

**Подвижные народные игры
как форма организации и проведения
динамической паузы с детьми
младшего школьного возраста**

С.С. Пичугин

Перед начальной общеобразовательной школой сегодня встала серьезная и важная проблема: организация образовательного процесса с учетом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья младших школьников, так как в этом возрасте закладываются основы знаний, недостаток которых бывает трудно либо даже невозможно восполнить впоследствии. Однако учебные требования, предъявляемые первоклассникам, должны соответствовать их психофизиологическим возможностям.

Регламентация образовательного процесса значительно изменилась после того, как в сентябре 2003 года были введены в действие новые санитарно-гигиенические правила и нормы. Так, например, для учеников 1-х классов допускается только 5-дневная учебная неделя, а продолжительность уроков – не более 35 минут с динамической паузой не менее 40 минут в середине учебного дня.

Опрос, проведенный нами среди учителей начальных школ г. Уфы, показал, что педагоги положительно отзываются о введении 35-минутных уроков и 5-дневной учебной недели в 1-х классах, однако частенько встают в тупик в вопросе организации обязательной динамической паузы. Не все педагоги, к сожалению, способны грамотно организовать отдых детей во время перемены между занятиями.

Особую значимость данному вопросу придает высказанная министром образования и науки РФ А.А. Фурсенко идея организации «пред-

школьного образования» – так называемых «нулевых классов» [3, с. 10].

Однако не совсем ясен механизм их организации: где будут заниматься дети – в школе или дошкольном учреждении? Что именно они будут изучать и в каком объеме? И вообще, чем такие классы принципиально будут отличаться от старшей группы детского сада? Вопросов пока больше, чем ответов, но уже сегодня предельно ясно, что в обозримом будущем в начальную школу придут 5-летние малыши, и это потребует от учителей еще более пристального внимания к вопросам организации учебного процесса.

Далеко не простой задачей оказывается введение вчерашнего дошкольника – как посещавшего детский сад, так и, особенно, воспитывавшегося только в домашней обстановке – в рамки школьной жизни.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность ребенка, она совершенно необходима для его нормального роста и развития. С другой стороны, умственная работа, связанная с вынужденным сохранением положения тела, оказывается для детей весьма значительной нагрузкой. Взглянем на маленького школьника с этой точки зрения. Мы увидим, что школа снизила его двигательную активность почти наполовину; зато нагрузку, связанную с сохранением статической рабочей позы, она резко увеличила. Именно в связи с этой нагрузкой, а не только из-за сложности умственного труда самого по себе устают дети, занимаясь в школе или выполняя уроки дома.

Разумеется, в этом нет ничего фатального. Трудности трудностями, но, приняв во внимание анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей, а также гигиенические требования к учебному процессу, педагоги могут в значительной степени облегчить ребенку переход к новой для него деятельности, помочь ему успешно учиться без всякого ущерба для здоровья – более того, они должны помнить, что укрепление здоровья ре-

бенка, его нормальный рост и развитие остаются вернейшим залогом успехов в обучении.

Как известно, выполняя учебные, трудовые задания, ребенок утомляется. Биологическое значение утомления двояко: охраняя, защищая организм от чрезмерного истощения физиологических систем, оно в то же время оказывается стимулятором последующего роста работоспособности. Следовательно, невозможно, да и не нужно добиваться, чтобы у ребенка вообще не возникало утомления – усилия педагога должны быть направлены на то, чтобы утомление не наступало слишком быстро, чтобы оно не было чересчур глубоким, чтобы более эффективным был отдых [2, с. 80].

Обратимся к опыту работы начальной школы МОУ гимназии № 121 г. Уфы, где сложилась система организации учебно-воспитательного процесса на основе индивидуального, дифференцированного подхода к оздоровительной работе. Стратегическая задача развивающего образования в гимназии – охрана и укрепление здоровья ребенка. Решается эта задача посредством систематической работы, обеспечивающей благоприятный режим развития ребенка за счет:

- рационального нормирования учебной нагрузки (грамотно с медико-психолого-педагогической точки зрения построенное расписание занятий);
- организации психофизиологических пауз и физкультминуток во время уроков (четко выстроенные и логично вплетающиеся в структуру урока упражнения релаксационного характера);
- проведения динамических перемен (организация подвижных игр развивающего и воспитывающего характера);
- усовершенствования уроков физического воспитания и их интеграции с другими образовательными областями;
- организации полноценного горячего питания школьников;
- организации и проведения спортивно-массовых мероприятий,

соревнований на свежем воздухе, походов и экскурсий.

Это позволяет учителю рационально чередовать учебный труд с отдыхом, учебные занятия с физическим развитием, корректировать нагрузку и поддерживать работоспособность младших школьников на протяжении всего учебного дня.

Наш опыт убедительно доказывает, что утренняя гимнастика, правильно подобранные упражнения мышечной релаксации на уроке способствуют не только развитию гибкости, ловкости, выносливости и укреплению здоровья детей, но и воспитывают в них ответственность за себя и товарищей.

Большим подспорьем в решении проблемы организации отдыха младших школьников и проведения динамической паузы между занятиями, по нашему мнению, могут стать **подвижные народные игры**.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, умение проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. На развивающий и воспитывающий потенциал народной игры указывали такие передовые представители педагогической науки, как В.Ф. Афанасьев, К.Ш. Ахияров, Н.И. Пирогов, Л.Н. Толстой, К.Д. Ушинский и др.

По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой сту-

пени развития, т.е. все то, что так необходимо детям младшего школьного возраста. Кроме того, в играх заключено много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий [1, с. 3–4].

Организовать народные игры с детьми не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Народные игры универсальны, поскольку их проведение в зависимости от погодных условий возможно как внутри школы, так и на спортивной площадке. Основным условием успешного внедрения народных игр в жизнь младших школьников является глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства. Творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, учитель пробуждает у них интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий.

В ходе игры учитель привлекает внимание ребят к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, дает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваясь достижения общей цели.

Педагогу следует помнить, что главная его задача заключается в том, чтобы научить детей играть активно, самостоятельно и с удовольствием. Только в этом случае они приучаются сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, т.е. школьники приобретают важные

качества, необходимые им в будущей жизни.

Итак, народные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности [1, с. 8–11].

В качестве примера приведем несколько подвижных башкирских народных игр, проведение которых учитель начальной школы может без особого труда организовать как в закрытом помещении (школьная рекреация, спортивный зал), так и на свежем воздухе (пришкольная игровая спортивная площадка).

1. «Юрта».

В игре участвуют 4 группы детей, каждая из которых образует круг по углам площадки. В центре каждого круга стоит стул, на котором повешен платок с национальным узором. Взявшись за руки, все идут в четырех кругах переменным шагом и поют:

Мы, веселые ребята,
Соберемся все в кружок.
Поиграем и попляшем,
И помчимся на лужок.

Под народную мелодию без слов ребята переменным шагом перемещаются в общий круг. По окончании музыки они быстро бегут к своим стульям, берут платок и натягивают его над головой в виде шатра (крыши) – получается юрта.

Правила игры. С окончанием музыки надо быстро подбежать к своему стулу и «построить» юрту. Выигрывает группа детей, сделавшая это первой.

2. «Липкие пеньки».

Три-четыре игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить к пенькам близко. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. Осаленные становятся пеньками.

Правила игры. Пеньки не должны вставать с мест.

3. «Стрелок».

На расстоянии 10–15 м друг от друга проводятся две параллельные линии. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. Один игрок – стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого он попал, становится стрелком.

Правила игры. В начале игры стрелком становится тот, кто после внезапной команды «Сесть!» присел последним. Момент броска мяча определяет сам игрок стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

4. «Палка-кидалка».

На земле чертится круг диаметром 1,5 м, в который кладут палку-кидалку длиной 50 см. Считалкой выбирают пастуха. Один игрок кидает палку вдаль. Пастух бежит за брошенной палкой. В это время игроки прячутся. Пастух возвращается с палкой, кладет ее на место и ищет детей. Заметив спрятавшегося, он называет его по имени. Пастух и названный по имени ребенок бегут к палке. Если игрок прибежал раньше пастуха, то он берет палку и опять кидает ее, а сам снова прячется. Если же игрок прибежал позже, то становится пленником. Его может выручить только игрок, который назовет его имя и успеет взять палку раньше пастуха. Когда все игроки будут найдены, пастухом становится тот, кто первым был обнаружен.

Правила игры. Начинать искать игроков можно только тогда, когда палка найдена и положена в круг. Названный по имени игрок должен сразу выйти из укрытия. Пленника спасает игрок, добежавший до палки раньше пастуха.

5. «Медный пень».

Играющие парами располагаются по кругу. Дети, изображающие медные пни, сидят на стульях. Дети-хозяйева становятся за стульями. Под

башкирскую народную мелодию водящий-покупатель идет по кругу и внимательно смотрит на детей, сидящих на стульях, как бы выбирая себе пень. С окончанием музыки он останавливается около пары игроков и спрашивает у хозяина:

Я хочу у вас спросить,

Можно ль мне ваш пень купить?

Хозяин отвечает:

Коль джигит ты удалой,

Медный пень тот будет твой.

После этих слов хозяин и покупатель выходят за круг, встают за выбранным пнем друг к другу спиной и со словами: «Раз, два, три – беги!» разбегаются в разные стороны. Добежавший первым встает за медным пнем.

Правила игры. Бежать только по сигналу. Победитель становится хозяином.

* * *

Россия – многонациональная страна. В исторической памяти ее народов хранится колоссальный опыт, который незаслуженно забывается. Чем чаще мы будем к нему обращаться, тем богаче будет жизнь наша и наших детей.

Литература

1. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада / – М.: Просвещение, 1989.
2. Мир детства: Младший школьник / – М.: Педагогика, 1981.
3. Фурсенко А.А. О приоритетных направлениях развития образовательной системы РФ // Народное образование. 2005. № 1. С. 7–11.
4. Чиркина О. Меняются законы – пора вносить изменения в устав школы // Народное образование. 2004. № 10. С. 153–158.

Сергей Сергеевич Пичугин – канд. пед. наук, учитель начальных классов МОУ гимназии № 121, г. Уфа, Республика Башкортостан.