

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Талинская средняя общеобразовательная школа»**

Индивидуальный проект на тему:

**«Веселая перемена, как фактор повышения умственной
работоспособности на уроке и улучшения физических
способностей»**

Выполнил:

Акавов Магомед-Амин, ученик

11 «Б» класса

Руководитель проекта :

Мижарева Л.Е.

пгт.Талинка, 2023 г

Оглавление

I. Введение.....	3-4
стр.	
II. Паспорт проекта.....	5
III. Основная часть	6-8
2.1.Что такое «перемена»?	6
2.2. История появления школьных перемен.	7
2.3. Школьные перемены в других странах.....	8
III. Исследование на тему: «Веселая перемена, как фактор повышения умственной работоспособности на уроке и улучшения физических способностей».....	9-13
IV. Заключение	14
Список литературы	15
Приложение	

I. Введение

*Перемена – это шутки!
Перемена – это смех!
Перемена – это игры!
Перемена – это бег!*

Школьная перемена является неотъемлемой частью образовательного процесса. Самое любимое время для ребят, время отдыха между уроками, когда учащиеся могут свободно провести время, каждый может выбрать занятие по душе.

Какие должны быть перемены в школе, чему способствовать? Задумались мы, когда заметили, что все больше учеников на перемене проводят время играя в телефонные игры, становятся зависимыми от своих гаджетов.

Все реже на наш взгляд становятся популярными подвижные игры, которые способствуют не только живому общению, но и физическому развитию. Игры на переменах способствуют не только активному отдыху, но и повышают уровень интеллектуального развития и эмоционального благополучия детей, содействуют сплочению коллектива.

Актуальность: в настоящее время перемена у учащихся ассоциируется с криком, беганием, толканием друг друга и часто от беспорядочных движений происходят травмы. Чтобы этого избежать и перемена пошла на пользу нужно правильно подобрать игры.

Цель проекта: создание условий для активного, организованного и содержательного отдыха младших школьников на перемене.

Задачи проекта:

1. Создать игровую зону для поддержания дисциплины, физической активности и эмоциональному расслаблению на переменах.
2. Показать обучающимся начальных классов способы проведения перемен с пользой и безопасно;
3. Научить детей организованно проводить свободное время.

Объект исследования: обучающиеся начальной школы МБОУ «Талинская СОШ» и деятельность учащихся на перемене.

Предмет исследования: правильно организованная перемена способствует заметно снижать плохое поведение на переменах, улучшать эмоциональное

состояние, поднимать настроение, удовлетворять потребность в движении, эмоционально и физически подготовиться к следующему уроку.

Методы исследования:

- Изучение истории возникновения перемен
- Проведение анкетирования среди обучающихся МБОУ « Талинской СОШ» на тему влияния перемен на успеваемость.
- Подведение итогов.

Гипотеза: если бы школьные перемены были правильно организованы, то это позволило бы учащимся отдохнуть интересно и с пользой, повысить работоспособность на уроке и улучшить успеваемость.

Практическая значимость: материалы исследования могут помочь при организации школьных перемен в начальной школе и внеурочной деятельности.

Тип проекта: практико-ориентированный

Паспорт проекта

Тема проекта: «Веселая переменная, как фактор повышения умственной работоспособности на уроке и улучшения физических способностей»

Руководитель проекта : Мижарева Людмила Евгеньевна

Автор проекта: Акавов Магомед-Амин

Учебная дисциплина: внеурочная деятельность

Тип проекта: практико – ориентированный

Цель работы: создание условий для активного, организованного и содержательного отдыха младших школьников на перемене.

Задачи работы:

1. Создать игровую зону для поддержания дисциплины, физической активности и эмоциональному расслаблению на переменных.
2. Показать обучающимся начальных классов способы проведения перемен с пользой и безопасно;
3. Научить детей организованно проводить свободное время.

Проблема проекта: Неумение младших школьников правильно организовать свое свободное время на перемене и провести его с пользой.

Краткое содержание проекта: Работа актуальна потому, что школьные перемены, которые присутствуют в жизни ученика нашей школы, к сожалению, не организованы. Поэтому во время перемены ребята толкаются, бегают, обзывают друг друга, проводят время в телефоне. Для детей очень важно чередовать физическую нагрузку с умственной – это позволяет им меньше уставать, удовлетворять потребность в движении и общении. Игры для детей в школе на перемене благоприятно действуют на работоспособность и физическое состояние школьников. Перемены в школе должны быть не только активными и полезными, но и безопасными. Я провел анкетирование среди учащихся и учителей и понял, что организованная переменная дала результаты. А чтобы ребятам было интересно на переменных, я раскрасил пол в рекреациях начальной школы в напольные игры :змейка, классики, твистер, лабиринт. Надеюсь, они им пригодятся и помогут лучше организовать деятельность на перемене. Считаю, что задачи исследования выполнены, а цель работы -создание условий для активного, организованного и весёлого отдыха младших школьников на перемене; организация содержательного отдыха учащихся младших классов на перемене мной достигнута.

Результат проекта (продукт): игровая зона в рекреации начальной школы.

II. Основная часть

2.1. Что такое «перемена»?

В толковом словаре русского языка С.И. Ожегова есть несколько значений этого слова. (П. рис. 1, 2) В моём исследовании я использую слово «перемена» в значении «перерыв между уроками».

Почти все мои одноклассники на вопрос: «Что такое перемена?» ответили одинаково. Вот некоторые ответы: перемена – это отдых от уроков; перерыв между уроками; время на подготовку к следующему уроку и для отдыха; время свободы от заданий и уроков; это время после конца урока и началом следующего, чтобы отдохнуть.

Учащиеся считают школьные перемены, прежде всего, временем для отдыха. А отдых – это смена деятельности, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма. Значит, и проводить это время нам нужно интересно и с пользой для здоровья.

2.2. История появления школьных перемен.

Школьные перемены мы воспринимаем так, как будто они были всегда. А ведь около 400 лет назад их вообще не было, как школы, уроков, каникул.

Раньше в одном помещении занимались дети разного возраста. При этом один мог учиться первый день, другой – пятый; один заниматься историей, другой – арифметикой. В комнате стоял монотонный гул: большинство выучивало материал вслух, ученики не слушали друг друга. Учитель сидел за столом, по очереди подзывая к себе детей, чтобы спросить урок и задать новый, или ходил по классу, с помощью палки наводя порядок. Ученики зубрили столько, сколько требовал преподаватель, и шли отдыхать, когда он разрешал. Обычно занятия длились без перерывов, пока не наступало время идти домой.

И тогда чешский педагог Ян Амос Коменский (П. рис. 3) впервые предложил продуманную и обоснованную технологию обучения. Он утверждал, что учебный год следует начинать и заканчивать в определённое время года, создать классы из детей одного возраста, которые будут вместе проходить один и тот же материал. Продолжительность занятий необходимо строго ограничить. Эмпирическим путём была найдена оптимальная продолжительность урока (40-45 минут) и перемен (10-20 минут).

Коменский разбил учебный год на четыре четверти; после каждой четверти детей стали отпускать на отдых – каникулы.

Предложенная Я. А. Коменским в 17 веке **классно-урочная система** не только существенно изменила организацию школьной жизни, но и резко **повысила эффективность обучения.**

В России классно-урочная система стала широко применяться в последней четверти 18 века и сохранилась в России и по сей день.

2.3. Школьные перемены в других странах

Изучая литературу по теме, меня очень заинтересовала информация о том, как проводят школьные перемены наши сверстники в других странах.

Оказалось, что они активно отдыхают на переменах.

В Норвегии школьники отправляются во время перемен на прогулку, независимо от погоды. **Японские** дети в обязательном порядке делают дыхательную гимнастику и растягиваются во время перемены.

В Швеции перемены по 10-20 минут. Ученики играют в футбол, баскетбол, прыгают на скакалках, играют активные игры на открытом воздухе в любую погоду.

В Китае выводят ребят во время всех перемен на свежий воздух, чтобы размяться и поиграть в мяч.

В Финляндии по школьным правилам во время 15-ти минутных перемен дети обязаны выйти на улицу в любую погоду, чтобы подышать свежим воздухом и немного отдохнуть.

Дети виснут на перекладинах, качаются на качелях, прыгают и гоняют мячи. Весной и осенью на площадках играют в волейбол и футбол, а зимой – катаются на коньках.

В Испании и Австралии для учащихся начальных классов активная подвижная деятельность на воздухе обязательна.

Двигательная активность способствует физической разрядке, у школьников поднимается настроение, что благоприятным образом сказывается и на учёбе.

III. Исследование на тему: «Веселая перемена, как фактор повышения умственной работоспособности на уроке и улучшения физических способностей»

Цель моего проекта – создать игровую зону для изучения влияния разных видов игровой деятельности младших школьников во время перемены на работоспособность учащихся на уроке. В ходе исследования для достижения цели мною были проведены следующие виды работ:

1. Сначала я посетил школьную и поселковую библиотеки .

В книгах я нашел ответы на часть своих вопросов. Например, из «Энциклопедии для детей. Аванта+» я узнал, что ввести перемены в школе предложил Ян Амос Коменский, а в толковом словаре С.И. Ожегова нашел значение слова «перемена».

2. Чтобы выяснить, какие требования существуют к организации перемен в нашей школе, я **обратился к завучу** начальной школы Закирьяновой Светлане Леонидовне.

Я узнал, что перемены являются обязательным элементом режима дня школы, и длительность перемен определяется санитарными нормами (СанПиН 2.4.2.2821-10).

В «Правилах внутреннего распорядка обучающихся МБОУ «Талинская СОШ » написано:

п.6.1. Каждый обучающийся должен использовать перемены для отдыха.

п. 6.3. Запрещается бегать в кабинетах и по коридорам, кричать, толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу, играть в игры, которые могут привести к травмам.

Вывод: Перемены в школе обязательны и нужны для отдыха, а занятия на перемене должны соответствовать правилам поведения и уставу учебного заведения.

3. Понять, какое действие оказывают перемены на нашу умственную деятельность и здоровье, мне помогла **беседа с психологом и медицинским работником** нашей школы.

Медицинский работник Нина Геннадьевна считает, что низкая физическая активность – серьёзный фактор риска перенапряжения организма. Длительное переутомление ослабляет сопротивляемость организма к различным инфекциям, и мы начинаем болеть. Чтобы снять умственное и мышечное напряжение, во время перемен необходимо двигаться, играть в подвижные игры. Пассивный отдых способствует

переутомлению, активный – вызывает положительные эмоции, что благоприятно отражается на состоянии и самочувствии учеников.

Психолог обратила внимание на то, что после 40 минут умственной работы на уроке нашему мозгу нужен отдых. Наш головной мозг состоит из разных участков. У каждого – своя функция. Если мы долго выполняем одну и ту же работу, то развивается утомление.

Например, на уроке мы выполняем умственную работу, на перемене играем в шахматы или просто ничего не делаем, то уже на следующем уроке мы становимся рассеянными, невнимательными, плохо запоминаем и даже начинаем зевать. Чтобы этого не случилось, нам нужно сменить вид деятельности. Начнёт работать другой участок мозга, а тот, который работал – отдохнёт.

Дубасова Татьяна Николаевна объяснила, что чередование уроков и перемен помогает сохранить умственную работоспособность на уроках в течение всего дня. Это работает при условии, что во время перемен мы двигаемся, играем в подвижные игры, делаем зарядку, то есть активны. Психолог отметила, что особенно такие перемены необходимы учащимся 1-4 классов, которые испытывают потребность в движениях и игре.

Вывод: Переключение с одного вида деятельности на другой и организация активного отдыха на перемене способствуют восстановлению функционального состояния центральной нервной системы, что способствует повышению работоспособности на уроках и сохранению здоровья.

4. Следующим этапом моей работы стало **наблюдение за учениками начальной школы** во время перемен и на уроках, чтобы выяснить, как влияет их занятость на перемене на работоспособность на уроке.

Я установил, что учащиеся по-разному проводят перерывы между уроками. Условно по виду отдыха (активный в играх, активный в крике или пассивный) я поделил их на три группы.

Под наблюдение попали учащиеся Талинской начальной школы 1 -4 классов.

Результаты наблюдения приведены в диаграмме.



Наблюдение показало, что есть ребята, которые хотят активно играть, но кроме догонялок не знают игр. При игре в догонялки пострадали менее активные дети или те, кто проходил просто по коридору. Есть пассивные дети, которые даже закрывали уши, чтобы не слышать крики. Очень часто учителя делали таким ребятам замечания, чтобы они так не бегали и не кричали.

Вывод: активный отдых на перемене требуется организовать определенными играми не травмирующих детей и установить определенные правила.

Также я провел наблюдение за учащимися одного класса - это 2 а класс, в количестве 16 человек. Я наблюдал за ними всю перемену, после 3-го урока и присутствовал на 4-ом уроке.

Вид отдыха	активные	пассивные
Что делают на перемене	Бегают, устраивают потасовки, сбивают друг друга, запрыгивают на колонну-столб в рекреации, прячутся за шторками, некоторые прячутся за дверями запасного выхода.	Играют в телефоне. Общаются, закрывают уши от крика, рисуют, слоняются.

Что делают на уроке	Долго не могут успокоиться, взбудоражены, запыхавшиеся, просят открыть окно, потому что им жарко, просят попить.	Скучают, утомлены.
работоспособность	Появляется во второй половине урока.	Низкая.

Вывод: нужно обязательно вовлечь всех детей в активную перемену, но без шума и беспорядочных движений, а правильными играми.

5. Анкетирование учащихся 2 а класса, в количестве 18 человек, я провел, чтобы узнать:

- устраивает ли их длительность перемен;
- что бы они хотели делать на переменах;
- чувствуют ли они себя отдохнувшими после перемен.

Результаты анкетирования приведены в таблице.

Вопросы	Варианты ответа	2 а класс 18 человек
1. Устраивает ли тебя длительность перемены?	А) Да Б) Нет	15 3
2. Чувствуешь ли ты себя отдохнувшим (-шей) после перемен?	А) Да Б) Нет	7 11
3. Чтобы ты хотел делать на перемене?	А) играть в разные настольные игры : классики, змейка, лабиринт. Б) танцевать В) свой вариант.	14 2 2

Вывод: нужно организовать занятость учащихся на переменах с помощью настольных игр: классики, змейки, твистер, лабиринт.

6. Анкетирование 10 учителей начальной школы я провел с целью узнать, согласны ли они с тем, что организованные перемены в младших классах

способствуют вниманию и работоспособности учащихся на уроке, влияют на успеваемость и нужно ли проводить активные перемены в начальной школе. Мнение учителей было единогласным. Результаты приведены в таблице.

Вопросы	Варианты ответов	Кол-во учителей-10
1. Вы считаете, ребята после шумных неорганизованных перемен работоспособны или нет?	А) не активны на уроке, уставшие Б) активные	10 0
2. Нужны ли организованные игры на перемене?	А)да Б)нет	10 0
3. Устаете ли вы от шума и криков на перемене?	А)да Б)нет	10 0

Вывод: активные перемены с правильно подобранными играми влияют на работоспособность учащихся на уроке.

III. Заключение

Данное исследование посвящено теме «Веселая перемена, как фактор повышения умственной работоспособности на уроке и улучшения физических способностей». Работа актуальна потому, что школьные перемены, которые присутствуют в жизни ученика нашей школы, к сожалению, не организованы. Поэтому во время перемены ребята толкаются, бегают, обзывают друг друга, проводят время в телефоне.

Для детей очень важно чередовать физическую нагрузку с умственной – это позволяет им меньше уставать, удовлетворять потребность в движении и общении. Игры для детей в школе на перемене благоприятно действуют на работоспособность и физическое состояние школьников. Перемены в школе должны быть не только активными и полезными, но и безопасными. **Работая над исследовательской работой:**

- мы познакомились с играми
- вовлекли детей в игру

Из результатов работы можно сделать вывод:

- дети стали более организованными
- стало меньше происходить конфликтных ситуаций
- стало меньше пассивных детей

А чтобы ребятам было интересно на переменах, я раскрасил пол в рекреациях начальной школы в напольные игры :змейка, классики, твистер, лабиринт.

Надеюсь, они им пригодятся и помогут лучше организовать деятельность на перемене.

Считаю, что задачи исследования выполнены, а цель работы -создание условий для активного, организованного и весёлого отдыха младших школьников на перемене; организация содержательного отдыха учащихся младших классов на перемене мной достигнута.

Моя гипотеза, выдвинутая вначале работы полностью подтвердилась в том что организованная перемена позволила учащимся отдохнуть интересно и с пользой, повысить работоспособность на уроке и улучшить успеваемость.

Закончить мне хотелось бы словами чешского педагога **Я. А. Коменского**: «Дети охотно всегда чем-нибудь занимаются. Это весьма полезно, а потому не только не следует этому мешать, но нужно принимать меры к тому, чтобы всегда у них было что делать».

Список литературы

Литература

1. Алексеев А.А. Игры на школьных переменах Оса: Росстани, 1992
2. Бубнова Е. «Новая энциклопедия школьника» издательство «Махаон», 2013
3. Всё о младшем школьнике / под ред. Н. Ф. Виноградовой. – М. : Вентана-Граф, 2004.
4. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка. – М. : Мир и образование, 2014.
5. Пашнина В. М. Весело живём! Увлекательные игры на каждый день. – Ростов н/Д : Феникс, 2014.
6. Шалаева Г. П., Терентьева И. Г., Курбатова Н. В. Большая энциклопедия начальной школы, издательство: Слово / Эксмо.
7. Шмаков С.А. Игры – шутки, игры – минутки М., Новая школа, 1993
8. Энциклопедия для детей. Т. 18. Человек. Ч. 3. Духовный мир человека / Глав. ред. Е. Ананьева ; вед. ред. Т. Каширина. – М.: Аванта+, 2004.
9. Якуб С. К. Вспомним забытые игры. – М. : Дет. лит., 1990.

Анкетирование учащихся

*Перемена – это шутки!
Перемена – это смех!
Перемена – это игры!
Перемена – это бег!*

Социологический опрос

Дорогой друг!

Просим Вас принять участие в социологическом опросе, тем самым вы окажите помощь в написании проекта «Веселая перемена, как фактор повышения умственной работоспособности на уроке и улучшения физических способностей».

Просим Вас ответить на все вопросы. Ответить на вопросы будет не сложно и не потребует много времени. Ценность нашего исследования будет зависеть от того, насколько честно Вы ответите на все вопросы.

Поэтому просим Вас отнестись к ответам серьезно.

Заранее благодарим за участие в исследовании.

1. Устраивает ли тебя длительность перемены?

А) да

Б) нет

2. Чувствуешь ли ты себя отдохнувшим (-шей) после перемен?

А) да

Б) нет

3. Чтобы ты хотел делать на перемене?

А) играть в разные настольные игры : классики, змейка, лабиринт.

Б) танцевать

В) свой вариант. _____

Анкетирование учителей

Детские игры окупаются золотом самой высокой пробы, ибо воспитывают, развивают в ребенке целостно милосердие и память, честность и внимание, трудолюбие и воображение, интеллект и фантазию, справедливость и наблюдательность, язык и реактивность – словом, все, что составляет богатство человеческой личности.
И. Хейзинга

Социологический опрос

Дорогой учитель !

Просим Вас принять участие в социологическом опросе, тем самым вы окажите помощь в написании проекта «Веселая перемена, как фактор повышения умственной работоспособности на уроке и улучшения физических способностей».

1. Вы считаете, ребята после шумных неорганизованных перемен работоспособны или нет?

А) не активны на уроке, уставшие

Б) активные

2. Нужны ли организованные игры на перемене?

А)да

Б)нет

3. Устаете ли вы от шума и криков на перемене?

А)да

Б)нет

Текст выступления.

Вашему вниманию предоставляю индивидуальный проект на тему: «Веселая перемена, как фактор повышения умственной работоспособности на уроке и улучшения физических способностей», автор проекта : Акавов Магомед-Амин.

Школьная перемена является неотъемлемой частью образовательного процесса. Самое любимое время для ребят, время отдыха между уроками, когда учащиеся могут свободно провести время, каждый может выбрать занятие по душе.

Актуальность: в настоящее время перемена у учащихся ассоциируется с криком, беганием, толканием друг друга и часто от беспорядочных движений происходят травмы. Чтобы этого избежать и перемена пошла на пользу нужно правильно подобрать игры.

Цель проекта: создание условий для активного, организованного и содержательного отдыха младших школьников на перемене.

Задачи проекта:

- 1.Создать игровую зону для поддержания дисциплины, физической активности и эмоциональному расслаблению на переменах.
- 2.Показать обучающимся начальных классов способы проведения перемен с пользой и безопасно;
- 3.Научить детей организованно проводить свободное время.

Объект исследования: обучающиеся начальной школы МБОУ «Талинская СОШ» и деятельность учащихся на перемене.

Предмет исследования: правильно организованная перемена способствует заметно снижать плохое поведение на переменах, улучшать эмоциональное

Гипотеза: если бы школьные перемены были правильно организованы, то это позволило бы учащимся отдохнуть интересно и с пользой, повысить работоспособность на уроке и улучшить успеваемость.

Сначала я посетил школьную и поселковую библиотеки .

В книгах я нашел ответы на часть своих вопросов. Я узнал, что обозначает слово перемена, как проводятся перемены в других странах.

Чтобы выяснить, какие требования существуют к организации перемен в нашей школе, я **обратился к завучу** начальной школы Закирьяновой Светлане Леонидовне.

Я узнал, что перемены являются обязательным элементом режима дня школы, и длительность перемен определяется санитарными нормами.

Понять, какое действие оказывают перемены на нашу умственную деятельность и здоровье, мне помогла **беседа с психологом и медицинским работником** нашей школы.

Медицинский работник Нина Геннадьевна считает, что низкая физическая активность – серьёзный фактор риска перенапряжения организма. Длительное переутомление ослабляет сопротивляемость организма к различным инфекциям, и мы начинаем болеть. Чтобы снять умственное и мышечное напряжение, во время перемен необходимо двигаться, играть в подвижные игры.

Следующим этапом моей работы стало **наблюдение за учениками начальной школы** во время перемен и на уроках, чтобы выяснить, как влияет их занятость на перемене на работоспособность на уроке.

Я установил, что учащиеся по-разному проводят перерывы между уроками. Условно по виду отдыха (активный в играх, активный в крике или пассивный) я поделил их на три группы.

Под наблюдение попали учащиеся Талинской начальной школы 1 -4 классов.

Результаты наблюдения приведены в диаграмме.

Также я провел наблюдение за учащимися одного класса - это 2 а класс, в количестве 16 человек. Я наблюдал за ними всю перемену, после 3-го урока и присутствовал на 4-ом уроке.

Анкетирование учащихся 4 а класса, в количестве 19 человек, я провел, чтобы узнать:

- устраивает ли их длительность перемен;
- что бы они хотели делать на переменах;
- чувствуют ли они себя отдохнувшими после перемен.

Результаты анкетирования приведены в таблице.

Из результатов работы можно сделать вывод:

- дети стали более организованными
- стало меньше происходить конфликтных ситуаций
- стало меньше пассивных детей .

А чтобы ребятам было интересно на переменах, я раскрасил пол в рекреациях начальной школы в напольные игры :змейка, классики, твистер, лабиринт.

Надеюсь, они им пригодятся и помогут лучше организовать деятельность на перемене.

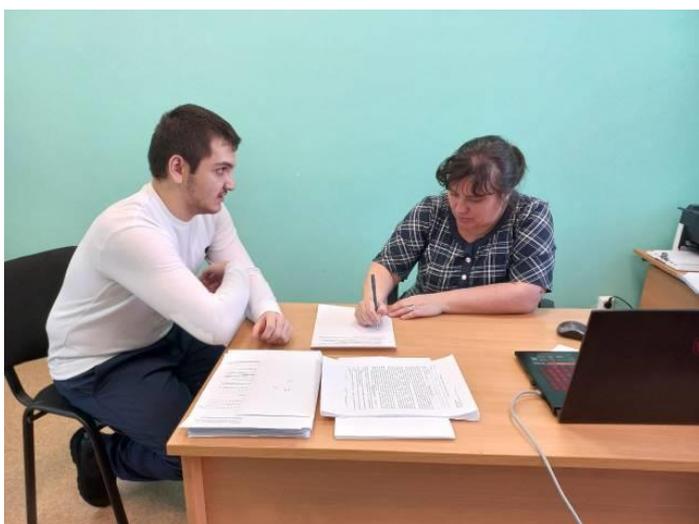
Считаю, что задачи исследования выполнены, а цель работы -создание условий для активного, организованного и весёлого отдыха младших школьников на перемене; организация содержательного отдыха учащихся младших классов на перемене мной достигнута.

Закончить мне хотелось бы словами чешского педагога **Я. А. Коменского**: «**Дети охотно всегда чем-нибудь занимаются. Это весьма полезно, а потому не только не следует этому мешать, но нужно принимать меры к тому, чтобы всегда у них было что делать**».

Посещение библиотек, сбор информации на теоретическую часть.



Беседа с завучем и мед.работником





Анкетирование учителей

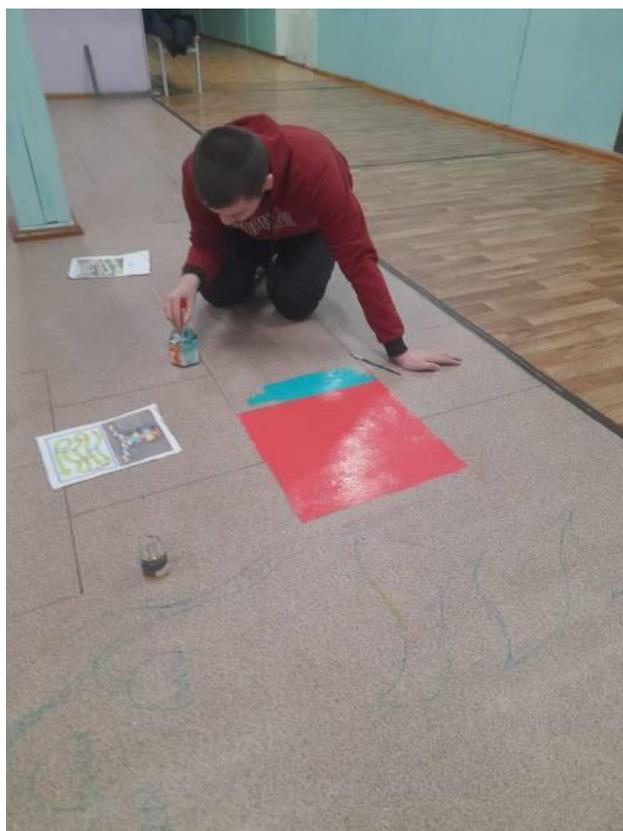
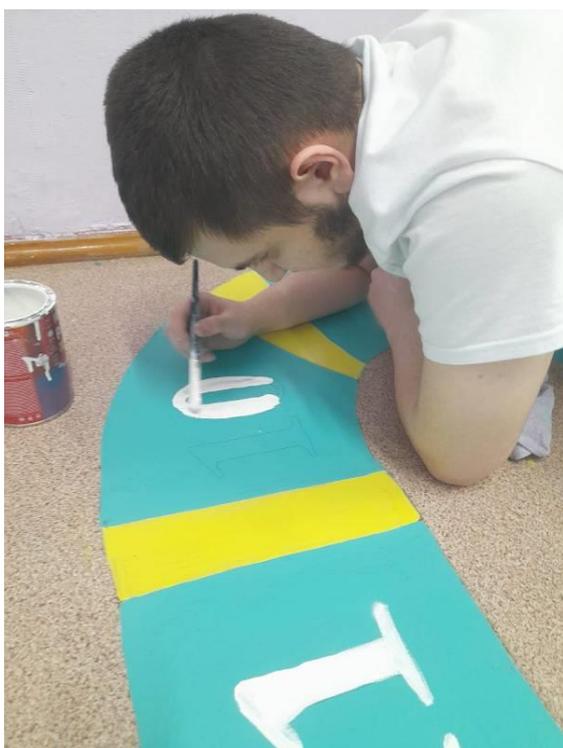


Анкетирование учащихся 2 а класса



Моя работа в процессе

Так было...



Так стало... Открытие игровой зоны!!!



Прыгают даже родители!



Продукт моей работы!

