Перемена.

Важнейшая часть обучательного процесса – отдых от него. А в нашем случае – перемена. Чем только не занимаются на переменах ученики разных классов. Промежуток времени между концом урока и началом следующего - это время протяжностью в несколько минут, когда ты можешь расслабить свои мозги от длительного обучения в школе. Нежелательным вариантом проведения перемен является любой вид умственной деятельности: подготовка к следующему уроку, чтение художественной литературы, игры, требующие умственного напряжения (шашки, шахматы, электронные игры). Но всё же вне конкуренции остается написание домашних заданий на переменах. По математике, русскому, физике, химии истории и ОБЖ – они такие разные и с ними никогда не бывает скучно, а главное – они никогда не кончаются! Да, это пожалуй лучший вариант, если ты не испортил себе весь кайф и не сделал домашку дома. Хотя если серьезно, то в младших классах и этот способ время провождения отпадает. А в остальном – развлечения зависят от возраста и моды. Да, просто сидеть или стоять в компании одноклассников и болтать – банально и неинтересно. К лучшим вариантам перемен относятся танцы, ритмические движения под музыку, игры. Нет смысла, конечно, говорить, что в первом – третьем классе главным являются салки, прятки и туда же подобное. А вот отличным способом не только провести время, но и безболезненно выяснить, кто круче, является такая игра. Двое встают друг напротив друга и поднимают руки, как при игре в ладушки. Можно бить друг друга только по рукам. При этом руки можно убирать, но ненадолго, для того чтобы противник по инерции упал на тебя. Цель – чтобы противник сдвинул как минимум одну из ног с места (то есть потерял равновесие). На первый взгляд игра довольно проста, но очень увлекает. Подвижные игры, проводимые во время переменок в школе, помогают активному отдыху детей, снижают накопившееся на уроках утомление, повышают работоспособность к следующему уроку. Положение дел на перемене можно выразить шуточным стихотворением:

Муравей на перемену в школу шумную зашёл

и застыл от изумленья, переменой поражён...

- Муравей, - скажи хоть слово!

Он сказал: - Вот это да-а-а...

Муравейника такого я не видел ни-ког-да!

Можно предложить организацию перемен следующим образом:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Перемены** | **Дни недели** | | | | | |
| **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | **пятница** | **суббота** |
| I | самостоятельные игры детей | | | | | |
| II | посещение столовой | | | | | |
| III | подвижные игры | | музыкально-танцевальные | спортивные эстафеты | подвижные игры | |
| IV | отдых в “зеленой зоне” и специально оборудованных местах, самостоятельные игры детей | | | | | |

