**Подвижная перемена**

**Тема: Бывает не бывает**

**Цель:** создание условий, способствующих снижению утомляемости и статического напряжения, повышению и удержанию умственной активности детей; закрепление правильного поведения на дороге; обеспечение активного отдыха на перемене.

**Задачи:**

* научить детей организованно проводить свободное время;
* организовать сотрудничество педагогов и детей.

**Участники:** ученики начальных классов.

**Оборудование:** записи весёлых детских песен, зрительные опоры, спортивный инвентарь, макет светофора.

**Ход:**

Трек 1(звук колокольчика)

**Учитель.** Здравствуйте, ребята! Слышите, как звенит колокольчик? Он приглашает всех, кто хочет быть сильным, крепким и здоровым, на веселую переменку.

Колокольчик нам поет – поиграть всех нас зовет.  
Раз, два, три, четыре, пять – вышли дети погулять.  
Колокольчик нас встречает – переменку начинает.

**Ведущий:**

Собирайся, детвора,  
Начинается игра!  
Да ладошек не жалей!  
Бей в ладоши веселей!

Трек 2 («Летка-енька»)

– Я хочу с вами поздороваться.

**Игра «Поздороваемся»**

*Содержание игры*: все становятся в круг. Участники игры хлопают в ладошки, «передают» соседу тепло своих ладошек, начиная с ведущего хаотично двигаются по площадке. При встрече друг с другом улыбаются.

**Ведущий:** Ну, вот и поздоровались.

**Игровое упражнение «Мы разминку начинаем»**

Мы разминку начинаем,  
Руки шире раскрываем,  
А потом их тянем вверх.  
Отдохнет спина у всех.  
*(Потягивания – руки в стороны и вверх.)*  
Начинаем приседанья –  
Раз, два, три, четыре, пять.  
А теперь три раза нужно,  
Как лягушка, проскакать.  
*(Приседания – 5 обычных и 3 раза подпрыгнуть в приседе)*  
Мы разминку завершаем,  
Руки шире раскрываем,  
А потом их тянем вверх.  
Отдохнет спина у всех.  
*(Потягивания – руки в стороны и вверх.)*

**Игровое упражнение «Светофор»**

Заранее готовятся кружки (диаметром 10 см) красно­го, зеленого и желтого цвета, которые прикрепляются к палочкам.

**Содержание**

**Учитель: Отгадайте загадку.**

У него, друзья, три глаза,

Он даёт нам три приказа:

Красный……. **Дети:** – Стой!

Жёлтый……… **Дети:** – Жди!

А зелёный …….**Дети: -** Иди!

Его знают с давних пор!

Он зовётся….**Дети:** - Светофор!

Ученики стоят и выполняют уп­ражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал — при­седают, на желтый — встают, на зеленый — маршируют на месте.

Трек 3

**Песня с движениями: «В каждом маленьком ребёнке»**

В каждом маленьком ребенке,  
И в мальчишке, и в девчонке,  
Есть по двести грамм взрывчатки  
Или даже полкило,  
Должен он скакать и прыгать,  
Все хватать, ногами дрыгать,  
А иначе он взорвется  
Неизвестно отчего.

Трек 4(«Дружба»)

**Игра «Музыкальное объятие»**

***Цель:*** снятие физического напряжения, развитие навыков установления контакта через тактильные ощущения.  
***Содержание игры:*** дети двигаются, прыгают по комнате под веселую музыку. Когда музыка замолкает, каждый ребенок должен крепко обнять кого-нибудь. Затем музыка продолжается, дети прыгают по комнате парами. В следующий раз, когда музыка прекращается, дети обнимаются парами. По мере продолжения игры создаются все большие и большие круги, пока все играющие не объединятся в общем музыкальном объятии.

**Подведение итога:** Хорошо отдохнули? Вам было весело?

Трек 5 (« Весёлая песенка»)