

РОЛЬ ИНТЕРАКТИВНЫХ ПЕРЕМЕН В ПРИОБЩЕНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В статье интерпретированы способы приобщения к здоровому образу жизни младших школьников в условиях внеурочной деятельности с использованием интерактивных игр на переменных. Авторами представляются методические приемы, позволяющие данной деятельности стать доступной и привлекательной для участников образовательного процесса. Обосновывается идея о том, что при интерактивном использовании ресурсов внеурочной деятельности на перемене можно добиться эффективных результатов в формировании основ здорового образа жизни у младших школьников.

Ключевые слова: младший школьник, здоровый образ жизни, внеурочная деятельность, игра, интерактив, интерактивная переменная.

*Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может
расцвести искусство, не играют силы, бесполезно
богатство и бессилён разум*

Геродот

Введение. Формирование основ здорового образа жизни (ЗОЖ) у детей дошкольного и младшего школьного возраста – это одна из значимых проблем современной действительности. Состояние здоровья детей младшего школьного возраста ухудшается, наблюдается снижение их физической активности, поэтому возникшая проблема нуждается не только в медицинской, но и психолого-педагогической «заботе». У многих современных школьников диагностированы различные заболевания опорно-двигательного аппарата, психоневрологические расстройства, болезни органов зрения и пр. По итогам работы Минздрава России в 2023 г. министр здравоохранения Российской Федерации М. А. Мурашко представил результаты профилактических осмотров детей: «первая

группа здоровья – 29,1 %, вторая группа здоровья – 55,2 %, третья группа здоровья – 13,1 %, четвертая группа здоровья – 0,6 %, пятая группа здоровья – 2 %. У 55 % детей нет хронических заболеваний, но есть некоторые функциональные нарушения, а примерно 15 % имеют хронические заболевания разной степени тяжести» [15].

Всемирная организация здравоохранения, проанализировав многочисленные исследования, указывает на то, что здоровье человека на 50 – 55 % зависит от образа жизни; на 20 % – от генетических факторов; на 15 – 20 % – от условий окружающей среды; на 15 – 20 % – от системы здравоохранения. Статистические данные подтверждают необходимость поиска эффективных психолого-педагогических средств сохранения и

укрепления здоровья младших школьников. Без хорошего самочувствия ребёнок не способен овладевать необходимыми учебными компетенциями, успешно усваивать школьную программу. «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85 % неуспевающих учеников главной причиной отставания в учёбе является плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание», отмечает В. А. Сухомлинский [18; с. 95].

В современных исследованиях здоровье характеризуется как ресурс, важный компонент жизнедеятельности, природный и социокультурный потенциал, состояние которого зависит от ценностных ориентаций личности и ценностной системы общества. Несмотря на то что здоровье в системе общечеловеческих культурных приоритетов является одной из базовых ценностей, необходимо констатировать, что одной из причин ухудшения здоровья нации выделяется несформированное ценностное отношение к здоровью у современных родителей и их детей.

Здоровье – базис формирования личности, интегративный показатель, объединяющий физические, физиологические, психические составляющие развития человека, учитывающий социальное окружение ребенка и экономическое развитие региона, страны, качество окружающей среды и многие другие факторы. Исследователи выделяют следующие условные компоненты индивидуального здоровья человека: *соматическое, физическое, нравственное (духовное), социальное, психическое, репродукционное и пр.* В процессе индивидуального развития изменяется значимость каждого из компонентов в

«целостном портрете здоровья». В детстве наибольшее влияние на развитие человека оказывают физический (*соматический*) компонент, а также психоэмоциональный и интеллектуальный, которые являются частями психического здоровья. С возрастом на первый план выходят духовный и социальный компоненты, которые оказывают влияние на другие аспекты здоровья.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) [20] в портрете выпускника начальной школы делает упор на то, что одной из личностных характеристик учащегося является выполнение «правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни». Ребенок, который растет в среде, где здоровый образ жизни – это норма, постепенно усваивает основы культуры и разумного отношения к своему здоровью, в результате чего в будущем сможет самостоятельно определять индивидуальную траекторию развития.

Отношение ребенка к здоровью формируется и развивается по мере его осознания себя как личности, становясь основой создания «потребности» в ЗОЖ. Психологические основы выработки у ребенка активной позиции по отношению к своему здоровью отсутствуют у дошкольников по нескольким причинам: нет истинной потребности в здоровом образе жизни, здоровье не входит в систему базовых ценностей, а в иерархии приоритетов доминируют игра и общение со сверстниками. Важно учитывать, что в течение первых лет жизни человека (9 – 11 лет) закладываются основные физические и психологические характеристики личности,

формируются жизненный уклад, правила с соблюдением норм образа жизни и культуры потребления здоровья. Формирование культуры здоровья у детей является многофакторным процессом, который не ограничивается рамками семьи. Начальная школа играет важную роль в этом процессе, предоставляя возможности для обучения и развития здоровых привычек как в учебной, так и во внеурочной деятельности.

Таким образом, актуальность настоящего исследования обусловлена двумя аспектами: важностью теоретико-методологического осмысления проблемы формирования основ здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста и необходимостью выявления эффективных методов, форм и средств данного процесса.

Цель исследования: обосновать теоретико-методологические основы формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста и определить роль интерактивных перемен в приобщении детей к здоровому образу жизни.

Основная часть. Понятие «здоровье» образовано от корня «dorvo» – «дерево», то есть здоров тот, кто похож на дерево, такой же высокий и крепкий. В. П. Казначеев [8] подчеркивает, что здоровье является одновременно статическим состоянием и динамическим процессом, предполагающим сохранение и развитие психических, физических и биологических способностей индивида, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

В Федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [21] здоровье трактуется

как «состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма».

Ведущим фактором, влияющим на здоровье человека, признается здоровый образ жизни, который является особой жизненной идеологией, стилевой чертой личности, ЗОЖ не дается в готовом виде, а формируется, развивается, претерпевает изменения и предстает в виде позитивных приобретений (*уровень и качество жизни*) и устоявшихся полезных привычек. С. Н. Алексеев рассматривает образ жизни как «определенный, исторически обусловленный тип деятельности человека в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизни». Э. Г. Вайнер трактует понятие «здоровый образ жизни» как «способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций» [5, с. 15].

Таким образом, здоровый образ жизни – форма активной деятельности, направленная на поддержание и укрепление здоровья, а также на удовлетворение социальных и культурных потребностей организма человека. Исследователи (Л. И. Пономарева, Э. Я. Степаненкова, З. И. Тюмасева и др.) выделяют семь основных компонентов здорового образа жизни: *физическая активность; рациональное питание; личная гигиена; закаливание организма; отказ от вредных привычек; психоэмоциональная*

культура; оптимальный режим труда и отдыха.

Пропаганда ЗОЖ, обучение младших школьников навыкам его поддержания составляют основу «педагогики оздоровления». У истоков развития данного направления стоят исследования педагогов, психологов (А. В. Запорожец, Ю. Ф. Змановский, В. В. Давыдов, Д. Б. Эльконин и др.).

В. Т. Кудрявцев [9] в своей работе обращается к «педагогике оздоровления» детей дошкольного возраста, однако его идеи преемственны и для младшего школьного возраста:

- здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития;
- здоровый ребенок представляет собой единую телесно-духовную систему;
- оздоровление следует рассматривать не как набор лечебно-профилактических мероприятий, а как форму развития и расширения психофизиологических возможностей детей;
- оздоровление детей не может основываться исключительно на медицинских подходах;
- эффективность медицинских методов повышается, когда они сочетаются с психолого-педагогическими методами.

М. Л. Лазаревым [11] разработана программа формирования здоровья младших школьников «Цветок здоровья». Ее цель – *повышение уровня здоровья учащихся, их физической активности, правильного питания и заботы о себе.*

Программа «Цветок здоровья» содержит следующие элементы:

- физическая активность: *уроки физкультуры, спортивные секции, утренняя гимнастика и другие формы активности;*
- правильное питание: *проведение занятий о здоровом питании, организация школьных столовых со здоровым питанием, контроль за качеством питания учащихся;*
- соблюдение правил личной гигиены: *уход за телом, зубами, волосами, уроки по правильному мытью рук;*
- эмоциональное благополучие: *проведение тренингов по развитию эмоционального интеллекта (работа с эмоциональным состоянием ребенка);*
- безопасность: *обучение правилам безопасного поведения в школе и вне её, профилактика детского травматизма.*

Считаем, что выделенные М. Л. Лазаревым направления могут стать ориентиром в процессе приобщения детей к ЗОЖ при организации и проведении интерактивных перемен в начальной школе. В процессе реализации данных идей и направлений следует опираться на следующие методологические подходы.

Субъектный подход (А. Г. Асеев [2], Л. Т. Кузнецова [10], Л. Ю. Субботина [17] и др.) к организации «культурного потребления здоровья» в образовании акцентирует внимание на активной роли учащихся в формировании своего здоровья и здорового образа жизни. Данный подход предполагает,

что учащиеся признаются субъектами, что подразумевает осознанное участие школьников в принятии решений, касающихся здоровья.

Опираясь на положения *системно-деятельностного подхода* (Т. Н. Андреева [1], А. Д. Дубогай [6] и др.), мы считаем, что формирование у детей устойчивых привычек, способствующих их физическому и психоэмоциональному здоровью, возможно лишь на основе использования комплекса мероприятий и стратегий, включающего: *образовательные программы, физическую активность, диетические аспекты, психоэмоциональное состояние и социальные факторы*. Комплексное видение помогает создать продуктивную среду для развития здоровых привычек у младших школьников.

Младший школьный возраст – благоприятный период для формирования основ здорового образа жизни. Этот этап может характеризоваться изменением уровней физиологической, психической и психологической готовности (*соблюдение режима дня, выполнение гигиенических процедур и пр.*) и способствовать усвоению детьми различных знаний о здоровьесбережении. Поэтому в работе по приобщению младших школьников к ЗОЖ целесообразно выделить несколько направлений:

- *здоровьесберегающее*: ориентирует на устранение факторов, негативно влияющих на здоровье младших школьников, включая воздействие социальной и внутренней школьной среды;

- *здоровьеформирующее*: включает создание условий, способствующих сохранению здоровья, предполагает передачу детям знаний, умений и навыков, необходимых для поддержания и укрепления своего здоровья, а также формирует бережное отношение к собственному здоровью.

В младшем школьном возрасте, по мнению А. Д. Дубогай [6], возможно формирование ЗОЖ посредством разработки интерактивных уроков и занятий, которые должны учитывать следующие аспекты:

- особенности психофизиологического состояния учащихся с различным уровнем физического развития;

- степень готовности школьников к самостоятельному освоению и поиску информации о физических упражнениях, соответствующих функциональным и двигательным качествам их организма в соответствии с возрастом.

Сформированная потребность в здоровом образе жизни определяется наличием следующих критериев:

- *знание принципов ЗОЖ*;
- *позитивное отношение к здоровью* (необходимо наличие осознанного стремления к поддержанию и улучшению своего физического и психологического благополучия);

- *владение навыками и методами ведения ЗОЖ* (применять полученные знания на практике, внедряя принципы ЗОЖ в повседневную жизнь);

- *правильные гигиенические привычки* (соблюдение правил личной гигиены и санитарных норм – неотъемлемая часть ЗОЖ);

– *способность к самооценке и самоконтролю* (уметь оценивать свое состояние здоровья, а также контролировать соблюдение принципов ЗОЖ);

– *мотивация к саморазвитию* (постоянное стремление к расширению знаний о ЗОЖ и совершенствованию своих навыков).

Формирование мотивации к здоровому образу жизни у младших школьников может быть рассмотрено на нескольких уровнях.

Физическое здоровье: основной акцент делается на осознании собственного здоровья как важнейшей ценности, развитии физических качеств (силы, ловкости, выносливости), соблюдении режима дня и правил гигиены.

Психическое здоровье: важно развитие произвольных психических функций, навыков саморегуляции, адекватной самооценки, а также отсутствие вредных привычек.

Духовное здоровье: предполагает наличие позитивных жизненных ориентиров, трудолюбие и уважительное отношение к окружающей среде.

Социальное здоровье: характеризуется умением строить гармоничные отношения с окружающими, доброжелательностью как к себе, так и другим людям, а также потребностью в саморазвитии.

Федеральная образовательная программа начального общего образования (ФОП НОО) фиксирует, что *здоровьесберегающий подход* исключает использование в образовательном процессе технологий, негативно влияющих на физическое и психическое здоровье младших школьников.

Е. В. Гребенникова [12] подчеркивает значимость применения различных механизмов формирования у детей «ценностного отношения к здоровью» с помощью интерактивных методов и технологий, которые дают им возможность активно участвовать в образовательном процессе. В ходе уроков, занятий, мероприятий могут использоваться *физкультминутки, пальчиковая гимнастика, упражнения для укрепления зрения и тренировки глазных мышц и др.*

Здоровье становится одной из приоритетных задач «спортивного образования», так как напрямую связано с оптимальным уровнем физической активности, который можно обеспечить на уроках физической культуры. В школе должны быть организованы и дополнительные занятия по физической культуре, спортивные мероприятия, акции и праздники, направленные на сохранение здоровья.

Кроме уроков физической культуры детям необходимо компенсировать во внеурочной деятельности вынужденную неподвижность на занятиях (М. М. Безруких [3]). Таким образом, формирование здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста возможно как в рамках учебной деятельности, так и во время внеурочных мероприятий.

По мнению И. И. Брехмана [4], внеурочная деятельность охватывает разнообразные виды занятий, не связанные с учебным процессом. Данный вид деятельности направлен на оптимизацию учебной нагрузки, создание благоприятных условий для гармоничного развития младших школьников в образовательном учреждении и приобрете-

ние ими дополнительных знаний, умений и навыков в сфере здоровья, применимых в повседневной жизни.

Идея о необходимости регулярных перерывов в учебном процессе возникла из понимания того, что дети не могут сохранять высокую концентрацию внимания на протяжении длительного времени без отдыха (В. П. Зинченко [7]). С физиологической точки зрения перемены предназначены для того, чтобы «снять» утомление, накопившееся в процессе умственной деятельности. Требования гигиены к организации учебной деятельности детей и подростков направлены не на полное исключение усталости у школьников, а на замедление её появления, защиту организма от негативных последствий чрезмерного утомления и повышение эффективности отдыха, в том числе и на перерывах между уроками.

Общепринятого толкования понятия «перемена» нами не было зафиксировано, однако педагоги, психологи, исследуя дефиницию, выделяют следующие ее характеристики: «изменение, смена, чередование, поворот к чему-либо новому, перерыв между уроками, смена видов деятельности». Перемены в образовательном процессе начальной школы нами рассматриваются как занятость детей внеучебной деятельностью, т. е. свободное время на общение и игры в непринуждённой обстановке, которые могут быть наполнены самостоятельно детьми или педагогом, и включают активные формы и методы взаимодействия.

В современной психолого-педагогической литературе широко представлены и проиллюстрированы методы и

формы проведения перемен, однако вопросы классификации, организации интерактивных перемен в начальной школе недостаточно изучены.

Термин «интерактивность» происходит от английских слов «inter» – «взаимный» и «act» – «действовать», что предполагает способность взаимодействовать или общаться с человеком или компьютером. Интерактивное обучение представляет собой специфическую форму организации познавательной активности, которая реализуется в совместной деятельности участников образовательного процесса. Каждый субъект взаимодействует с другими участниками, получает новые знания, отвечает на возникающие вопросы, моделирует различные ситуации, оценивает свои действия и поступки других с погружением в атмосферу делового сотрудничества для решения поставленных задач и проблем.

В соответствии с точкой зрения О. П. Ишуткиной и Е. В. Тарабриной [19] *интерактивная перемена* представляет собой специально организованное социальное взаимодействие во время перерывов между уроками, занятиями, которое ведет к возникновению нового знания, формирующегося непосредственно в ходе взаимодействия его участников. Перемена позволяет младшим школьникам отдохнуть после урока от учебной деятельности, разгрузиться, поднять настроение, переключиться с одного вида деятельности на другой.

В ходе организации учебного процесса в начальной школе мы выделили несколько его закономерностей:

– после первого урока детям не нужна тщательно организованная перемена, так как они еще не успели устать от занятий;

– после второго и третьего уроков учащиеся направляются в столовую, а оставшееся время могут использовать по своему усмотрению;

– к концу четвертого и пятого уроков ученики испытывают наибольшее утомление и нуждаются в релаксации, чтобы «сбросить» физическую усталость и эмоционально восстановиться.

Учет данных закономерностей нашел отражение в возможном планировании организации перемен младших школьников (табл. 1).

Таблица 1

Пример организации перемен

Перемена	День недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Самостоятельные игры детей				
2, 3	Посещение столовой				
4	Подвижные игры	Музыкально-танцевальные	Спортивные эстафеты	Интеллектуальные игры	
5	Отдых в специально оборудованных местах, самостоятельные игры детей				

Интерактивные перемены в начальной школе рекомендуется проводить ежедневно, особенно если в расписании не предусмотрен урок физкультуры. Важно, чтобы во время их организации сохранялась доброжелательная атмосфера и обеспечи-

вались двигательный и эмоциональный «комфорт» для участников – как для учителей, так и для учеников.

Классификация интерактивных перемен, направленных на формирование ЗОЖ, может быть построена по различным критериям (табл. 2).

Таблица 2

Классификация интерактивных перемен по формированию ЗОЖ

Критерий	Вид	Характеристика	Пример
По цели	Физическое здоровье	Направленность на физическую активность (спортивные игры, зарядка, танцы, игры из серии «Здоровый организм» и др.)	<i>Игра «Съедобное – несъедобное»:</i> эстафета в командах (задание: пронести мяч (<i>продукты питания космонавтов</i>) на скорость, прыгая через обруч, на скакалке)
	Психическое здоровье	Деятельность, способствующая снижению стресса и развитию эмоционального интеллекта (тренинги по управлению эмоциями и др.)	<i>Игра «Репетиция оркестра».</i> <i>Игра «Желание для всех»</i> (К. Фопель [22])
	Социальное здоровье	Игры, мероприятия, развивающие навыки коммуникации и взаимодействия (командные игры и др.)	<i>Игра «Секретные шаги»</i> (К. Фопель [22])

Критерий	Вид	Характеристика	Пример
По типу активности	Спортивные активные игры	Спортивные, подвижные игры, ритмическая гимнастика, физкультминутки и др.	<i>Игра «Похлопывающий массаж» (К. Фопель [22])</i>
	Игры на развитие абстрактного и логического мышления	Викторины, логические игры, интеллектуальные, познавательные игры (знание основ ЗОЖ) и др.	<i>Игра «Правила гигиены: угадай предмет»</i> Дети стоят в кругу. Один ученик в центре. Всеми кругу показывают карточку с изображением предмета, связанного с гигиеной. Ребенок в центре круга должен угадать, что это за предмет, как он связан со здоровьем. При затруднении с ответом ребята по очереди по кругу показывают этот предмет без слов
	Творческие мастерские	Совместная творческая деятельность (арт-терапия, рисование (плакат «Вместе жить ЗДОРОВО»); музыкальные паузы (прослушивание звуков природы), театральные представления (инсценировка здоровьесберегающих фрагментов стихов) и др.)	<i>Игра «Групповой плакат».</i> Участники выстраиваются в два шеренги (две команды), команде нужно пройти полосу препятствий. Задача каждого участника команды преодолеть небольшое расстояние и нарисовать на плакате часть рисунка по заданной теме («Правила поведения за столом» и др.)
По количеству участников	Индивидуальные	Школьник занимается в своем ритме и самостоятельно организует отдых на перемене	
	Групповые	Работа в командах или группах способствует социальному взаимодействию	<i>Игра «Машина» (К. Фопель [22])</i>
По степени интенсивности двигательной деятельности	Высокая (активная двигательная деятельность, связанная с бегом, прыжками и др.)		<i>Игры: «Разорви цепь», «Воротца», «Сторож», «Поймай замыкающего», «Успей занять место», «Рыбаки и рыбки», «Салки – елочки»</i>
	Средняя (игры, связанные с перемещением в небольшом пространстве, ограниченные помещением и др.)		<i>Игры: «Выставка картин», «Канатоходец», «Если нравится тебе», «По длинной извилистой дорожке»</i>
	Низкая (малоподвижные, спокойные игры и др.)		<i>Игры «Молчанка», «Передал – садись», «Земля, вода, огонь, воздух»</i>

Активное использование интерактивных перемен способствует развитию у детей логики, гибкости ума, сообразительности; формирует умение быстро принимать правильные решения; снижает нагрузку на зрение, улучшает кровообращение в организме; повышает настроение.

Методические секреты организации и проведения таких перемен заключаются в соблюдении определенного порядка проведения игр и упражнений с интерактивным компонентом:

- *подготовительный этап*: подготовка к играм и упражнениям – 2 минуты;
- *основной этап*: обучение двигательным навыкам, игровая деятельность, активные движения – до 10 минут;
- *заключительный этап*: приведение организма в спокойное состояние и обсуждение результатов – 3 минуты.

При организации и проведении интерактивных перемен целесообразно:

- учитывать психолого-педагогические и возрастные особенности учащихся;
- сопровождать упражнения музыкой (при необходимости);
- проводить интерактив в течение 10 минут, чтобы оставить время для пассивного отдыха;
- организовывать подвижные занятия с эмоциональным окрасом;
- продумывать место проведения;
- учитывать особенности поведения детей, не копировать уроки физической культуры, использовать переменную как время отдыха учащихся.

Интерактивная перемена становится эффективным способом релаксации и оздоровления при следующих условиях:

- добровольное участие в игре;
- возможность выбора наиболее интересного дела/игры;
- простые правила с допуском смены команды участников;
- знакомый сюжет, интересный, отвечающий физической подготовке младших школьников;
- окончание игры за 2 – 3 минуты до очередного занятия.

Эмпирическое исследование.

Определение роли интерактивных перемен в формировании здорового образа жизни младших школьников проводилось на базе МОУ СОШ №1, г. Пскова. Нами было организовано эмпирическое исследование, включающее: *подготовку пакетов диагностических материалов, сопровождение проведения исследования; разработку матриц первичного анализа данных и моделей обобщения результатов исследования; первичную обработку и обобщение результатов исследования; анализ результатов исследования.*

В эксперименте приняли участие 56 учеников 3-х классов, из которых – 36 мальчиков и 20 девочек. Цель исследования: выявить отношение младших школьников к здоровому образу жизни и готовность к участию в интерактивных переменных.

Нами был использован опросный метод (беседа «Моя перемена»). Данная методика разработана авторами статьи и проводилась индивидуально с каждым школьником. Результаты беседы оформлялись в виде протокола с

ответами обучающихся на пять вопросов:

Вопрос 1. Как ты думаешь, зачем нужна перемена? (*один выбор*).

Вопрос 2. Как бы ты хотел проводить время на перемене? (*не более трех выборов*).

Вопрос 3. В какие игры тебе хотелось бы поиграть на перемене? (*не более трех выборов*).

Вопрос 4. Какие игры ты знаешь и мог бы научить в них играть своих одноклассников? Согласен ли ты их подготовить и сам провести? (*не более трех выборов*).

Вопрос 5. Как ты считаешь, полезна ли перемена для тебя? (*один выбор*).

Полученные в ходе индивидуальной беседы данные заносились в протоколы, были обработаны с помощью контент-анализа (Горбатов, 2003). Результаты беседы представлены в таблицах 3, 4, 5. Оригинальные ответы респондентов выделялись нами отдельно. Приведем примеры нестандартных, по мнению авторов статьи, ответов детей.

На вопрос «Как ты думаешь, зачем нужна перемена?» были получены следующие ответы: «заняться чем-то интересным», «заслуженно отдохнуть», «чтобы ничего не делать», «позвонить родителям», «побеситься», «побегать по этажам в школе», «поболтать» и др. В табл. 3 обобщены варианты ответов.

Таблица 3

Процентное распределение ответов третьеклассников на первый вопрос

Источник информации	Категория анализа							
	Отдых от уроков	Гигиенические процедуры и приведение себя в порядок	Общение с друзьями	Повторение домашнего задания	Подготовка к уроку	Бег, прыжки	Чтение книг	Оригинальный вариант
Ответы детей	51,2	3,4	12,3	2,2	4,2	18,9	2,2	5,6

Интересны варианты ответов на вопрос «Как бы ты хотел проводить время на перемене?»: «активно», «бе-

гать», «дружно играть», «играть в телефоне» и др. Варианты обобщения ответов представлены в табл. 4.

Таблица 4

Процентное распределение ответов третьеклассников на второй вопрос

Источник информации	Категория анализа				
	Подвижные игры	Общение в телефоне	Живое общение с друзьями	Спокойно посидеть одному	Заняться чем-то полезным (почитать, порисовать и др.)
Ответы детей	38,3	33,5	14,5	3,5	10,2

Анализ ответов показал наибольшую заинтересованность младших школьников в активных способах организации свободного времени на переменах.

Наибольшее количество оригинальных ответов дали дети на третий и четвертый вопросы «В какие игры тебе хотелось бы поиграть на перемене?» («любимые в телефоне», «догонялки, но нельзя», «спортивные», «Зомби», «Стеночки», «Себе – соседу», «Фанты

и др.) и «Какие игры ты знаешь и мог бы научить в них играть своих одноклассников?» («Лапы, ноги, хвост», «Горячая картошка», «Третий лишний», «Крестики-нолики», «Доббль», «Тик-так-бум», игры на телефоне: «Броул старз» (Brawl Stars), «Эмонг аз» (Among us), «Майнкрафт» (Minecraft), «Роблокс» (Roblox), «Танчики» и другие, «Я много интересных игр знаю» и др.). В табл. 5 представлены варианты обобщения ответов.

Таблица 5

Процентное распределение ответов третьеклассников на третий и четвертый вопросы

Источник информации	Категория анализа				
	Телефонные игры	Активные, подвижные, спортивные	Интеллектуальные	Коммуникативные	Оригинальные ответы
Ответы детей	29,6	53,9	8,7	5,8	2

Большинство младших школьников (76 %) готовы не просто поделиться знакомыми играми, но и организовать их проведение на переменах.

Значимость перемен для младших школьников показали ответы на пятый вопрос «Как ты считаешь, полезна ли перемена для тебя?». Ребята отвечали: «конечно, я успеваю отдохнуть», «полезна, если интересна», «я бы не выжил без перемен..., если бы были одни уроки» и др. В результате анализа была зафиксирована «личная значимость перемен» для 67 % детей (*гигиенические процедуры, дополнительный перекус, смена вида деятельности*), «общественная значимость перемен» для 33 % школьников (*общение со сверстниками, самоутверждение в коллективе и др.*).

Таким образом, включение в организацию и проведение интерактивных перемен поддерживается младшими школьниками и может способствовать развитию их субъектности и коммуникации в коллективе. Социальные сети интересны учащимся, но если будет предложен альтернативный подвижный вариант организации свободного времени на перемене, то младшие школьники предпочтут организованную коммуникацию.

По результатам эмпирического исследования нами была подтверждена значимая роль интерактивных перемен для учащихся, а также зафиксирован механизм приобщения младших школьников к ЗОЖ и дополнены методические рекомендации для педагогов по организации интерактивных перемен по приобщению детей к ЗОЖ.

Механизм приобщения младших школьников к ЗОЖ на переменах имеет ряд особенностей, обусловленных возрастом детей и спецификой интерактивного формата:

– создание атмосферы сотрудничества и взаимопомощи, поощрение инициативы и самостоятельности, динамичность формы проведения интерактивной перемены будут способствовать активному вовлечению каждого ребенка;

– обучение конкретным навыкам, которые дети могут использовать в повседневной жизни (*например, правила гигиены, выбор полезных продуктов, выполнение зарядки и др.*) и создание ситуаций, в которых младшие школьники могут применять полученные знания о ЗОЖ на практике (*например, составление меню здорового обеда, проведение зарядки для класса и др.*);

– наполнение двигательным, развлекательным, познавательным контентом интерактивных перемен в рамках здоровьесберегающих тем (здоровье, экология, культурные традиции, этикет и др.);

– постепенное усложнение заданий способствует системному и последовательному формированию основ ЗОЖ у младших школьников;

– использование ярких и привлекательных материалов, сопровождающих игры, подача информации в простой и понятной форме с учетом возрастных особенностей сделают перемены наглядными и доступными;

– создание атмосферы радости, комфорта и уверенности, похвала и поощрение за успехи позволят поддерживать положительный эмоциональный фон в классе.

Рекомендации по организации интерактивных перемен по приобщению к ЗОЖ младших школьников:

– включение школьников в активные форматы отдыха на переменах должно способствовать не только физическому развитию, но и укреплению их здоровья и формированию компонентов ЗОЖ;

– при организации игровой деятельности младших школьников во время перемен необходимо учитывать физиологические и психологические особенности учащихся, а также их уровень физической подготовленности;

– игры и упражнения должны быть простыми для понимания, кратковременными по продолжительности, иметь минимальное количество правил и допускать свободный вход и выход участников из игры;

– здоровьесберегающие интерактивные перемены должны создавать комфортную для детей двигательную и эмоциональную атмосферу, исключая конфликтные ситуации;

– следует учитывать объем и интенсивность учебной нагрузки на уроках, чтобы избежать переутомления учащихся.

Заключение. Жизнь младшего школьника в образовательной организации регулируется системой норм и требований, включая правила поведения, общения и взаимодействия в коллективе. Поэтому приобщение к ЗОЖ обучающихся начальной школы посредством проведения интерактивных перемен – объективная возможность развивать у детей полезные привычки и сделать процесс обучения увлекательным.

Интерактивные перемены – это активные паузы или изменения в учебном

процессе, которые включают физическую активность и игровые элементы. Основное значение интерактивных перемен для младших школьников заключается:

– в повышении их физической активности (*улучшение физической формы, повышение выносливости и укрепление сердечно-сосудистой системы*);

– приобретении социальных навыков (*через игровые элементы и командные активности дети учатся взаимодействовать друг с другом, развивают навыки общения и сотрудничества*);

– снижении уровня стресса и напряжения, что важно для эмоцио-

нального и психологического состояния детей, и как следствие – улучшении концентрации и продуктивности на уроках;

– формировании привычек к физической активности и здоровому образу жизни;

– развитии моторики и координации, ловкости.

Таким образом, интерактивные переменны не только обогащают образовательный процесс, но и поддерживают всестороннее развитие младших школьников, улучшая их социальные, эмоциональные и когнитивные навыки, способствуя их физическому, эмоциональному и социальному росту.

Литература

1. Андреева Т. Н. Формирование культуры здорового образа жизни у младших школьников на основе системно-деятельностного подхода : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Чебоксары, 2013. 21 с.
2. Асеев В. Г. Возрастная психология. Иркутск : ИГПИ, 1989 (1990). 193 с.
3. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа. М. : МПСИ, 2004. 240 с.
4. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. М. : Физкультура и спорт, 2010. 231 с.
5. Вайнер Э. Г. Валеология. М. : Флинта : Наука, 2013. 445 с.
6. Дубогай А. Д. Управлять здоровьем смолоду. Киев : Молодь, 1985. 111 с.
7. Зинченко В. П. Психологические основы здоровья. М. : Гардарики, 2012. 432 с.
8. Казначеев В. П. Основы общей валеологии. Новосибирск, 2008. 78 с.
9. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. 296 с.
10. Кузнецова Л. Т. Развитие здоровьесберегающей компетентности у детей старшего дошкольного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Екатеринбург, 2007. 23 с.
11. Лазарев М. Л. Цветок здоровья [Электронный ресурс]. Вып. 1. Дети-звезды. Книга для чтения и слушания в начальной школе. URL: <https://www.labyrinth.ru/books/375534/?ysclid=m2hyqceozf315859612> (дата обращения: 24.10.2024).
12. Методы активного социально-психологического обучения : учеб.-метод. пособие / И. Л. Шелехов, Е. В. Гребенникова, П. В. Иваничко. Томск : ТГПУ, 2014. 264 с.

13. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / В. М. Бондина [и др.]. Краснодар, 2022. 161 с.
14. Пономарева Л. И., Тюмасаева З. И. Формирование основ здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста как инновационная педагогическая деятельность // Вестник ЮУрГГПУ. 2013. № 11. С. 156 – 165.
15. РИА новости [Электронный ресурс]. URL: <https://ria.ru/20240504/minzdrav-1943816442.html> (дата обращения: 24.10.2024).
16. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М. : Академия, 2006. 368 с.
17. Субботина Л. Ю. Учимся играя : развивающие игры для детей 5 – 10 лет. Екатеринбург : У-Фактория, 2005. 135 с.
18. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну. Киев : Радянська шк., 1985. 560 с.
19. Тарабрина Е. В., Ишуткина О. П. Методика проведения интерактивных творческих перемен в дополнительном образовании. Краснодар, 2018. 15 с.
20. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400807193/> (дата обращения: 24.10.2024).
21. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 08.08.2024, с изм. от 26.09.2024) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2024) [Электронный ресурс]. URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=476634> (дата обращения: 24.10.2024).
22. Фопель Клаус В. Как научить детей сотрудничать: психологические игры и упражнения : ч. 1 – 4. М. : Генезис, 2006. 542.

References

1. Andreeva T. N. Formirovanie kul'tury` zdorovogo obraza zhizni u mladshix shkol'nikov na osnove sistemno-deyatelnostnogo podkhoda : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.01. Cheboksary`, 2013. 21 s.
2. Aseev V. G. Vozrastnaya psixologiya. Irkutsk : IGPI, 1989 (1990). 193 s.
3. Bezrukix M. M. Zdorov'esberegayushhaya shkola. M. : MPSI, 2004. 240 s.
4. Brexman I. I. Valeologiya – nauka o zdorov'e. M. : Fizkul'tura i sport, 2010. 231 s.
5. Vajner E`. G. Valeologiya. M. : Flinta : Nauka, 2013. 445 s.
6. Dubogaj A. D. Upravlyat` zdorov'em smolodu. Kiev : Molod`, 1985. 111 s.
7. Zinchenko V. P. Psixologicheskie osnovy` zdorov'ya. M. : Gardariki, 2012. 432 s.
8. Kaznacheev V. P. Osnovy` obshhej valeologii. Novosibirsk, 2008. 78 s.
9. Kudryavcev V. T., Egorov B. B. Razvivayushhaya pedagogika ozdorovleniya (doshkol'ny`j vozrast). M. : LINKA-PRESS, 2000. 296 s.

10. Kuzneczova L. T. Razvitie zdorov`esberegayushhej kompetentnosti u detej starshego doshkol`nogo vozrasta : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.07. Ekaterinburg, 2007. 23 s.
11. Lazarev M. L. Czvetok zdorov`ya [E`lektronny`j resurs]. Vy`p. 1. Deti-zvezdy`. Kniga dlya chteniya i slushaniya v nachal`noj shkole. URL: <https://www.labi-rint.ru/books/375534/?ysclid=m2hyqceozf315859612> (data obrashheniya: 24.10.2024).
12. Metody` aktivnogo social`no-psixologicheskogo obucheniya : ucheb.-metod. posobie / I. L. Shelexov, E. V. Grebennikova, P. V. Ivanichko. Tomsk : TGPU, 2014. 264 s.
13. Osnovy` zdorovogo obraza zhizni : ucheb. posobie. 2-e izd., pererab. i dop. / V. M. Bondina [i dr.]. Krasnodar, 2022. 161 s.
14. Ponomareva L. I., Tyumaseva Z. I. Formirovanie osnov zdorovogo obraza zhizni rebenka doshkol`nogo vozrasta kak innovacionnaya pedagogicheskaya deyatel`nost` // Vestnik YuUrGGPU. 2013. № 11. S. 156 – 165.
15. RIA novosti [E`lektronny`j resurs]. URL: <https://ria.ru/20240504/minzdrav-1943816442.html> (data obrashheniya: 24.10.2024).
16. Stepanenkova E`. Ya. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka. M. : Akademiya, 2006. 368 s.
17. Subbotina L. Yu. Uchimsya igraya : razvivayushhie igry` dlya detej 5 – 10 let. Ekaterinburg : U-Faktoriya, 2005. 135 s.
18. Suxomlinskij V. A. Serdce otdayu detyam. Rozhdenie grazhdanina. Pis`ma k sy`nu. Kiev : Radyans`ka shkola, 1985. 560 s.
19. Tarabrina E. V., Ishutkina O. P. Metodika provedeniya interaktivny`x tvorcheskix peremen v dopolnitel`nom obrazovanii. Krasnodar, 2018. 15 s.
20. Federal`ny`j gosudarstvenny`j obrazovatel`ny`j standart nachal`nogo obshhego obrazovaniya [E`lektronny`j resurs]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400807193/> (data obrashheniya: 24.10.2024).
21. Federal`ny`j zakon ot 21.11.2011 № 323-FZ (red. ot 08.08.2024, s izm. ot 26.09.2024) «Ob osnovax oxrany` zdorov`ya grazhdan v Rossijskoj Federacii» (s izm. i dop., vstup. v silu s 01.09.2024) [E`lektronny`j resurs]. URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=476634> (data obrashheniya: 24.10.2024).
22. Fopel` Klaus V. Kak nauchit` detej sotrudnichat` : psixologicheskie igry` i uprazhneniya : ch. 1 – 4. M. : Genezis, 2006. 542.

E. A. Petrash, I. V. Pradun

THE ROLE OF INTERACTIVE CHANGES IN INTRODUCING YOUTH TO A HEALTHY LIFESTYLE

The article interprets the ways of introducing younger schoolchildren to a healthy lifestyle in extracurricular activities using interactive games at recess. The authors present methodological techniques that allow this activity to become accessible and attractive to participants in the educational process. The idea is substantiated that with the interactive use of extracurricular resources at recess, effective results can be achieved in shaping the foundations of a healthy lifestyle among younger schoolchildren

Keywords: *primary school student; healthy lifestyle; extracurricular activities; play; interactive; interactive break.*

УДК 371.322.1

И. В. Ускова

АПРОБАЦИЯ КОНЦЕПЦИИ ДОМАШНЕЙ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СООБЩЕСТВЕ

Статья посвящена актуальной проблеме организации домашней учебной работы школьников, которая на протяжении веков остается предметом дискуссий среди педагогов, родителей и ученых. Автор анализирует историю вопроса начиная с XIX века, когда впервые поднималась проблема перегрузки обучающихся домашними заданиями, до современных вызовов, связанных с цифровизацией образования и использованием искусственного интеллекта. Цель статьи – представление результатов апробации концепции домашней учебной работы, проведенной среди педагогов Дальнего Востока и Тамбовской области. В ходе исследования использовались методы анкетирования и научно-педагогической беседы. Ключевыми результатами обсуждения концепции стали подтверждение важности научных исследований в данной области, необходимости комплексного подхода к оценке объема домашней учебной работы; усиление внимания к целям домашних заданий, их индивидуализации и дифференциации; повышение учебной мотивации школьников. Представленные в статье результаты апробации показали, что педагогическое сообщество готово к изменениям, но нуждается в методической поддержке организации домашней учебной работы. Реализация предложенных в концепции мер позволит трансформировать домашние задания из инструмента закрепления знаний в средство развития мотивации и самостоятельности обучающихся.

Ключевые слова: *домашняя учебная работа, домашнее учебное задание, концепция, апробация, мотивация, перегрузка, обучающиеся, педагогическое сообщество.*