

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

Одним из главных условий, без которых невозможно сохранить здоровье детей в течение учебного года, является соответствие режима учебных занятий, методов преподавания, насыщенности учебных программ, условий обучения возрастным психофизиологическим возможностям обучающихся. Известно, что работоспособность также во многом зависит от функционального состояния организма и внешних условий.

Основные закономерности динамики умственной работоспособности человека должны использоваться учителем при организации педагогического процесса для построения на их основе урока, учебного дня, недели, года.

В начале работы происходят постепенное повышение показателей умственной работоспособности, вегетативных показателей, обеспечивающих встраивание, то есть, приспособление к новому виду деятельности (1-2 уроки). Затем наступает период оптимума. Наиболее высокой, устойчивой работоспособности (3-4 уроки), а затем начинают проявляться признаки утомления, выражающиеся в снижении внимания, темпа работы, двигательном беспокойстве или заторможенности. Это легко заметить. Одновременно повышается напряжение некоторых физиологических функций (внешне это не проявляется, хотя иногда отмечается повышенная потливость, покраснение лица). Кроме того, одним из признаков наступления утомления является нарушение координации движений, изменение почерка или его резкое ухудшение. Ребенок жалуется на усталость, головную боль, раздражительность, капризность. Если в этот момент не откорректировать величину нагрузки и продолжить работу с той же интенсивностью, то развивается переутомление с резким снижением работоспособности.

Понятия трудность урока и утомительность урока отличаются друг от друга. Трудность – это объективное свойство урока, включающее конкретный объем знаний, умений и навыков, которые должен усвоить ученик, интенсивность работы. Утомительность – это субъективный индивидуальный показатель, характеризующий функциональную “стоимость” урока для каждого ученика. В то же время специальные гигиенические исследования показали, что степень утомления школьников определяется не каким-либо одним фактором (объемом, насыщенностью, сложностью, использованием ТСО, интенсивностью, эмоциональностью и т.п.), а их совокупностью и неблагоприятным сочетанием.

Нужно отметить, что утомление обладает двойным биологическим действием: с одной стороны, оно является защитной охранительной реакцией от чрезмерного истощения организма; с другой – утомление стимулирует восстановительные процессы, раздвигает границы функциональных возможностей, и при тренировке та же самая нагрузка будет постепенно все менее утомительной.

Оптимальной можно считать такую организацию процесса обучения, при которой максимальный педагогический эффект достигается при сохранении благоприятной динамики работоспособности.

В то же время все изменения в организме, связанные с утомлением, носят временной характер и исчезают при смене вида деятельности или в процессе отдыха. Учебный процесс не должен исключать утомления, но должен строиться таким образом, чтобы отдалить его наступление и, самое главное, предупредить возникновение переутомления. Отрицательное воздействие переутомления, особенно хронического, длительно действующего, как правило, сказывается на росте, развитии ребенка, состоянии его здоровья. В конечном счете, все отрицательные последствия обучения в виде нарушений процессов роста, развития, ухудшения психологического здоровья детей, в основе своей имеют перегрузку и, как следствие, переутомление. Именно поэтому рекомендации по организации всего учебного процесса с учетом возрастных физиологических закономерностей и динамики работоспособности ребенка - насущная необходимость для здоровья сберегающей системы обучения.

Упражнения, которые можно использовать для двигательных оздоровительных разминок, необходимо делать сюжетными, давать им названия. Это способствует интересу учащихся к их выполнению, формирует наблюдательность учащихся и интерес к окружающей жизни, развивает память, внимание, мышление. Оздоровительные минутки будут способствовать не только сохранению физического здоровья учащихся, но и сохранению их психологического здоровья. Ребята будут больше общаться друг с другом, будут учиться помогать и поддерживать друг друга, что повлияет на изменение их коммуникативной культуры. Двигательные перемены помогут сплотить классный коллектив и даже изменить статус учеников в коллективе, имеющих достижения в спорте, но не всегда успешных в учебной деятельности.

ПРИМЕРЫ ИГРОВЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С КНИГОЙ

Цель упражнений: стимулирование интереса к собственным физическим возможностям. Мотивации развития собственной двигательной активности.

Психологическое назначение упражнений: развитие внимания, памяти, координации движений. Формирование культуры общения, умения быть партнером.

Упражнение “Тяжелый груз”. Держа книгу на вытянутой руке: - перекладывать её из правой руки в левую, переворачивая при этом книгу;- присесть, держа книгу попеременно в правой и левой руке. При этом глаза должны быть закрыты и т.п.

Упражнение “Борьба с трудностями”. Участники встают из-за стола и выполняют следующие варианты с книгой.

- стоят с книгой на голове;
- приседают с книгой на голове;
- осторожно двигаются налево и направо с книгой на голове;
- вращаются с книгой на голове;
- осторожно двигаются попеременно вперед и назад с книгой на голове.

Упражнение “Волшебники”. Участники пытаются переносить книгу с помощью различных частей тела:- в ладонях, на ладонях, между рук, при этом ладони остаются свободными; - на локтях; - на плечах, прижимая головой слева и справа; - под подбородком и т.п. Затем подобные действия совершают, передавая книгу друг другу и т.п.

Упражнение для развития мелкой моторики рук

Упражнение “Колечко”. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Упражнение “Кулак-ребро-ладонь”. Ребенку показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь на плоскости (стола, пола). Ребенок выполняет упражнение вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами (“Кулак-ребро-ладонь”), произносимых вслух или мысленно.

ПРИМЕРЫ КОММУНИКАТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение “Скала”. Дети на полу (сидя, лежа, стоя) выстраивают “скалу”, принимая различные позы, удерживаясь друг за друга. Условная линия на полу обозначает обрыв. По команде инструктора “Скала готова? Замри!” альпинист должен пройти вдоль обрыва перед “скалой” и не “сорваться”. Он может держаться за “скалу”, шагая по выступу. Все участники упражнения поочередно выступают в роли “альпиниста”.

Упражнение “Маска”. Цель: эмоциональное развитие. Дети садятся в круг. Первый участник фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение (“маску”, демонстрирует его всем участникам и “передает” соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и “передать” следующему. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим, плаксивым и т.п.

Упражнение “Приветствие”. Дети разбиваются на пары и по команде инструктора быстро здороваются друг с другом разными частями тела: правая рука с правой рукой, нос с носом, пятка с пяткой, бедро с бедром, спина со спиной, ухо с ухом и т.д. Участники должны поменять несколько партнеров.

Упражнение “Сиамские близнецы”. Участники разбиваются на пары и встают как можно ближе к своему партнеру. Инструктор бинтом обматывает правую руку одного партнера с левой рукой другого. Аналогично соединяются и ноги. Затем детям даются различные задания: пройти по комнате, станцевать, нарисовать рисунок и другое. Для оживления упражнения одному из партнеров можно завязать глаза.

Упражнение “Тень”. Цель: развитие пространства тела. Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, а другой – его Тенью. Человек делает движения, а тень их повторяет, причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень двигалась в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения и т.д.