**Переменки в школе**

Школа – не место для игр. К сожалению, даже сегодня найдется немалое число учителей и родителей, которые действительно так считают, даже не представляя, насколько они ошибаются. Ведь проведя почти целый час практически в одной позе – сидя, склонившись над тетрадями и учебниками или пристально изучая записи на доске, ребята нуждаются в обязательной смене не только обстановки, но и деятельности, а также хорошей разгрузке перед новыми занятиями. Как раз для этого и существуют интересные игры для детей на переменах. Конечно, не стоит превращать перерыв между уроками в хаос – шумный и неуправляемый, а вот немного «умной» и полезной [активности](http://game4kid.ru/games/podvizhnye) детям определенно не помешает, причем, это в равной степени относится к ученикам [любого пола и возраста](http://game4kid.ru/articles/igry-dlya-detey-ot-8-do-88-let-uchastvuyut-vse).

**Мини-развлечения**

Перемены, как правило, длятся не более 10-15 минут, а ведь ребятам еще много чего нужно успеть: собрать вещи после урока, сменить аудиторию, подготовится к новым занятиям. Так что на длительные и основательные игры явно времени не останется, а вот немного коротеньких и веселых забав им точно не помешает. Ведь это отличный способ отвлечься, настроиться на новый лад или просто поднять себе настроение. Ведь, как известно, с хорошим настроением даже самый нелюбимый и трудный предмет становится гораздо более приятным и понятным.

**Выбираем игры**

Так в какие же игры можно действительно поиграть на перемене без ущерба для школьного имущества и нервов учителей?

**Самое простое**

Необходимо определиться, каким именно играм нужно учить, то есть по каким критериям они должны быть отобраны. А критериев всего-то два: игры для младших школьников должны быть подвижными (детки же размяться должны), а еще они должны быть очень простыми (переменки очень короткие, поэтому готовиться к игре у детей времени не будет).

**Самые простые игры:**

* Ручеек;
* Длинный хвост;
* Самый внимательный;
* Совушка;
* Лови попрыгунчика;
* Хвост дракона.

Это буквально несколько игр для детей в школе на переменах, рассмотрев правила которых, вы сможете подобрать еще много подобных и научить им ребенка. Итак, начнем.

**Ручеек**

Игра очень старая и, скорее всего, знают ее все, но на всякий случай напомним правила. Дети разбиваются на пары, берутся за руки, становятся друг за другом и поднимают между собой руки вверх, один ведущий проходит в этом тоннеле-ручейке, берет за руку любого ребенка и уводит в конец ручейка, образуя пару. Тот, у кого пару забрали, бежит в начало ручейка, проходит внутри и забирает кого-то. Они так же становятся в конец ручейка, а тот, кто остался на этот раз без пары, бежит в начало.

**Длинный хвост**

Дети становятся в круг, выбирается один ведущий, который называет животных. Если у названного им животного хвост длинный, то дети поднимают руки вверх, если же он короткий или вовсе отсутствует, руки никто поднимать не должен. Кроме ведущего, он как раз поднимает руки всегда, дабы запутать играющих. По аналогии можно придумать и другие игры, например, «Кто пушистый» или «У кого есть копыта»

Также можно менять действие, например, сначала поднимать руки, потом приседать, потом подпрыгивать.

**Самый внимательный**

Дети так же стоят в кругу, выбирается один ведущий, который называет определенные действия, которые все должны выполнить. Однако сам ведущий должен путать игроков. Например, ведущий говорит: «Сядьте», а сам поднимает вверх руки. Выигрывает тот, кто делал только то, что было сказано, и ни разу не ошибся.

**Совушка**

Выбирается «совушка», которая отходит подальше от всех в свое «гнездо». Остальные игроки расходятся в разные стороны. «Совушка» говорит: «День наступает, все оживает!», игроки в этот момент начинают бегать и резвиться. «Совушка» говорит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает!», все игроки должны замереть. «Совушка» же выходит из гнезда и начинает ходить между игроками, и забирать в гнездо тех, кто пошевелился, два-три человека. И так, пока не останется победитель.

**Лови попрыгунчика**

Ведущий стоит спиной к игрокам (их должно быть как минимум трое). Все кладут ведущему руки на плечи. Ведущий закрывает глаза и считает, например, до 10. Когда счет заканчивается, игроки должны руку отдернуть, как можно быстрее отпрыгнуть назад (один раз!) и замереть. Ведущий, не открывая глаз, хватает кого-нибудь за руку, он и будет водить.

**Хвост дракона**

Игра очень веселая! Все игроки кладут руки друг другу на талию и встают цепочкой, образуя дракона. Тот, кто стоит первым, называется «голова», а кто последним, соответственно, «хвост». Задача «головы» поймать «хвост», а «хвост» должен всеми силами уворачиваться. Но главное, чтобы тело дракона оставалось целым!

**«Айсбрейкеры».**

Под этим словом принято понимать игры, которые помогают ученикам «сломать лед» (от англ. «to break ice») в отношениях друг с другом  [познакомиться](http://game4kid.ru/articles/detskie-igry-na-znakomstvo-uchimsya-obshcheniyu) поближе. На уроках все-таки сделать это весьма проблематично, а вот в перерыве между занятиями – самое оно. Конечно, такие развлечения могут тоже оказаться весьма разнообразными, но вот моим школьникам всегда особенно нравилась игра «Пожми мне руку».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Игра** | **Как играть?** | **Количество участников** |
| **«Пожми мне руку»** | Игроки становятся в круг, и каждый протягивает левую руку. На счет «три» они должны найти себе пару для рукопожатия. А вот теперь самое интересное – ребятам нужно «распутаться» и выбраться из круга как можно быстрее, не отпуская при этом руку своего партнера. | Не ограничено, но обязательно четное |

·**Активные переменки.**

[Подвижные игры](http://game4kid.ru/games/podvizhnye) в школе лучше оставить ученикам [младших классов](http://game4kid.ru/games/podvizhnye), которые будут играть в них под руководством учителя, так как со старшеклассниками такое развлечение может обернуться настоящим кошмаром. А вот малышам полезно будет немного размяться и [подвигаться](http://game4kid.ru/games/sportivnye), хотя перебарщивать с активностью тоже не стоит. Хорошей находкой может стать игра «Кот и воробьи».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Игра** | **Как играть?** | **Количество участников** |
| **«Кот и воробьи»** | На полу мелом или веревкой обозначается круг. В кругу будет стоять «кот», а за чертой «воробышки». По сигналу учителя последние начинают запрыгивать в круг, а задача «кота» быстренько поймать одного из них. Тогда пойманный «воробей» сам становится «котом». | 10-15 человек |

·[**Угадай, кто**](http://game4kid.ru/games/logicheskie/ugaday-kto)**(что)!**

Игры-угадайки одинаково любимы учениками всех возрастов, вызывая даже у старшеклассников неподдельный интерес и увлеченность процессом. Они позволяют любому количеству желающих участвовать в развлечении и не доставляют абсолютно никакого беспокойства учителям. Но, в отличие от всех остальных школьных забав, среди такого рода игр имеется свой бесспорный лидер – игра «[Крокодил](http://game4kid.ru/games/tvorcheskie/krokodil)».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Игра** | **Как играть?** | **Количество участников** |
| **«Крокодил»** | Участнику на ухо сообщается слово или фраза, его задача - не используя слов и звуков, объяснить остальным игрокам, что ему сказали. Кто первым правильно угадает слово, сам становится ведущим. | Не ограничено |

А теперь посмотрим, чего же именно мы добиваемся таким способом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Игра** | **Действия** | **Эффект** |
| «Ручеек» | Бег, поднятие рук вверх | Физическая нагрузка, улучшение кровообращения, улучшение внимания, развитие коммуникативных навыков |
| «Длинный хвост» | Разминочные упражнения, отвлеченные от уроков задания | Физическая нагрузка, обобщение знаний, разминка |
| «Самый внимательный» | Разминочные упражнения | Физическая нагрузка, разминка, восстановление внимания, сосредоточенности |
| «Совушка» | Бег, прыжки, чередование действий. | Физическая нагрузка, астатичность, развитие внимания, контроля над собой |
| «Лови попрыгунчика» | Прыжки, чередование действий | Разминка, развитие самоконтроля, внимания |
| «Хвост дракона» | Бег | Физическая нагрузка, развитие быстроты реакции, внимания |

Рассмотрев эффект от простых детских игр, мы можем увидеть, что главная цель – физическая активность вне занятий – достигнута. Это очень важно, поскольку сидение за партой 45 минут утомительно для ребенка. Короткие перемены необходимо проводить с пользой, тогда у вашего ребенка будет больше шансов не получить проблемы со здоровьем от слишком статичного поведения в школе.  
  
Конечно, на переменах в школе можно с успехом и с пользой для ребят использовать и другие игры, главное – не позволять им чересчур увлекаться процессом, иначе потом будет очень сложно настроить их на более серьезный учебный лад.