 1—2 місяці за оптимального дозування, зі зростанням тренуваності організму такі навантаження сприйматимуться як позитивні і розвивальні.

Наприкінці динамічної рухливої перерви інтенсивність вправ або гри повинна поступово знижуватися, і за 5 хвилин до дзвінка на наступний урок ігри слід закінчити. Нормальним можна вважати становище, коли перед початком уроку показники пульсу у дітей на 10—20 ударів вищі, ніж на початку рухливої перерви. Підвищення показників пульсу на 40 ударів за 1 хвилину і більше може свідчити про перевищене навантаження на динамічній перерві, недостатній відпочинок, слабку тренуваність або нездужання учня.

Під час організації перерв слід враховувати те, що безладдя і біганина, галас і крик погано впливають на дітей, не дають відпочинку нервовій системі, призводять до надмірного збудження. Всі заходи на перервах мають відповідати віковим особливостям дітей. Фізичні та емоційні навантаження слід дозувати так, щоб не допускати надмірної втоми або збудження. Бажано, щоб діти добровільно хотіли брати участь у грі. Не слід змушувати учнів до цього та до виконання фізичних вправ, ритмічної гімнастики.

Рухливі ігри і фізичні вправи на перервах не повинні бути регламентованими, тобто діти можуть мати відносно вільний вибір видів фізичних навантажень, які за характером та організацією імпонують їхньому емоційному стану і рухливим умінням. Для проведення рухливих перерв учні можуть організовуватися не лише за класами, а й за інтересами, групи можуть бути різновіковими. Однак усі ігри для перерв повинні відповідати віку школярів, сезону проведення, а також характеру попереднього і наступного навчальних уроків.



Осінньо-весняний період

Рухлива гра «Заборонений рух». Можна виконувати цю гру як на місці, так і під час просування по колу в ходьбі з різним положенням рук, окрім заздалегідь забороненого. Після закінчення гри, обов'язково відзначити найкращих, найуважніших учнів.

Естафета з метанням малого м'яча в ціль. Збирається 2—3 команди, які шикуються в колони по-одному на певній лінії. За сигналом учителя перші гравці розпочинають біг (10—15 м), а на відстані за 2—3 м до цілі (корзини або відра без дна на висоті 1,5—2 м) зупиняються, щоб закинути м'яча в ціль, і повертаються до своєї команди, передаючи естафету наступному. Перемагає команда, яка закінчить гру швидше за інших і буде найвлучнішою.

Рухлива гра «Всі до своїх прапорців!». Збирається 3—4 команди, шикуються в колони по одному, у кожного ведучого прапорець свого кольору (червоний, жовтий, зелений...). Після сигналу вчителя всі гравці розбігаються по майданчику спиною до своїх ведучих і заплющують очі. В цей момент ведучі з прапорцями міняються місцями. Подається другий сигнал, за яким всі розплющують очі і біжать до своїх прапорців, шикуються в колони на нових місцях. Перемагає команда, гравці якої вишикувалися найшвидше.

Рухлива гра «Вудочка». Діти стають у коло. Один учень (спочатку може бути вчитель) стає в центрі, обертається навколо своєї осі і проводить скакалкою або мотузкою з мішечком на кінці так, щоб «вудка» зачіпала ноги гравців, які в цей час повинні підстрибнути. Той, кого «піймала» «вудка», вибуває з гри. Гра закінчується, коли залишається 5—8 школярів.

Рухлива гра «Піонерський м'яч». На волейбольному майданчику збирається дві команди по 5—8 дітей. За жеребкуванням гравці однієї з команд починають перекидати м'яч між собою, але не більш як дві передачі. Третій кидок треба зробити через сітку на поле суперників. Команда, яка не зловить м'яча чи зробить більш як дві передачі, або перекине м'яч за межі майданчика, отримує штрафне очко. Гра може складатися з двох—трьох партій до 5—10 м'ячів.

Зимовий період

Для зимових ігор є правило: «Мороз не великий, але стояти не дає». Коротке пояснення правил гри, попереднє ознайомлення дітей зі складнішими іграми, зведення до мінімуму простоїв під час самої гри — все це входить в обов'язки організаторів зимових рухливих перерв.

Рухлива гра «Сніговий тигр». На глухому паркані або на стіні малюють два кола діаметрами 80 см і 30 см, на відстані 8—10 м розташовуються команди, які хочуть

взяти участь у грі. По сигналу керівника, гравці починають ліпити сніжки (по 5шт.) і метати їх у ціль. За попадання в більше коло — 1 очко, в менше — 3. Перемагає команда яка набере більше очків або швидше заліпить менше коло снігом.

Рухлива гра «Перебіжки під обстрілом». На одному боці майданчика — лінія міста, на другому — лінія кону. Відстань між ними 15—20 м. Збоку, за лінією розташовуються команди «стрільців» які заготовляють по три сніжки. По сигналу судді, гравці першої команди перебіжками по одному намагаються дістатися з міста за лінію кону. А стрільці, метаючи сніжки, виводять з гри суперників. Кожен гравець, в якого влучили сніжкою, виходить за межі майданчика. В кінці підраховують тих, що залишилися. Перемагає команда, яка зуміє вивести з гри більше суперників і зберегти своїх.

Рухлива гра «Живі мішені». Грають дві команди по 8 школярів. Вони шикуються у дві шеренги, обличчям один до одного, на відстані 10 м. Кожен учень навколо себе малює коло радіусом 1 м. По сигналу керівника, гравці однієї команди починають метати сніжки, не виходячи з кола, в суперників, які можуть ухилитися, присідати, підстрибувати (але не виходити з кола), щоб не бути збитими сніжкою. По другому сигналу, гравці міняються ролями. Перемагає команда, яка більше влучить в суперників і менше втратить гравців.

Можна також запропонувати дітям під час перерви виконати фізичні вправи, які імітують рухи різних істот (жабенят, ведмежат, зайченят, оленят тощо). Виконання цих вправ сприяє розвитку швидкості рухової реакції, вміння уважно спостерігати і спритно виконувати наведені вправи, повторюючи кожен 5—7 разів, поступово збільшуючи кількість повторень. Для розвитку більшої рухомості хребта, треба виконувати деякі вправи, пересуваючись у позах, імітуючи рухи тварин.

Зважаючи на попередній і наступний уроки, треба обирати різні за змістом і характером навантаження рухливі ігри для організованого відпочинку на великій перерві.

Якщо діти були дуже зосереджені під час написання контрольної роботи з письма або математики, то доцільно запропонувати їм активні рухливі ігри для розвитку швидкості, емоційно насичені і без додаткової зосередженості.

Наприклад, «Рибалка і рибки», «Совонько», «Третій зайвий», «День і ніч», «Квачі парами», «Стрибуни», «Бій півнів», «Класи», «Два морози», «Білки, жолуді, горіхи».

Якщо ж у школярів передбачається написання контрольної роботи або інша творча діяльність, яка потребує зосередженості і уважності, то для великої перерви доцільно підбирати спокійніші рухливі ігри. Наприклад, «Море хвилюється», «Хто далі кине», «Влуч у кільце», «Снайпери», «Зозуля», «Карлики-велетні», «Знайди предмет», «Заборонений рух» та ін.



Крім різноманітних рухливих ігор на великих перервах можна заохочувати дітей до самовдосконалення зі стрибків із скакалкою, кидання та ловлі м'яча, присідань, підтягувань та віджимань. Тобто кожен працює індивідуально за своєю програмою, яку він отримав після визначення особистого профілю рухової підготовленості. А перевірку здобутків школяра треба робити на наступних уроках фізичної культури або одразу ж на перерві у вигляді змагань між окремими учнями.



Для більш організованого і своєчасного закінчення рухливої перерви, доцільно використовувати попередній дзвоник, що сповіщатиме про закінчення перерви за дві-три хвилини до початку уроку.

Слід зауважити, що організоване проведення перерв сприяє підвищенню дисципліни у школі, формує в учнів організаторські здібності.



