



Снятие физического и умственного утомления в процессе обучения: эффективные приемы и упражнения

Выполнила Серополка Юлия Валерьевна, учитель ФК,
ГБС (К) ОУ школы –интерната № 49 СПб

Работоспособность

потенциальная возможность
индивида выполнять
целесообразную деятельность на
заданном уровне эффективности
в течение определенного
времени.



Утомление

временное снижение
работоспособности под
влиянием длительного
воздействия нагрузки



Профилактика

*(греч. prophylaktikos предохранительный,
предупредительный)*

комплекс мероприятий, направленных на
обеспечение высокого уровня здоровья людей,
их творческого долголетия, устранение причин
заболеваний, в т.ч. улучшение условий труда,
быта и отдыха населения, охраны окружающей
среды.



Периоды колебания работоспособности

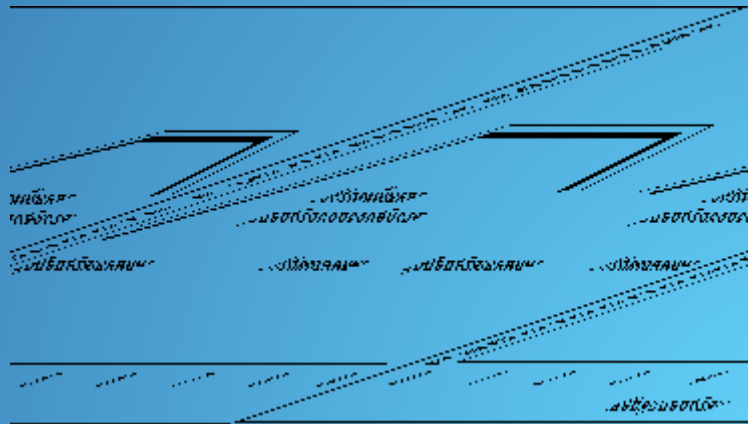


Рис. 1. Колебания уровня работоспособности в течение трудового дня

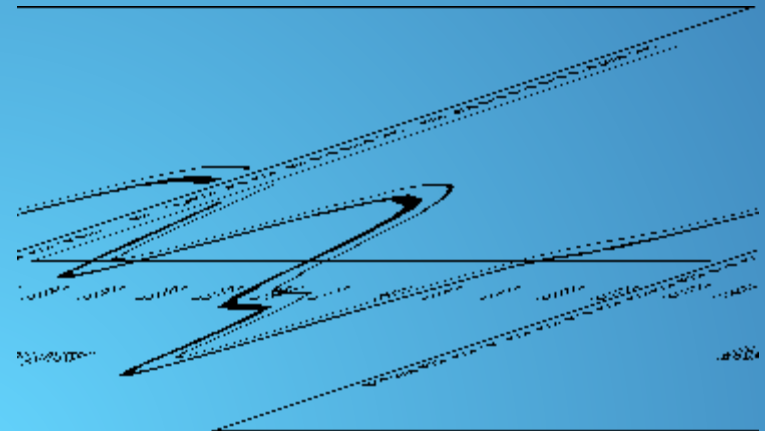


Рис. 2. Колебания уровня работоспособности в течение суток

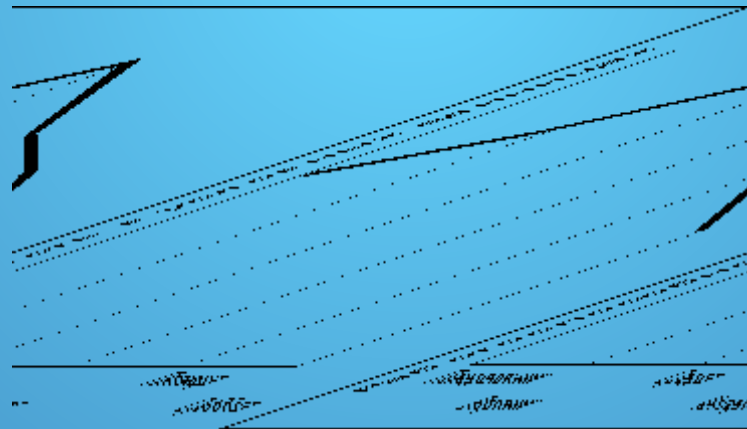
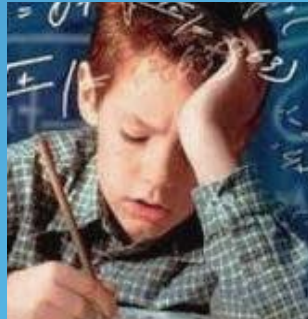
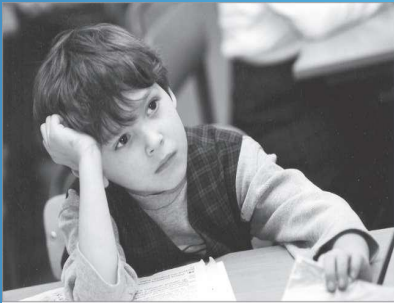


Рис. 3. Колебания работоспособности по дням недели

Виды утомления

Умственное

«Слушаю, но не слышу»



Физическое

«Выполняю, но не то»



Профилактика физического и умственного утомления

Гигиенические условия в классе

- освещение
- температурный режим
- соответствие размеров парт
- вентиляционные системы

Выполнение заданий в группах



Физпаузы в учебном процессе

упражнения на мелкие ,
средние и крупные мышечные
группы

Проведение подвижных перемен



Эффективные приемы и упражнения

Дыхательные



Упражнения для восстановления кровообращения



Упражнения на разные мышечные группы



Упражнения для тренировки зрительного анализатора и расслабление



Спасибо за внимание!