

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ИНТЕГРАЦИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Е. И. Третьяк

(ГУО «Дитвянская средняя школа», Лидский район, Гродненская область, Беларусь)

В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты интеграции двигательной активности в образовательный процесс обучающихся на первой ступени общего среднего образования как ключевого средства формирования основ здорового образа жизни. Проанализированы эффективные формы и методы, применяемые на уроках и во внеучебной деятельности. Приводятся конкретные примеры из педагогической практики, подтверждающие положительное влияние комплексного подхода на физическое и психическое здоровье учащихся. Особое внимание уделено роли учителя начальных классов как координатора здоровьесберегающей деятельности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, интеграция, физическое воспитание, динамические паузы, учебный процесс, здоровьесберегающие технологии.

Современная система образования Республики Беларусь ставит одной из приоритетных задач сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, что закреплено в основных программных документах, регламентирующих образовательную деятельность [4, с. 5]. Особенно актуальной эта проблема является для учащихся младшего школьного возраста, где закладывается фундамент не только знаний, умений и навыков, но и ценностного отношения к собственному здоровью. Анализ состояния здоровья младших школьников, проведенный рядом исследователей, указывает на устойчивую тенденцию к увеличению числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения, невротическими расстройствами, что во многом связано с гипокинезией – систематическим недостатком двигательной активности в режиме дня [1, с. 45; 5, с. 23]. Традиционные уроки физической культуры, при всей их неоспоримой важности, не могут в полной мере компенсировать этот дефицит движений, составляя лишь 10–15 % от общего объема недельной двигательной нагрузки ребенка [3, с. 27]. В этой связи возникает острая необходимость в поиске и внедрении инновационных педагогических подходов, позволяющих органично интегрировать двигательную активность непосредственно в образовательный процесс, сделав ее неотъемлемой частью учебного дня.

В своей педагогической практике на протяжении последних трех лет мы реализуем комплексную модель интеграции двигательной активности, которая включает три взаимосвязанных компонента: урочную деятельность, внеурочную работу и системное взаимодействие с семьей. Данная модель основана на принципах, изложенных в работах Е. С. Петрович, которая подчеркивает, что эффективность здоровьесберегающей деятельности в школе напрямую зависит от ее системности и непрерывности [5, с. 67–68].

Урочная деятельность трансформирована нами таким образом, чтобы обеспечить «моторное» подкрепление познавательных процессов. Помимо обязательных физкультминуток общего характера, широко используются динамические паузы интегративного характера, содержание которых напрямую связано с темой урока. Например, на уроке русского языка при изучении темы «Глаголы движения» учащиеся не просто записывают слова (бежать, прыгать, ползать, идти), а выполняют соответствующие действия на месте, что не только снимает физическое напряжение и статическую усталость, но и способствует кинестетическому

запоминанию учебного материала, активизируя различные каналы восприятия. На уроке математики при решении составных задач на сложение и вычитание успешно применяется методика «Математический эстафетный бег»: дети по очереди подбегают к доске, записывают один из шагов решения и возвращаются на место, передавая мел следующему участнику. Данная форма работы, как показали наши наблюдения, не только повышает учебную мотивацию и обеспечивает необходимую разрядку, но и воспитывает чувство командной ответственности.

Важнейшим элементом организации учебного дня является рациональное использование времени между уроками. В нашем учреждении образования разработан и успешно внедрен «Паспорт здоровья класса» – своего рода портфолио, которое включает обширную картотеку малоподвижных и подвижных игр на переменах («Тише едешь – дальше будешь», «Море волнуется раз», «Классики», «Резиночки»), адаптированных для проведения в условиях школьных коридоров или рекреаций. Роль организаторов таких игр по очереди выполняют сами ученики, что развивает у них лидерские качества, инициативность и ответственность за общее дело. Как справедливо отмечает Я. В. Савицкая, «организованная двигательная деятельность на переменах способствует не только активному отдыху, но и профилактике дисциплинарных нарушений» [1, с. 47].

В рамках внеурочной деятельности наиболее эффективной формой стала работа спортивно-оздоровительного кружка «Здоровейка», программа которого направлена на развитие основных физических качеств через игровые и соревновательные технологии. Особой популярностью среди учащихся пользуются занятия с использованием элементов фитбол-гимнастики. Работа на больших упругих мячах способствует не только формированию правильной осанки за счет укрепления мышц спины и корсета, но и улучшению координации движений и вестибулярного аппарата [2, с. 112–113]. Помимо кружковой работы, регулярное проведение тематических «Дней здоровья» и семейных спортивных праздников («Папа, мама, я – спортивная семья») позволяет объединить усилия школы и семьи в формировании ценностного отношения к здоровью, демонстрируя ребенку положительный пример взрослых.

Мониторинг эффективности данной работы проводился в течение 2024/2025 учебного года в 3 классе (25 человек) и включал в себя анализ медицинских карт, анкетирование учащихся и родителей, а также метод

педагогического наблюдения. Полученные данные показали следующие результаты:

Снижение количества пропусков занятий по болезни на 15 % по сравнению с предыдущим учебным годом.

По данным ежегодного профилактического медосмотра, на 20 % уменьшилось число детей с жалобами на общее недомогание, головные боли и повышенную усталость к концу учебного дня.

Анкетирование учащихся выявило значительный рост позитивного отношения к урокам физической культуры и двигательной активности в целом (с 65 % в начале года до 89 % в конце).

Наблюдения за осанкой учащихся во время занятий за партой показали снижение количества случаев сутулости и неправильного положения тела.

Наши наблюдения доказали, что систематическая и дозированная двигательная активность школьников не только улучшает физические показатели (выносливость, сила, гибкость), но и положительно сказывается на когнитивных функциях: концентрации внимания, оперативной памяти, скорости обработки информации [3, с. 28–29]. А. В. Лисов в своей работе прямо указывает, что «интеграция двигательных компонентов в структуру урока способствует поддержанию умственной работоспособности на высоком уровне на протяжении всего учебного дня» [3, с. 30]. Важным аспектом является также психоэмоциональное состояние детей. Реализация описанной модели способствовала созданию более благоприятного психологического климата в классе, снижению уровня тревожности и конфликтности среди учащихся.

Таким образом, целенаправленная и систематическая работа по интеграции двигательной активности в учебный процесс и внеурочную деятельность младших школьников является действенным и научно обоснованным механизмом формирования у них устойчивых основ здорового образа жизни. Представленные конкретные примеры и положительная динамика в состоянии здоровья и учебной мотивации учащихся убедительно подтверждают эффективность применяемого комплексного подхода, основанного на принципах непрерывности и междисциплинарности.

Дальнейшая работа видится в применении цифровых образовательных ресурсов (интерактивных видео-зарядок, квестов с двигательными заданиями, использующих технологию дополненной реальности), что

особенно актуально в контексте активной цифровизации современного образования и позволяет говорить о новых горизонтах в здоровьесберегающей педагогике. Кроме того, перспективным направлением представляется создание методических рекомендаций для родителей по организации двигательного режима школьника в домашних условиях, что позволит усилить эффект от проводимой в школе работы.

Список литературы

1. Савицкая, Я. В. Состояние здоровья и двигательная активность младших школьников в условиях образовательного процесса / Я. В. Савицкая // Здоровы лад жыцца. – 2022. – № 4. – С. 44–48.
2. Ковалева, Т. И. Коррекция нарушений осанки у детей 7–10 лет средствами фитбол-гимнастики / Т. И. Ковалева // Физическая культура, спорт и здоровье нации: сб. науч. ст. / М-во образования Респ. Беларусь, Могилевский гос. ун-т имени А.А. Кулешова – Могилев, 2023. – С. 110–115.
3. Лисов, А. В. Влияние двигательной активности на познавательное развитие младших школьников / А. В. Лисов // Адукацыя і выхаванне. – 2021. – № 7. – С. 26–31.
4. Методика физического воспитания учащихся начальных классов: пособие для учителей / Г. М. Васюк [и др.]; под ред. Г. М. Васюк. – Минск : НИО, 2020. – 187 с.
5. Петрович, Е. С. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: теория и практика / Е. С. Петрович. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2022. – 156 с.