Качество отдыха учащихся начальных классов на переменах.

Многие родители и педагоги замечают, что младшие школьники проводят перемены крайне активно: бегают, кричат, играют в подвижные игры. Приходя на урок после такой беготни дети пытаются отдышаться, привести себя в порядок, а это может занимать время урока. Зачастую такое поведение воспринимается как простое баловство и неорганизованность. Однако может ли за этим скрываться более серьезный процесс детского развития? И почему младшие школьники проводят перемены именно так, а не иначе?

Во-первых, стоит учитывать физиологические особенности детей младшего школьного возраста. В этом периоде потребность в движении особенно велика. Энергия, накопившаяся во время уроков, требует выхода, и перемена становится единственным временем, когда ребенок может свободно двигаться. Во-вторых, активные игры на перемене – это не просто способ развлечься, но и важная часть социализации. В играх дети учатся взаимодействовать друг с другом, договариваться, решать конфликты и соблюдать правила.

Перемена в начальной школе – это не просто короткий перерыв между уроками. Это маленькая вселенная, где действуют свои законы и разворачиваются собственные драмы. Наблюдая за первоклашками, с азартом носящимися по коридорам, можно увидеть не просто хаотичное движение, а сложный психологический процесс. Простой перерыв между занятиями далеко не всегда автоматически превращается в качественный отдых. Шумные коридоры, толчея, отсутствие интересных занятий – все это может привести к тому, что дети вернуться в класс еще более уставшими и раздражительными.

Вопрос организации перерывов между уроками – это отнюдь не формальность, а важный аспект образовательного процесса, напрямую влияющий на физическое и психологическое благополучие школьников. Правильно организованный отдых на переменах способен не только восстановить силы, но и повысить концентрацию внимания, улучшить усвоение материала и даже снизить уровень стресса.

Для доказательства неэффективности отдыха учащихся начальной школы на переменах, улучшение качества отдыха учащихся начальных классов на переменах в общеобразовательном процессе необходимо экспериментальным путем исследовать вегетативный коэффициент энергетического баланса организма, эмоциональный фон, т.е. преобладающее настроение ребенка. Путем опроса узнать отношение учащихся и учителей к шуму на переменах. А также разработать игры для улучшения качества отдыха младших школьников на переменах.

Школьная перемена — это самое приятное время в школе. Они являются неотъемлемой частью образовательного процесса. Перемена — это время отдыха между уроками, когда учащиеся могут свободно провести время. Младшие школьники проводят это время очень активно, бегают, кричат, валяются на полу, толкаются, нередко игры перерастают в споры, обиды, агрессию.

Ведущим видом деятельности для учащихся начальных классов является учебная. На уроках ребенок испытывает серьезную нагрузку.

Интеллектуальные перегрузки приводят к утомляемости, усталости, снижению успеваемости. Все это приводит к более серьезным последствиям вплоть до нежелания учиться и даже ходить в школу.

Старшеклассники, напротив, на переменах остаются в кабинетах спокойно разговаривая или просматривая телефон. Учащиеся 5-8 класса небольшими группами общаются в коридорах или выходят на улицу. Учащиеся начальных классов на каждой перемене бегают, кричат, валяются на полу, во время перемен часто возникают конфликтные ситуации. Замечено, что большинство ребят не знали чем заняться. Поэтому прыгали и бегали по коридору, не реагируя на замечания педагогов и дежурных. Случается на перемене младшие школьники начинают играть в игры, но при этом так кричат и спорят, что часто доходит до потасовок и драк.

Почему у младших школьников перемены проходят так активно. По результатам опроса, проведенного среди педагогов и обучающихся школ, можно сделать вывод, что на шум реагируют все, и учителя и ученики. Шум мешает отдохнуть всем и все опрошенные предположили, что только организация перемен, поможет снизить уровень шума на переменах.

Шум негативно влияет на организм младшего школьника. Наносит вред здоровью и самочувствию ребенка. Шум на перемене, на улице снижает слух, память, внимание, повышает давление.

По результатам диагностики эмоциональной сферы младших школьников, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций, эмоционального отношения ребенка к школе ( проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики»**.** Методической основой теста является цвето-ассоциативный эксперимент, разработанный О.А.Ореховой) был вычислен вегетативный коэффициент, который характеризует энергетический баланс организма: его способность к энергозатратам или тенденцию к энергосбережению. В результате выявлено, что у 13 % испытуемых – хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность, 44 % – компенсируемое состояние усталости, 43 % – оптимальная работоспособность. Учащийся этой группы отличаются бодростью, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам. Нагрузки соответствуют возможностям. Образ жизни позволяет ребенку восстанавливать затраченную энергию.

Таким образом большинство учащихся не отдыхают на переменах, они испытывают нагрузки непосильные для своего возраста, самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха.

Учителя начальных классов отмечают, что дети не отдыхают на переменах. К уроку не готовы: после звонка долго успокаиваются, затрудняются сразу включиться в работу. На уроке отвлекаются, концентрация внимания низкая. Кроме того, наблюдаются конфликтные ситуации.

Вопрос об организации более эффективного отдыха для младших школьников остается актуальным. Варианты могут быть разными: от создания тихих зон для отдыха и чтения до организации подвижных игр под руководством педагога. Главное – учитывать потребности и интересы детей, а также обеспечивать баланс между активностью и отдыхом. Такой подход поможет не только снизить уровень шума и травматизма, но и сделать перемены более полезными для физического и психического здоровья школьников.

Подвижные игры помогают снять напряжение, высвободить энергию и подготовиться к следующему уроку. Бег и активные игры – это естественный способ разрядки, позволяющий избежать переутомления и сохранить концентрацию внимания.

Кроме того, перемена – это ценное время для социализации. Дети общаются, играют, делятся впечатлениями от урока. Организованные игры, сопровождающие эти процессы, являются индикатором активного взаимодействия и формирования социальных навыков. Именно на перемене ребенок учится находить общий язык со сверстниками, разрешать конфликты и строить отношения.

И конечно, перемена – это время свободы и самовыражения. В отличие от урока, где царит строгая дисциплина, на перемене дети могут реализовать свою потребность в самостоятельности, выбирать занятие по душе и проявлять свою индивидуальность. В процессе организованных игр дети способны к проявлению радости от возможности быть собой и делать то, что хочется.

Организация пространства и правильно подобранные игры помогут направить эту энергию в конструктивное русло и сделать перемену не только веселой, но и полезной для психологического благополучия младших школьников.

Список литературы:

1. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. - М.: Педагогика, 1968. - 214 с.

2. Васягина Н.Н. Особенности эмоциональной сферы личности. - Шадринск: Исеть, 2000. - 166 с.

3. Жуганов А.В. Творческая активность личности. Содержание, пути формирования и реализации. - Свердловск: изд-во Уральского ун-та, 1990. - 82 с.

4. Игры: обучение, тренинг, досуг /Под ред. В.В.Петрусинского. - М., 1995.

5.<https://studbooks.net/1340476/psihologiya/emotsionalno_volevoe_lichnostnoe_razvitie_mladshih_shkolnikov>

6. <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/11652/1/uch00290.pdf>

7.<https://infourok.ru/metodicheskaya-kopilka-igri-dlya-mladshih-shkolnikov-1128851.html>