**Организация деятельности детей дошкольного возраста на переменах**

**в учреждениях дополнительного образования.**

Физическая активность является неотъемлемым видом деятельности человека, совершенно необходимым для сохранения и укрепления здоровья. Одна из характерных особенностей современного образа жизни, имеющая прогрессирующую тенденцию – сокращение объемов двигательной активности (гипокинезия) и мышечной работы (гиподинамия). Проблемы укрепления здоровья дошкольников средствами физических упражнений волнуют специалистов уже очень давно. Результаты исследования заболеваемости детей подтверждают подверженность хроническим заболеваниям, ухудшение общего состояния здоровья.

Выходом из сложившегося положения является введение различных форм телесно - двигательной практики на занятиях и на переменах. Следовательно, используя игру, можно воздействовать на здоровье учащихся. Дети 4-7 лет нуждаются в руководстве играми. Подвижные игры детей быстро распадаются, если нет контроля со стороны руководителя. Часто можно видеть, что дети играют охотно и эмоционально, если за игрой заинтересованно наблюдает старший, вносит поправки, устраняет конфликты, обеспечивает безопасность. Успешно и интересно проходят игры, когда их организуют и в них участвуют, родители и педагоги.

Дети стремятся к игровой деятельности. Игра для них – смысл жизни, они не могут жить без активности, испытывают её дефицит. В свободное время предпочтение отдается игре, но игр дети знают очень мало. Подвижные игры у детей вызывают положительные эмоции и стимулируют их двигательную активность. Такое переключение работы позволяет ребятам отдохнуть и легче воспринимать учебный материал на следующем уроке. Для организации и проведения игр требуется не менее 8-10 минут.

***На переменах между занятиями с детьми 4-7 лет можно использовать следующие игры:***

### Смена номеров

Играющие становятся по кругу плечом к плечу и рассчитываются по порядку номеров. В центре находится водящий. Он громко называет любые номера. Вызванные номера должны быстро поменяться местами, а водящий старается занять одно из свободных мест. Оставшийся без места становится водящим.

### Выполни уговор строго

Ведущий становится напротив играющих и договаривается с ними о следующем: когда он будет кланяться, дети должны отворачиваться; когда будет простирать к ним руки, они будут скрещивать их на груди; когда будет грозить им пальцем, они ему будут кланяться; когда он топнет ногой, они в ответ тоже топнут.

Перед началом провести с играющими трехминутную «репетицию». Тот, кто допустит ошибку, из игры выбывает.

### Самый внимательный

Преподаватель объясняет правила: «Я буду вставать и садиться, одновременно подавая вам команду: «Встаньте», «Сядьте». Вы должны выполнять мою команду, не обращая внимания на то, что делаю я сам. Начали!»

Преподаватель иногда нарочно говорит «Встаньте», а сам садится и наоборот.

### У кого длинный хвост?

Играющие образуют круг. Руководитель предлагает им поднять вверх правую руку, помахать ею, затем опустить. Он говорит детям, что будет называть разных животных. Причем, если у названного животного длинный хвост, дети должны поднять правую руку и помахать ею, если же хвоста нет или он короткий, поднимать руку не нужно. Итак, игра начинается. Ру ководитель называет животных, например: лошадь (длинный); коза (короткий); норова (длинный); лиса (длинный); заяц (короткий); овца (короткий); тигр (длинный); кот (длинный); медведь (короткий); свинья (короткий); осел (длинный); белка (длинный), Руководитель поднимает руку во всех случаях. Тому, кто ошибается, начисляется штрафное очко. Побеждает тот, кто за время игры набрал меньше штрафных очко.

### Ручеек

Количество играющих должно быть нечетным: все разбиваются на пары и встают друг за другом, соединив попарно высоко поднятые руки. Водящий входит в образованный коридор, выбирает себе пару из играющих и встает в конец. Освободившийся игрок становится водящим.

### Съедобное-несъедобное

Для игры необходимы: группа игроков, сидящих рядком, ведущий и мячик. Ведущий кидает мячик каждому игроку по очереди и при этом произносил какое-нибудь слово. Если слово «съедобное» (т.е. обозначало какую-нибудь еду: «мороженое», «колбаса»), то игрок должен мячик поймать. Если «несъедобное» («табуретка», «чашка») – оттолкнуть. Тот, кто ошибается (ловит мяч) – меняется местами с ведущим.

Для игры требуется хорошая реакция, в противном случае над проигравшим смеются: «А он съел носки!».

***Особенности методики использования подвижных игр.***

              При разработке и проведении подвижных перемен необходим дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, к детям с разной физической активностью. Обязательным условием является окончание игр за 3 минуты до звонка на урок.

            Особое значение приобретает достаточное наличие четких правил. Они упорядочивают взаимодействия играющих, устраняют случаи излишнего возбуждения, благоприятно влияют на проявление положительных эмоций у игроков.

Нежелательным вариантом проведения перемен является любой вид умственной деятельности: чтение художественной литературы, игры, требующие умственного напряжения. Но если учитель видит, что небольшая кучка ребят занята другим делом, не надо отрывать их от этого, так как принуждение при отказе детей от игры недопустимо, важны доброжелательность, двигательный и эмоциональный “комфорт”, желание детей участвовать в игре.

Существует некоторая закономерность утомляемости детей:

-после первого занятия детям не требуется организация перемены, потому что в это время они еще не успели устать от учебной деятельности;

-после второго - дети утомляются больше и им чаще требуется смена вида деятельности.;

-к концу третьего урока дети устают больше всего и им необходимо сбросить физическое утомление, эмоционально “зарядиться”.

               Подвижные игры на переменах Е.И. Геллер предлагает классифицировать по психофизической нагрузке, оказываемой игрой. Выделяются три степени нагрузки: малую, среднюю, большую. К первой степени относятся игры, в процессе которых отличается повышение частоты сердечных сокращений до 140% ударов в минуту, ко второй степени – до 180%, к третьей – свыше 180% ударов в минуту. Активная работа по организации разноуровневых игр показывает, что часть детей, которым свойственны совсем неорганизованные действия, переключаются в группу детей, которые заняты организованной деятельностью.