

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №22 г.Березники

Практико-ориентированный проект

Перемена – отдых с пользой

Симушова Екатерина Сергеевна,
Пономарев Михаил Валентинович,
ученики 4б класса

Руководитель:
Талайко Наталья Вадимировна,
учитель физической культуры
МАОУ СОШ №22

г.Березники – 2018

Оглавление

Введение.....	3
1. Перемена, перемена.....	5
2. Экологическое движение.....	6
3. Презентация инвентаря учащимися.....	7
Заключение.....	8
Библиографический список.....	9
Приложение 1	

Введение

Всем известно, что движение необходимо для сохранения и укрепления здоровья человека. С началом обучения детей в школе их суточная двигательная активность снижается примерно в два раза, большую часть дневного времени учащиеся находятся в статическом положении. (2, 3). Современный школьник двигается совсем мало и, чаще всего, на перемене можно видеть ребят, играющих в телефонах. Но ведь перемена существует для того, чтобы сменить вид деятельности, уменьшить утомление, полученное в процессе урока. Только во что играть? Ведь учащиеся одеты в школьную форму и обувь, которая не всегда позволяет играть в подвижные игры. Беспорядочное движение ведёт к хаосу и травмам.

Проблема: в перемену надо двигаться, но организованно. В какие игры, с каким инвентарем поиграть, чтобы было интересно, безопасно и с пользой?

Таким образом, была поставлена **цель проекта:**

изготовление спортивного инвентаря из бросового материала для организации двигательной активности на переменах, способствующей сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Задачи проекта:

- узнать мнение ребят о проведении перемен между уроками;
- изучить возможности применения бросового материала для изготовления инвентаря;
- определить модели инвентаря для изготовления дома совместно с родителями;
- создать банк игр с инвентарем из бросового материала;
- научить детей использовать сделанный инвентарь;
- организовать игры с использованием инвентаря на перемене.

Участники проекта: учащиеся 4 б класса и их родители.

Продолжительность проекта: сентябрь-ноябрь 2018 года

Тип проекта:

- практико-ориентированный с элементами творчества
- межпредметный
- внутришкольный
- индивидуальный, групповой

Ожидаемый результат:

Планируется изготовление разнообразного спортивного инвентаря из пластиковых бутылок, крышек, ткани, киндер-сюрпризов и других материалов. Во время изготовления инвентаря осуществится сотрудничество родителей и детей. Игры и конкурсы на перемене приобретут упорядоченный характер, ребята получают удовольствие от состязаний с применением сделанного инвентаря.

Продукт проектной деятельности: картотека игр и инвентарь для использования на переменах.

В ходе реализации проекта выделены **следующие этапы:**

- подготовительный (опрос, изучение возможностей бросового материала, определение критериев для изготавливаемого инвентаря);
- основной (выбор модели для изготовления, изготовление, презентация своей работы, применение на переменах);
- заключительный (определить уровень удовлетворенности на переменах с изготовленным инвентарем).

Проект может быть использован в условиях класса, школы, летних лагерей, пришкольных площадок с учащимися любого возраста и пола.

1. Перемена, перемена...

Перемена – это перерыв между уроками, который при оптимальной продолжительности и правильной организации решает основную задачу здоровьесберегающей педагогики – сохранение высокой работоспособности школьников, отодвигание утомления и исключение переутомления (3, 53)

С целью узнать у учащихся, что они знают и думают о школьной перемене, совместно с учителем физической культуры, были составлены 5 вопросов:

1. Что такое перемена?
2. Чем занимаются учащиеся на перемене?
3. Что нравится на перемене?
4. Что не нравится на перемене?
5. Что вы можете изменить?

В опросе участвовали 28 учащихся 4б класса.

На первый вопрос «Что такое перемена?» 15 человек ответили «перерыв между уроками», 8 человек - «можно отдохнуть, походить», 5 человек – «можно побегать и поиграть».

На второй вопрос «Чем учащиеся занимаются на перемене?» прозвучали ответы: «играют в телефоне или «сидят» в ВК» - 6 человек, «выходят из класса, едят/ идут в туалет» - 6 человек, «бегают по коридору» - 5 человек, «повторяют домашнее задание» - 3 человека, «сидят за партой» - 3 человека, «играют» - 3 человека, «безобразничают» - 2 человека.

На третий вопрос «Что нравится на перемене?» 18 человек ответили «можно отдохнуть», 5 человек - «не надо читать и писать», 5 человек – «можно поговорить».

На четвертый вопрос «Что не нравится на перемене?» - 14 человек ответили «бегают и толкаются», «мешают разговаривать, лезут к нам» - 5 человек, «дерутся» - 4 человека, «смотрят в мой телефон, когда играю» - 3 человека, «приходят старшие» - 2 человека.

На пятый вопрос «Что вы можете изменить?» 20 человек ответили «ничего», 3 человека - «вспомнить игру и поиграть», 2 человека – «дайте мяч», 2 человека – «и так нормально», 1 человек – «не выходить из кабинета».

Таким образом, были сделаны выводы: ребята понимают, что перемена – это время отдыха и смены деятельности, но многие учащиеся проводят её в беге, драках или с телефоном. Ребята не знают, что можно придумать, чтобы можно было отдохнуть и подвигаться с пользой.

2. Экологическое движение

В 2017 году, объявленном Годом экологии в России, было проведено множество мероприятий экологической направленности. В 2018 мы в классе продолжили экологическое образование и воспитание. На одном из классных часов было решено: изготовить спортивный инвентарь для игр на переменах из бросового материала с помощью родителей. По словам О.Шлосса «Бросовый материал - это все то, что можно было без жалости выкинуть, а можно и использовать, дав волю безграничной детской фантазии» (1, 4). Мы предполагали, что такой инвентарь поможет проводить игры и конкурсы, имеющие ряд преимуществ: не требуют большой игровой зоны, развивают мелкую моторику, смекалку, внимание, развивают ориентацию в пространстве, не приведут к переутомлению.

Был проведен экологический урок «Вторая жизнь вещей», в ходе которого ребята определили, какие предметы, имеющиеся в семье каждого, можно отнести к бросовому материалу и использовать при изготовлении инвентаря: крышки и пластиковые бутылки, коробки, пластиковая тара, деревянные палочки для суши или мороженого, корпус от киндер-сюрприза, пуговицы, остатки ткани и другое. Это поможет показать наше бережное отношение к природе, дать «вторую жизнь» уже ненужным в семье вещам, которые еще принесут пользу человеку. Были продемонстрированы возможные варианты инвентаря, которые натолкнули ребят на идеи.

В беседе учащиеся определили, что изготавливаемый инвентарь из бросового материала должен быть:

- безопасным;
- простым в изготовлении;
- компактным;
- простым в применении;
- эстетичным.

Учащиеся получили домашнее задание – обсудить с родителями и решить:

- какой инвентарь будем делать?
- как его можно использовать?
- есть ли дома необходимый бросовый материал?
- что нам ещё понадобится для изготовления инвентаря?

После выбора материала и модели инвентаря учащиеся и родители приступили к изготовлению.

3. Презентация инвентаря учащимися

Для демонстрации инвентаря, изготовленного учащимися и их семьями, был назначен классный час «Есть идея!» Ребята принесли инвентарь, подготовили карточку с описанием: материала, правил игры, что развиваем.

Приняли участие все ребята класса. Одноклассники выходили, показывали инвентарь и как играть, используя его. Некоторые семьи учащихся объединились для творчества. На защиту отводилось не более трех минут. Почти после каждого выступления звучали аплодисменты, и ребята гордо проходили на свои места. Под конец классного часа глаза разбегались, и очень хотелось попробовать сыграть.

Учащимися были представлены следующие работы:

- «Бильбоке» (6 человек);
- «Воздушный футбол» (2 человека);
- «Кольцеброс» (3 человека);
- «Массажный коврик» (4 человека);
- «Баскетбол» (1 человек);
- «Сокс» (2 человека);
- «Гонки зверей» (2 человека);
- «Божья коровка» (1 человек);
- «Попадалки» (1 человек);
- «Мышиные норки» (1 человек);
- «Три вороны» (2 человека);
- «Властелин колец» (1 человек);
- «Шустрые мышки» (2 человека).

Правила игр и фото инвентаря в приложении 1.

После презентации были сделаны следующие выводы: совместное творчество детей и родителей дало отличные результаты. Все семьи проявили творчество и учли требования, предъявляемые к инвентарю из бросового материала.

На следующий день класс стал активно осваивать инвентарь. Появились первые чемпионы по бильбоке и непобедимые в футболе. Все ребята, которые пожелали играть, нашли занятие по душе. Появилась необходимость как-то определять очередность использования инвентаря и ребята стали договариваться друг с другом. Учащиеся бережно относились к инвентарю, ведь здесь была и их работа.

Заключение

В процессе реализации проекта учащиеся смогли проанализировать свою деятельность на перемене и определить проблему. После урока «Вторая жизнь вещей» ребята задумались о возможности применения ненужных, на первый взгляд, предметов и поняли, что не обязательно тратить деньги на новые игрушки, а можно сделать их самим. Учащиеся испытывали чувство радости, успеха, гордости за оценку инвентаря, сделанного ими и родителями. После проекта наши перемены стали более организованными. Ребята достаточно двигались, при этом, не сбивая, и не толкая друг друга.

Позже ребята из других классов присоединились к нам и с удовольствием играют на переменах.

Библиографический список

1. Костюченко М.В. «Поделки из бросового материала» . – Ростов н/ Д: Издательство «Феникс», 2012.- 99 с.
2. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня школьника: Методические рекомендации для студентов факультета физической культуры./Сост. О.П. Саулина, Пермский гос.пед.ун-т. – Пермь, 2004.-15с .
3. Попов С.В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников). – СПб.: СОЮЗ, 2001. -256 с.

Список используемых источников информации

4. Черкасская Марина : Нетрадиционное физкультурное оборудование из бросового материала [Электронный ресурс]. - Режим доступа :<http://www.maam.ru/detskijasad/netradicionoe-fizkulturnoe-oborudovanie-iz-brosovogo-materiala-iz-opyta-raboty-cherkaskoi-mariny-valentinovny.html>

Банк игр

«Баскетбол»

Цель: развитие глазомера, меткости, координации, ловкости, внимания.

Материалы: картонная коробка, пластиковые бутылки из-под напитков, мелкие предметы (крышки, шарики из бумаги или фольги)

Задание: попасть с расстояния в емкость

Варианты:

- попасть как можно больше раз подряд
- правой и левой рукой
- на время
- изменить расстояние до цели
- соревноваться с одноклассником



«Бильбоке»

Цель: развитие глазомера, меткости, координации, ловкости, внимания.

Материалы: пластиковые бутылки из-под напитков, нитка или лента, крышка или киндер-сюрприз

Задание: поймать предмет на конце веревочки ёмкостью.

Варианты:

- поймать как можно больше раз подряд
- правой и левой рукой
- на время
- изменить длину нитки
- соревноваться с одноклассником



«Божья коровка»

Цель: развитие мелкой моторики, ловкости, быстроты

Материалы: нитки или ленты, фигурка насекомого (пенопласт или мягкая игрушка), палочки от мороженного

Задание: два участника с разных сторон начинают одновременно наматывать нитку на палочку.

Необходимо первым добраться до Божьей коровки.

Варианты:

- менять длину нитки
- из различного исходного положения
- на время



«Властелин колец»

Цель: развитие глазомера, ловкость, координация, быстрота реакции

Материалы: кольца из картона обмотанные цветной изолентой, картонная трубочка 15-20 см длиной.

Задание: играют 2 человека: один с трубочкой, второй – с кольцами.

Необходимо поймать на трубочку все летящие кольца

Варианты:

- с разного расстояния
- с разной скоростью запускать кольца
- меняться ролями
- добавить еще 1-3 человека, бросающих кольца



«Воздушный футбол»

Цель: правильное дыхание, глазомер, ловкость, быстрота

Материалы: деревянный ящик или коробка, пластиковые контейнеры, трубочки для коктейля, шарик из фольги

Задание: играют два участника. Дуть в трубочку на мячик и стараться закатить его в ворота соперника.

Варианты:

- один участник «пробивает» пять пенальти
- один участник «забивает» с различного расстояния



«Гонки зверей»

Цель: развитие мелкой моторики, ловкости, быстроты

Материалы: нитки или ленты, мягкая игрушка-зверюшка картонные трубочки 15-20 см длиной

Задание: участник начинает наматывать нитку на трубочку. Необходимо чтобы «зверь» оказался в руках.

Варианты:

- менять длину нитки
- на время
- соревноваться с одноклассником



«Кольцеброс»

Цель: развитие глазомера, ловкости, меткости

Материалы: киндер-сюрпризы на проволоке, кольца из линолеума, утяжеленные водой стойки из пластиковых бутылок.

Задание: попасть кольцами на стойку.

Варианты:

- 3 попытки
- 1 попытка на каждую стойку



- на время
- кольца из киндер-сюрпризов можно использовать для профилактики нарушения осанки, положив на голову
- кольца из линолеума можно использовать как «кочки» для прыжков



«Массажный коврик»

Цель: профилактика плоскостопия, воздействие на рефлекторные точки на стопе, снятие усталости от ношения обуви

Материалы: нитки, ткань, пуговицы, пластиковые крышки



Задание: Сняв обувь, двигать стопы по коврику (стоя, сидя)

«Мышиные норки»

Цель: развитие глазомера, меткость

Материалы: картонная коробка с вырезанными норками, маленькие мячики

Задание: на коробке «норки» разных размеров. Игрок катит мячик по полу и старается попасть в одну из норок.

Варианты:

- попасть одним мячом в каждую норку
- попасть несколькими мячами в самую маленькую норку
- изменить расстояние



«Попадалки»

Цель: развитие глазомера, меткости, ловкости

Материалы: лыжная палка, пластмассовое ведро, мягкий мячик

Задание: Ведро на палке прикрепляется к любому стулу со спинкой. Учащийся садится на стул и старается попасть в ведро мячиком.

Варианты:



- левой и правой рукой
- бросок выполнять различными способами

«Сокс»

Цель: ловкость, координация, равновесие

Материалы: мячик из носка, не плотно набитый крупой

Задание: положить мячик на подъем-носок ноги. Подбрасывать и ловить руками мячик.

Варианты:

- ловить снова ногой
- ловить другими частями тела
- выполнять пас напарнику



«Три вороны»

Цель: развитие глазомера, меткости, координации, ловкости.

Материалы: пластиковые бутылки из-под напитков (обозначить разными цветами), мелкие предметы (крышки – цветами, как бутылки)

Задание: попасть с расстояния в емкость-ворону

Варианты:

- попасть как можно больше раз подряд
- правой и левой рукой
- на время
- изменить расстояние до цели
- попасть в «клюв» каждой «вороны»
- соревноваться с одноклассниками



«Шустрые мышки»

Цель: быстрота реакции, ловкость, внимание

Материалы: «мышки»-крышки с хвостами-веревочками 50 см, «кошка» из пластиковой бутылки

Задание: играют количество ребят по количеству мышек (2-4) и «кот». Все «мыши» собираются в центре, а ребята держат их за кончики хвостов.

«Кот» считает: «Раз, два, три, лови!» и накрывает пластиковым «котом» «мышек». Какую «мышку» поймал, меняют ролями.

