

## **«Профилактика утомляемости первоклассников, как элемент здоровьесберегающих технологий».**

В последнее время набирает актуальность тема профилактики утомления обучающихся на уроках и во внеурочной деятельности, особенно это касается учащихся 1-2 классов. У детей этого возраста не сформированы контроль и саморегуляция своего состояния, что приводит к быстрому нарастанию утомления, в результате чего дети выключаются из контекста занятия, что приводит к низкому качеству обучения в целом.

Время начала обучения в школе совпадает с периодом роста и развития ребёнка, когда организм наиболее чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды. Чем здоровее будет ребёнок, чем лучше он будет себя чувствовать, тем успешнее будет его обучение в школе.

У детей младшего школьного возраста, в связи с анатомо-физиологическими особенностями организма утомление развивается быстрее, нередко даже без особо активной деятельности. Наиболее уязвимыми моментами для возникновения утомления и переутомления организма являются следующие периоды: адаптация к учебным нагрузкам (начало учебного года, четверти); окончание четверти, учебного года и недели. Кроме того, утомление возникает ежедневно, к третьему или четвертому уроку, сначала проявляется слабо, а затем усиливается к концу учебного дня. Если организм систематически не получает возможности восстановить свои силы во время ночного сна, активного отдыха на свежем воздухе, полноценного питания, то утомление возобновляется и проявляется во все более яркой

форме, осложняя работу нервной системы, и в конечном итоге негативно сказывается на состоянии здоровья, а следовательно, и на результатах обучения.

К факторам утомления можно отнести ритм, в котором производится работа, величина нагрузки. Неинтенсивная работа быстрее вызывает наступление утомления. Учащиеся утомляются при длительной неподвижности и при ограничении двигательной активности (Хрипкова А.Г. и соавт., 1990). Неправильный режим дня, однообразные занятия, излишние развлечения также быстро приводят к утомлению. При повышенных нагрузках (занятия в двух школах, нескольких кружках и т. п.) утомление легко переходит у детей в переутомление. Утомление имеет разнообразные проявления на уровнях:

- **Поведенческом** – снижение производительности труда, уменьшение скорости и точности работы;
- **Физиологическом** – затруднение выработки условных связей, повышение инерционности в динамике нервных процессов;
- **Психологическом** – снижение чувствительности, нарушение внимания, памяти, интеллектуальных процессов, сдвиги в эмоционально-мотивационной сфере.

Признаки утомления у младших школьников часто проявляются в нарушении поведения: они становятся неусидчивыми, невнимательными, на уроках разговаривают, нарушая дисциплину. В некоторых случаях, особенно после перенесенных заболеваний, обучающиеся становятся вялыми, пассивными, медлительными. Они чувствуют разбитость, слабость, головные боли при

умственном напряжении. В такой ситуации логично задаться вопросом: «Можно ли работать без утомления?» Ответ будет таков: учебный процесс не может исключить утомления, но должен строиться так, чтобы отдалить его наступление, и самое главное, предупредить возникновение переутомления!

Именно переутомление создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний. В конечном счете, все отрицательные последствия обучения имеют в своей основе переутомление, перегрузку.

Начальные признаки утомления:

1. снижается качество работы (количество правильных ответов), повышается число ошибок;
2. ребенок становится беспокойным, вялым, рассеянным, невнимательным, часто отвлекается;
3. ухудшается регуляция физиологических функций (внешне это непросто заметить, хотя иногда отмечается повышенная потливость, покраснение лица), а нарушение координации движений при утомлении проявляется в изменении почерка - он становится явно хуже;
4. ребенок жалуется на усталость, а у некоторых детей процесс торможения при утомлении столь силен, что они вдруг могут заснуть.

Поэтому так важно предупреждение утомления обучающихся на уроках, которое зависит от сочетания трех факторов:

- трудности учебного материала;
- эмоционального состояния учащихся;
- насыщенности видов учебной деятельности.

Чтобы отдалить момент наступления утомления на уроке педагогу можно использовать следующие моменты:

- Учитывать психофизиологические особенности детей, зону работоспособности обучающихся.
- Соблюдать гигиенические условия в кабинете.
- Занятия должны носить деятельностный характер.

Известно, что при интенсивной и очень интересной работе усталость может наступить значительно позже, чем при неинтересной и малоинтенсивной. Поддерживать интерес детей на протяжении всего урока помогают различные игровые ситуации (получение письма, путешествие в сказку и т.д.); игровые персонажи (Мудрая сова, которая "приносит" трудные задания, гномик - задания с ошибками, игрушка Ньюша, которая присутствует на каждом занятии и др.); художественное слово (чистоговорки, загадки, логоритмические упражнения), элементы театрализации (игры-диалоги, разыгрывание ситуаций по ролям, инсценирование), психогимнастика.

- Психофизический комфорт ребенка на уроке.

Это важнейшее условие предупреждения их утомления. Для снятия эмоционального напряжения можно использовать игровые

технологии, оригинальные задания, задачи и др. Для понимания и отслеживания эмоционального состояния младших школьников, можно использовать метод "Цветопись Лутошкина", основанный на зависимости между эмоциональным состоянием человека и его предпочтениями в выборе определенной гаммы цветового спектра. (Детям предлагается выбрать листок с "Цветка настроения" цвета своего настроения, либо на листочке отметить цветным кружком свое настроение. Красный, оранжевый, желтый цвета отражают приятное состояние восторга, радости, тепла. Зеленый - спокойствие, уравновешенность, синий - неудовлетворенность, грусть, фиолетовый - напряженность, тревожность, черный - упадок, уныние, белый- равнодушие (трудно сказать)).

- Включение в урок физминуток.

Если ребенку не дать отдохнуть, утомленный мозг все равно не воспримет то количество информации, которое в него попытаешься вместить. Длительная неподвижность вызывает функциональные расстройства, ухудшение памяти, падение мышечной силы, при этом также резко ухудшается концентрация внимания, растет нервное напряжение, раздражительность и вспыльчивость. Физкультурные минутки или физкультпаузы на уроках обеспечивают активный отдых учащихся, переключают внимание с одного вида деятельности на другой, способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока. Для учащихся младших классов в целях профилактики утомления, нарушения осанки и зрения рекомендуется проведение физкультурных пауз и упражнений для глаз.

Основные критерии при составлении комплекса физкультминуток:

- Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой (Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки. Движение кистями: сжатие, разжимание, вращение).
- Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер. – Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Разрядка снимает чрезмерное умственное напряжение, вызывает временное расслабление.

*Например:* Солнце спит, небо спит, - (кладут голову на руки)

Даже ветер не шумит.

Рано утром солнце встало,

Всем лучи свои послало - (встают руки вверх с разведенными пальцами)

Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)

Небо тучей заволоч - (круговые движения руками влево, затем вправо)

Дождь по крышам застучал.

Барабанит дождь по крыше - (барабанят пальцами по столу)

Солнце клонится всё ниже.

Вот и спряталось за тучи,

Ни один не виден лучик - (постепенно садятся и кладут голову на руки).

- На уроках можно использовать различные релаксационные игры-пятиминутки, этюды и упражнения по психогимнастике, сопровождающиеся снятием психического напряжения:

*Упражнение «Звуки»* - дети садятся удобно, закрывают глаза. Задание им прислушиваться и запоминать все звуки вокруг. Затем можно обсудить кто что услышал.

*Упражнение «Одуванчики»* Дети садятся на корточки. Учитель говорит: «На лесной поляне выросли одуванчики (дети встают). Это были прекрасные цветы с ярко желтыми головками. Солнышко касалось своими теплыми лучами каждого одуванчика. А цветы грелись и от удовольствия поворачивали свои золотистые головки за солнцем (плавно поворачивают головы вправо-влево). Но вот их головки покрылись белыми пушинками и стали похожи на шарики (складывают ладошки над головой). Поднялся ветер, головки одуванчиков рассыпались на маленькие пушинки (разводят руки в стороны и трясут всем телом). Ветер утих и пушинки приземлились на землю (садятся за парты).»

*Упражнение «Лимонный сок»*. Возьмите в руку лимон и выжмите из него сок, весь до последней капли (дети поочередно сжимают, а затем расслабляют правую и левую руки). Лимонный сок получился кислым-кислым (морщатся). Потом мы добавили сахар, и сок стал сладким (дети улыбаются)

Если соблюдать эти меры профилактики утомления в учебном процессе, то и вы, и ваши обучающиеся получат удовольствие от таких уроков, что, несомненно, скажется на настроении, самочувствии и успеваемости детей.