

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТАРАСОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено и согласовано
педагогический совет
протокол № 3 от 1.03.2021

Утверждаю:
директор МБОУ «Тарасовская СОШ»

«1» марта 2021г.



ПОЛОЖЕНИЕ

«ПОЛЕЗНАЯ ПЕРЕМЕНА»

*Отдых после умственного труда – это ни чего неделание,
а труд физический, что не только приятно, но и чрезвычайно полезно.*

К. Д. Ушинский

Введение

Школа закладывает глубокие и прочные знания основ наук, способствует выработке необходимых навыков и умений, обеспечивает всестороннее развитие личности. Для учащихся учебная деятельность является ведущей.

Но повышенная нагрузка, которую испытывают сегодня школьники, – серьёзная проблема, как для самих учащихся, так и для педагогов. Интеллектуальные перегрузки приводят к стрессам, усталости, к снижению успеваемости, к нежеланию учиться и даже ходить в школу. Чтобы ребёнок был здоровым, а занятия в школе не повлияли отрицательно на его самочувствие, общеобразовательное учреждение должно создать условия для того, чтобы учебный день школьника был правильно организован.

Перемены являются обязательным элементом режима дня школы. Содержание и правильная организация школьных перемен поможет улучшить взаимоотношения между учащимися, повысит их интерес к школе, снизит утомляемость, повлияет на работоспособность детей на уроках и положительно скажется на их здоровье.

Обоснование актуальности темы

В последнее время у нас в школе во время перемен часто возникали конфликтные ситуации. Учителя запрещали детям играть на перемене в телефоны, и большинство ребят не знали чем занять. Поэтому прыгали и бегали по коридору, не реагируя на замечания дежурных. Некоторые играли на перемене и при этом так кричали и спорили, что доходило до потасовок.

В результате ребята не отдыхали на переменах, а больше уставали. К уроку оказывались не готовыми: после звонка долго успокаивались и не могли сразу включиться в работу. Всё это отразилось на учёбе. Учителя заметила, что на уроках обучающиеся были невнимательными, рассеянными, стали хуже учиться, снизилась успеваемость.

Конфликтные, а иногда и травмоопасные ситуации, которые происходили в нашей школе, заставили нас (педагогический коллектив) задуматься над **проблемой** организации школьных перемен. Для нас эта **тема стала очень важной и актуальной.**

Мы задумались а, можно ли организовать перемены так, чтобы дети и мы могли хорошо отдохнуть, узнать что-то полезное и были готовы к уроку.

Цель проекта:

Снижение доли обучающихся с рисками учебной неуспешности, через организацию активного, полезного отдыха в школе, на переменах.

Задачи проекта:

1. Изучение литературы по теме проекта(определение понятия “перемена”, какие перемены были в школах раньше).
2. Анкетирование учащихся, с целью выяснения, какие игры привлекают школьников.
3. Создать банк игр для детей.
4. Подготовить зоны для активного отдыха детей.
5. Научить детей организованно и с пользой проводить свободное время.
6. Организовать сотрудничество педагогов, детей и родителей.

Целевая группа: проект направлен на детей школьного возраста. Планируется охватить деятельностью по проекту около 280 человек.

Тип проекта: Социальный

Вид проекта: Долгосрочный (апрель - май)

Участники проекта:

- Учащиеся - 220 человек;
- Родители - 25 человек;
- Педагогический коллектив – 31 человек;
- социальный педагог;
- психолог;

Руководитель проекта – директор школы, либо заместитель директора по ВР.

Календарный план реализации проекта

№	Мероприятие	Ответственный	Сроки
1	Изучение литературы по теме проекта(определение понятия “перемена”, какие перемены были в школах раньше).	Педагогический коллектив, обучающиеся	Март 2021г.
2	Анкетирование учащихся	Лидер школы - Вероника Крюкова и ее команда	Март 2021 г.
3	Подбор “игр на бумаге”. Создание банка “игр на бумаге”. Разучивание игр «Ворона», «Подбор малоподвижных игр для игры на перемене Рыбак», «Художник», «Ручеёк» и т.д.	Лидер школы - Вероника Крюкова и ее команда Педагогический коллектив	Март 2021г.
4	Подготовить зоны для активного отдыха детей - холл школы; - актовый зал; - спортивный зал; -спортивная площадка; - воркаут; - библиотека; -свободные риакции школы.	Лидер школы - Вероника Крюкова и ее команда Педагогический коллектив	Март 2021 г.
5	Определение тем полезных перемен, составление плана и распределение его по зонам.	Лидер школы - Вероника Крюкова и ее команда Педагогический коллектив	Март 2021 г.
6	Творческий отчёт (презентация	Агеева Е.С., классный	Май 2019г.

фотоальбома, стихи, песня).	руководитель	
-----------------------------	--------------	--

1. Изучение литературы по теме проекта.

Детям было дано задание - изучить литературу по теме проекта, найти в различных источниках определение понятия “перемена”, какие перемены были в школах раньше.

В Толковый словарь С.И.Ожегова написано так: “Перемена - перерыв между уроками. Данное определение самое точное.

Школьные перемены предназначены для того, чтобы и ученики, и преподаватели могли отдохнуть, перейти в другой кабинет, подготовиться к предстоящему уроку. Во время перемены дети отдыхают от умственной деятельности. Не следует использовать перемены для подготовки к очередному уроку (повторять материал). Ученики выходят в проветренное рекреационное помещение или на открытую спортивную площадку (в зависимости от погоды). На большой перемене предполагаются горячий обед. Также во время перемены можно обсудить все то, что не удалось высказать на уроке.

С физиологической точки зрения перемены предназначены для того, чтобы прошло утомление. Утомление - это физиологическое состояние, наступающее вследствие напряженной или длительной деятельности и выражающееся в снижении работоспособности. Скорость наступления утомления зависит от состояния нервной системы, частоты ритма, в котором производится работа, и от величины нагрузки. Неинтересная работа быстрее вызывает наступление утомления. Дети утомляются при длительной неподвижности и при ограничении двигательной активности.

После отдыха работоспособность не только восстанавливается, но и часто превышает исходный уровень. И.М. Сеченов впервые показал, что восстановление работоспособности при наступившем утомлении происходит значительно быстрее не при полном покое и отдыхе, а при активном отдыхе, когда происходит переключение на другой вид деятельности.

Исторический аспект школьных перемен

А какими перемены были раньше более 100 лет назад? Оказывается, ещё в 1808 году в Российской империи была создана Комиссия духовных училищ для выработки регламента духовно-учебных заведений. Интересно, что выработанный комиссией Устав духовно-учебных заведений содержит ряд положений, актуальных и в наши дни.

Вот несколько отрывков.

О ПРЕПРОВОЖДЕНИИ ВРЕМЕНИ, ОПРЕДЕЛЕННОГО НА ОТДЫХ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Время отдыха среди учебных занятий — при дозволении от начальства — старайся проводить на открытом воздухе и в таких занятиях, которым совершаются в живых, проворных движениях. Свежий воздух и движение тебе при твоих занятиях — необходимы для сохранения и укрепления твоего здоровья.

Во время отдыха, с дозволения начальства, занимайся неутомительными работами, приводящими в движение мышцы (например, зимой после метели возьми метлу и сметай снег с дорожек; весной и летом чисти аллеи, по которым прогуливаетесь, копай гряды в огороде. Устраивай цветник, сажай и поливай цветы и т. п.).

Как ты не отстаешь от своих товарищей по успехам в науках, так не отставай от участия с ними и в дозволенных начальниками играх, каковы: игра в горелки, в лапту, в мяч, в веревочку и т. п. Как в играх, так и за работами старайся всегда быть весел, ловок, проворен, остроумен; доставляй удовольствие самому себе, своим товарищам, чтоб им не скучно было играть с тобою, и своим начальникам, чтоб им радостно было смотреть на твое невинное веселье и своею душою молодеть, переносясь мысленно в тот счастливый возраст, в котором ты живешь.

Впрочем, занимайся этими играми и работами не до усталости — это вредно для здоровья, не до пристрастия к ним — это вредно для нравственности, не

продолжительно, чтоб не опустить своих уроков. Пойми, что все хорошо в меру; излишек всегда и во всем вреден.

Во время игры не оскорбляй никого ни грубою остротою, ни колкою насмешкою; а также не нарушай приличия безобразным криком и, Боже сохрани, бранью!

Изучай во время общих игр с товарищами свой характер: не бываешь ли ты в это время капризен, неуступчив, раздражителен? Не увлекаешься ли какими-либо играми особенно? Приучайся владеть собою — сдерживать дурные порывы и проявления своего нрава и вести себя всегда и везде благоразумно.

Ещё со времен, когда детей обучали в церквях и на дому, существовали перерывы на отдых. Перерывы были ненормированными и могли быть очень короткими или наоборот, очень длинными. Круглый год дети выходили во двор крестьянского дома или церкви и проводили свои перерывы на улице играя в различные игры, если им позволяли погодные условия. Конечно, в то время не было никаких специализированных правил техники безопасности, и дети зачастую получали различные травмы.

С появлением первых школ, начали и формулироваться специализированные правила техники безопасности, которые с годами совершенствовались. С развитием науки и техники менялись и интересы школьников. Так, в СССР дети любили играть в разные подвижные игры: «колечко», «испорченный телефон», «ручейки», «море волнуется, раз», фанты, «съедобное-несъедобное» и многие другие. Но это еще не все. Пионерам приходилось следить не только за своим поведением, но и за поведением первоклашек, потому что вся ответственность возлагалась на них. Первые месяцы пионеры все перемены проводили с первоклашками, везде водя их за ручку. Девочки приносили из дома бантики и заплетали малышам на переменах косички, а мальчики учили своих первоклашек играть в футбол.

В настоящее время наука по-прежнему не стоит на месте. Появились различные мобильные устройства и гаджеты, которые ученики могут принести с собой в школу. Так, с появлением мобильных телефонов, было замечено, что большое количество школьников вместо того, чтобы на перемене играть с друзьями в какие-нибудь игры, сидела в классе со своим мобильным телефоном. И это тоже стало проблемой!!! Дети не отдыхали.

2. Анкетирование учащихся.

Было проведено анкетирование для учащихся, с целью выяснения, какие игры привлекают обучающихся.

Результаты анкетирования:

1. В какие игры ты любишь играть?	Компьютерные игры, игры в телефоне - 50% учащихся Настольные игры (лото, домино) - 14% учащихся Конструктор - 23% учащихся Шашки, шахматы - 9% учащихся Монополия - 11% учащихся Морской бой - 9% учащихся
2. Чувствуешь ли ты себя отдохнувшим после перемены?	Да - 46% Нет - 54%
3. Как ты думаешь, что нужно делать во время перемены, что бы отдохнуть?	Рисовать - 12% Общаться с друзьями - 27% Играть в догонялки - 28% Готовиться к следующему уроку - 8% Играть в игры в телефоне - 25%

Из данной таблицы мы видим, что дети не знают и не умеют играть в игры из детства своих родителей. 54% детей чувствуют себя уставшими после перемены, что сказывается на качестве уроков. Поэтому следующим этапом нашего проекта стало изучение и подбор “игр на бумаге”, создание банка игр.

3. Подбор “игр”, тем которые интересуют детей. Создание банка игр, определение зон и тем перемен.

Учащиеся занималась подбором игр и тем перемен. В банк Игр вошли такие игры, как “Морской бой”, “Чепуха”, “Танчики”, “Быки и коровы”, “Крестики - нолики”, “Ладонки”, “Слова”, “Отрезки”, «Ручеек», Съедобное-не съедобное», «Глухой телефон» и т.д.. Ребята изучили правила названных игр и на переменах познакомили учащихся с этими играми.

В данном проекте были задействованы не только дети, учителя, но и родители. Наши родители проявили творчество в создании настольных игр своими руками. На переменах ребята с удовольствием играли в эти игры.

4. Полезные зоны, умные столы.

В коридорах нашей школы мы установили ученические столы. Все решили, что они тоже должны приносить пользу. В этом нам помогли родители и педагоги. Они подобрали и распечатали несколько игровых полей, которые были наклеены на ученические столы. Таким образом, стол превратился в игру-бродилку. Ребята кидали “кости” и двигались вперёд по игровому полю. Играя в такие игры, ребята запоминали таблицу умножения, вспоминали сказочных героев из любимых сказок. Еще на стола находились распечатанные ребусы, загадки, кроссворды, которые дети в огромным удовольствием разгадывал на перемене.

5. Завершающим этапом проделанной работы был творческий отчёт. Здесь дети, родители и педагогический коллектив проявили свою креативность. Они пели песни, презентовали фотоальбом, читали стихи, собственного сочинения.

Это проблема! Это проблема!
Сумасшедшая перемена!!!
Эту проблему надо решить,
Перемену в полезную превратить!

Мы устроили штурм мозговой.
Долго думали мы головой.
Как нам отдых активный создать,
Как попробовать нам не скучать.

Дружно взялись за дело такое,
Дело такое для нас непростое.
Мы и родителей вовлекли,
Бабушек, дедушек не обошли.

Чтобы цель нам достичь непременно,
Ряд задач мы решили мгновенно.
Много книг прочитали чудесных,
Много игр разучили полезных.

«Чепуха», «Морской бой» и «Ладонки»
Эти игры у нас на обложке.
Мы в тетради по клеткам рисуем

Непрерменно слова расшифруем,
А потом очень громко ликуем!!!
Очень нравятся игры по клеткам,
Мы смогли рассказать о них деткам.

Дома, с мамой, коробку пустую,
Мы в игру превратили чудную.
Крестики-нулики всем вам известны
В них мы играем теперь повсеместно.

На перемене играем мы смело,
Прыгаем в классики очень умело.
Равновесие ты удержи,
Свою ловкость всем покажи.

В коридоре стоят у нас парты.
Подогнали мы их под стандарты.
Кубик с цифрами ловко кидаем,
Свои фишки передвигаем.
Очень весело соревноваться!
Как же до финиша быстро добраться?
Не унываем мы никогда.
Здесь нам удача поможет всегда!!!

Много игр на свете полезных,
В них детей вовлекли интересных.
В ручеёк бесконечно играем,
И в ворота гол задуваем.
Регулируем силу дыханья,
Развиваем наше вниманье,
Ловкость, меткость и глазомер.
Ребята, с нас, вы, берите пример!

Игра – это чудо!
Игра – это класс!
Смогла подружить она нас.
Некогда ругаться,
Некогда шуметь
Про переменку песенку
Надо нам пропеть...

Ожидаемые результаты проекта:

- Снижение доли обучающихся с рисками учебной неуспешности.
- Исключение травматизма на переменах.
- Приобретение учащимися школы знаний и навыков, необходимых для формирования здорового образа жизни.
- Улучшение психологического климата в коллективах.
- Уменьшение конфликтных ситуаций между детьми.
- Уменьшение количества уроков, пропущенных по болезни.
- Появление желания идти в школу.

Смета расходов:

Статья расходов	Стоимость (ед.), руб.	Кол-во единиц	Всего, руб.	Источники средств	
				Собственные	Привлеченные
1. Карандаши, фломастеры, мелки	100	6	600	Учебные расходы	
2. Настольные игры		20	3000	родители	
3. Бумага	250	3пачки	750	Учебные расходы	
4. спортивный инвентарь			5000	Учебные расходы	
Итого:	9350 рублей				

Литература:

Толковый словарь С.И.Ожегова

Безруких М.М., Сонькин В.А. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. М., 2004

Бескоровайная Л.С. и др. Настольная книга учителя начальных классов. Ростов-на-Дону “Феникс”, 2002

Забавы на досуге. 250 лучших игр.- М.: Издательский Дом Мещерякова, 2007.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. М. “Веко”, 2004

Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры М., Провещение, 1986

Максимова Т.Н. Классные часы М.: ВАКО, 2009

Шмаков С.А. Игры – шутки, игры – минутки М., Новая школа,

Ссылки:

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/03/17/pedagogicheskiy-proekt-poleznaya-peremena>

https://docviewer.yandex.ru/view/47968296/?page=2&*=%2Ftyry7YaBrZyiJG0%2FxlhV9Oq0ZF7InVybCI6Imh0dHBzOi8va21jMjMucnUvaW1nLzEvMS5wZGYiLCJ0aXRsZSI6IjEucGRmIiwibm9pZnJhbWUiOnRydWUsInVpZCI6IjQ3OTY4

<https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=11611>

https://studwood.ru/922651/bzhd/rol_peremen_istoricheskiy_aspekt

Анкета для учащихся	
Ответь на вопросы	
4. В какие игры ты любишь играть?	
5. Чувствуешь ли ты себя отдохнувшим после перемены?	
6. Как ты думаешь, что нужно делать во время перемены, что бы отдохнуть?	

Приложение № 2

Таблица тем «Полезных перемен» и зонирование

дата	Тема перемены	местонахождение	Необходимое оборудование	ответственные
12.04.2021	День психологической разгрузки - День космонавтики - изостудия «Рисуем космос»,	Холл 2 этаж	Карандаши, фломастеры, разукрашки.	Учитель изо
	- просмотр отрывков из фильмов о космонавтах. Мультфильм «Белка и Стрелка»	актовый зал	Проектор, фильмы и мультфильмы о космосе	Педагог организатор Т.Т.Бобрышева
	- что такое перемена?	Холл первый этаж		Лидер школы «Город мастеров» - Крюкова Вероника и его команда

13.04.2021	- День здоровья – 5-11 кл.	спортзал	музыка	Учителя физической культуры
	- раскраски для релаксации «Мандалы» - Психологические разминки	Холл 2 этаж	Релаксационная музыка, раскраски «Мандалы»	Психолог школы
14.04.2021	-экология залог нашего здоровья - Просмотр фильма о Чернобыле	Актовый зал	проектор	Педагог организатор
	- «Мы участники экологии» (посев цветов для рассады)	кабинеты	Семена цветов	Классные руководители
15.04.2021	День предметный – математический			
	- занимательная математика	Холл 2 этаж	Математические игры	Учителя математики
	- шахматы	Холл 2 этаж	шахматы	Руководитель шахматного кружка
	- ребусы, логика, головоломки	Холл 2 этаж	Головоломки , ребусы	Лидер школы «Город мастеров» - Крюкова Вероника и его команда
16.04.2021	День музыкальный			
	- перемены в мире интересного	Актовый зал	Короткие интересные заметки о мире природе	Учитель информатики
	- караоке	Кабинет технологии		
19.04.2021	День русских народных сказок	Кабинеты начальных классов	Инсценировка русских сказок, чтение и рассказ сказок, разучивание русских народных игр, разукрашивание сказочных героев	Классные руководители 9кл идут в 5 кл 8кл.в 4 кл 7кл. в 3 кл. бкл. в 1 кл.
20.04.2021	День библиотеки	библиотека	Знакомство с художественной и научной литературой. Как быстро найти	1 перемена – 1- 2 кл. 2 перемена – 3- 4 кл. 3 перемена –

			нужную информацию. Викторина «Что я знаю?»	среднее звено, 4 перемена – старшее звено
21.04.2021	День Кузбасса	Кабинеты учителей предметников	Готовим презентации : Надежда Васильевна_ флора и фауна Кузбасса; Светлана Михайловна – музеи и памятники Кузбасса; Ольга Владимировна, Ольга Юрьевна – стихи и проза Кузбасса Николай Анатольевич- знаменательные исторические факты, даты; Учителя начальных классов – региональный компонент	Учителя предметники, Классные руководители
22.04.2021	День спорта и здоровья	спортзал	Музыкальные спортивные паузы	Учителя физкультуры
23.04.2021	День литературы	Кабинеты начальных классов, актовый зал,	Просмотр интересных отрывков из фильмов о знаменитых писателях и поэтах(батл Есенина и Маяковского, чтение Стих-и Пушкина)	Классные руководители 9кл идут в 5 кл 8кл.в 4 кл 7кл. в 3 кл. 6кл. в 1 кл.
26.04.2021	День настольных игр	Холл школы	Настольные игры	Классные руководители
27.04.2021	День безопасности	Актовый зал	Мультфильмы по пожарной безопасности, по половодью и др.	Заместитель директора по безопасности
28.04.2021	День Кузбасса	Актовый зал	Видеофильм «Путешествие по Кузбассу»	Педагог организатор
29.04.2021	День культуры и этикета	Актовый зал, холл школы	Мультфильмы по культуре поведения для начальной	Классные руководители, педагог

			школы, минуты культуры для среднего и старшего звена. Викторина «Знаете ли вы?»	организатор
30.04.2021	День шахмат	Холл школы	Шахматный турнир	Руководитель кружка по шахматам
11.05.2021	День Кузбасса – 300 лет	Холл школы, актовый зал	Конкурс чтецов кемеровских писателей и поэтов, рисуем малую родину	Педагог организатор, классные руководители
12.05.2021	День творчества	Холл школы, актовый зал	Работа творческих групп «Своими руками», мастер классы	Учителя начальных классов, учителя труда и изо
13.05.2021	Музыкальный день	Актовый зал	Знакомимся с русской народной музыкой и советскими композиторами	Учитель музыки, классные руководители
14.05.2021	Спорт и знания	Актовый зал	Видео-викторина «Великий спорт»	Педагог - организатор