

Профилактика утомления учащихся на уроке – одно из условий успешного обучения

Москвитина Т.В.

учитель начальных классов

МБОУ «НОШ №11»

***Здоровье - это не все,
что надо человеку,
но если его нет, то
человеку уже ничего
не надо.***

Легко ли
учиться?

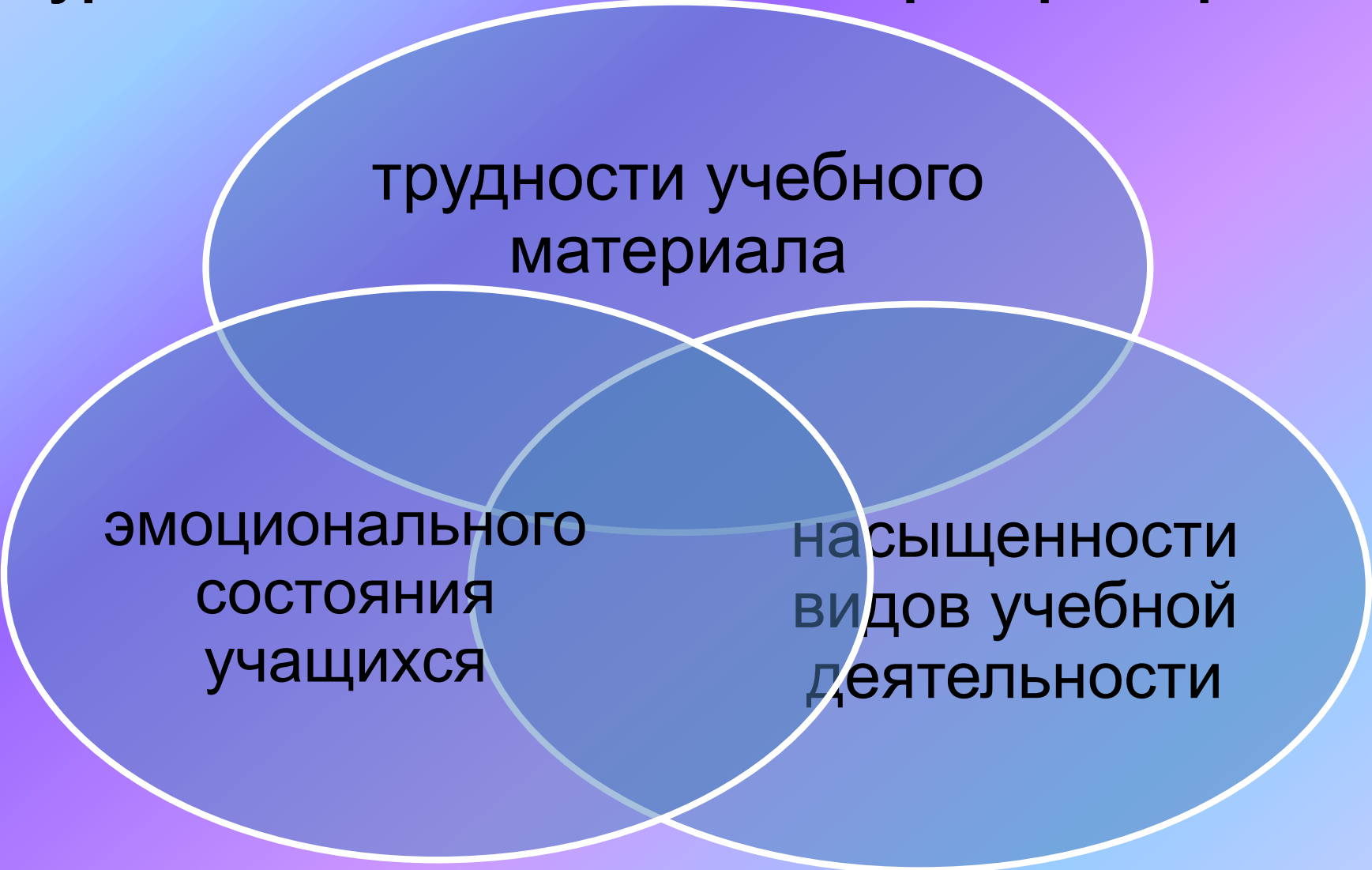


Болезнь

Переутомление

Утомление

Предупреждение утомления школьников на уроке зависит от сочетания трех факторов:



**трудности учебного
материала**

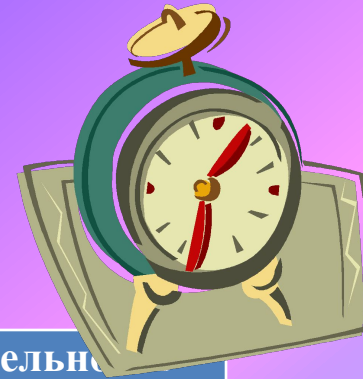
**эмоционального
состояния
учащихся**

**насыщенности
видов учебной
деятельности**

Начальные признаки утомления:



Учет зоны работоспособности учащихся



Часть урока	Время	Нагрузка	Деятельность
1-й этап. Врабатывание	5 мин.	Относительно невелика	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение
2-й этап. Максимальная работоспособность	20-25 мин.	Максимальное снижение на 15-й мин.	Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом
3-й этап. Конечный порыв	10-15 мин.	Небольшое по вышению работоспособности	Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного



Гигиенические условия в классе (кабинете):

- чистота
- температура
- свежесть воздуха
- рациональность
освещения класса
и доски



Урок должен носить деятельностный характер



Урок должен носить деятельностный характер

ИИ



Поддержка
интереса детей на
протяжении всего
урока

Необходимо включать в урок методы, способствующие активизации творческого самовыражения учащихся

методы свободного выбора активные методы

- ученики в роли учителя
- работа в парах, группах
- ролевая игра
- ученик как исследователь

методы проблемное обучение



Психофизический комфорт ребенка на уроке

Диагностики эмоционального состояния



- отражают приятное состояние восторга, радости, тепла.



- спокойствие, уравновешенность.



- неудовлетворенность, грусть.



- напряженность, тревожность,



- упадок, уныние,



- равнодушие

Включение в урок физминуток



*Преобладающий
вид деятельности
на уроке – письмо*

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук.

*Преобладающий
вид деятельности
на уроке –
слушание и
говорение*

- дыхательная гимнастика

*Преобладающий
вид деятельности
на уроке – чтение*

- гимнастика для глаз

Упражнения для профилактики утомления



Методиками исследования развития утомления учащихся

«Тепинг-тест».

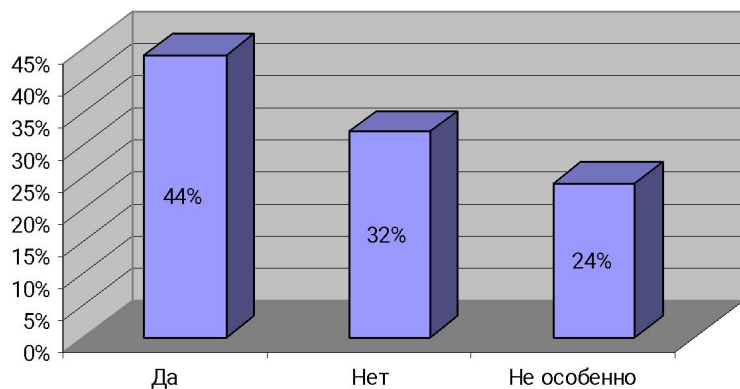
Необходимы бланки с нанесенными на них квадратами. Сторона квадрата 14 см. Этот большой квадрат делится на 4 малых со сторонами 7 см.

Квадраты нумеруются следующим образом: рядом с квадратом 1 справа квадрат 2, под 2 квадратом – 3, под 1 – 4. Время работы в одном квадрате 5 секунд. Общее время – 20 секунд.

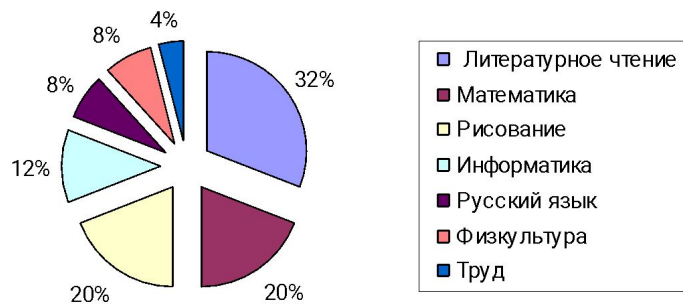
Движения совершаются только кистью руки. позволяет выявить учащихся, у которых утомление развивается быстрее и раньше, чем у других. Эти дети могут составлять группу риска по развитию переутомления, сопровождающегося невротическими расстройствами. Поэтому они требуют к себе внимательного отношения и индивидуального подхода при нормировании учебной нагрузки.

Результаты анкетирования детей по школе, в классе

Устаешь ли ты в школе?



Какой урок самый легкий?



Устаешь ли ты в школе? (2 -а класс)

