

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

Учреждение высшего профессионального образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Педагогический институт им В.Г.Белинского

Факультет	Кафедра
Педагоги, психологии и социальных наук	«Педагогика и психология профессионального образования»

Курсовая работа

по педагогике

на тему: «Проблемы профилактики утомляемости школьников на уроке»

Выполнила: студентка гр 14НП1

Потапова И. В.

Руководитель: д.п.н ,профессор Сохранов В.В.

Пенза, 2015.

Содержание.

Введение	3-4
----------------	-----

ГЛАВА 1. ПРИЧИНЫ, ПРИЗНАКИ, СОСТОЯНИЯ, УСЛОВИЯ, ФАЗЫ И ФАКТОРЫ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ УТОМЛЕНИИ.

1.1 Понятие об утомлении.....	5-7
1.2. Причины утомления школьников.....	8
1.3. Проявления (признаки) усталости	9
1.4 Состояния учащихся при утомлении.....	10
1.5 Состояния соматического дискомфорта как причина утомления учащихся.....	11
1.6 Гигиенические условия, вызывающие состояние утомления.....	12
1.7 Педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на утомление учащихся.....	13
1.8 Фазы утомления школьников на уроке.....	14
1.9 Профилактика утомления школьников на уроках.....	15-17

ГЛАВА 2. ИЗУЧЕНИЕ СПОСОБОВ ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЯЕМОСТИ ШКОЛЬНИКОВ.

2.1 Проведение физкультминуток как способ снятия утомления.....	18
2.2 Виды физкультминуток для снятия утомления.....	19
2.3 Советы по преодолению трудностей, мешающих провести физкультурные паузы.....	20-21
2.4 Упражнения для профилактики утомления	22-27
Заключение.....	28-29
Список литературы.....	30-33

Введение.

Совершенствование образования в школе нуждается в решении целого ряда проблем, одной из которых является профилактика утомляемости.

Утомляемость является комплексным показателем состояния здоровья детей, и безобидные функциональные нарушения могут привести к стойким деформациям здоровья с тяжелыми последствиями.

Многие исследователи (М.В.Арсланов, Н.Т.Белякова, А.Н.Буровых, А.Д.Дубогай, и др.) пришли к одному мнению, что школа должна заниматься профилактикой утомляемости.

Профилактикой утомляемости школьников посвящены работы многих исследователей. Вместе с тем есть все основания полагать, что данная проблема разработана недостаточно. Изучение специальной литературы свидетельствует о широком распространении утомляемости среди школьников. По различным данным она составляет от 40 до 60%. Кроме того, среди специалистов отсутствует единство мнений, как по характеру, так и по динамике утомляемости в период всего обучения в школе. Вместе с тем отсутствуют программы профилактики утомляемости в процессе проведения уроков физической культуры, так как во всех разработанных в данном направлении методиках проблема решается в основном за счет использования различных дополнительных форм физического воспитания детей.

Профилактика утомляемости требует систематичности и повторяемости. В то же время в рамках урока и многообразия стоящих задач по прохождению программного материала на развитие основных физических качеств существует постоянная реальность "упустить" из-под внимания моменты утомляемости школьника.

Объектом исследования является утомляемость школьников.

Предметом исследования являются методы профилактики утомляемости детей младшего школьного возраста.

Целью исследования является определение программного содержания и методов профилактики утомляемости у младших школьников.

Гипотеза исследования: если в процессе обучения младших школьников применять разнообразные физические упражнения, то возможно снижение уровня утомляемости младших школьников на уроках.

Полученный материал дополняет содержание теории школьной физической культуры разделом профилактики утомляемости у учащихся младшего школьного возраста.

Программа профилактики утомляемости у детей младшего школьного возраста, основанная на полученных результатах исследования динамики и характера данных нарушений, дает возможность адекватно воздействовать на здоровье детей и приводит к улучшению.

Методы исследования: - анализа, - тестирования, - наблюдения.

ГЛАВА 1. ПРИЧИНЫ, ПРИЗНАКИ, СОСТОЯНИЯ, УСЛОВИЯ, ФАЗЫ И ФАКТОРЫ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ УТОМЛЕНИИ.

1.1. Понятие об утомлении.

Утомление - это физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся в снижении работоспособности. Часто вместо синонима утомления употребляют термин «усталость», хотя это не равнозначные понятия: усталость - субъективное переживание, чувство, которое обычно является отражением утомления. В некоторых случаях чувство усталости может возникать и без предшествующей нагрузки, т.е. без реального утомления.

Утомление может возникнуть при любом виде деятельности, как при умственной, так и при физической работе. Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, нарушением внимания (главным образом трудностью сосредоточения), замедлением мышления и др. Физическое утомление проявляется нарушением функции мышц: снижением силы, скорости, точности, согласованности и ритмичности движений. Работоспособность может быть снижена не только в результате проделанной той или иной работы, но и вследствие болезни или необычных условий труда (интенсивный шум, пониженное парциальное давление кислорода во вдыхаемом воздухе). В этих случаях понижение работоспособности является следствием нарушения функционального состояния организма.

Быстрота утомления зависит от специфики труда: значительно скорее оно наступает при выполнении работы, сопровождающейся однообразной позой, напряжением мышц; менее утомительны ритмичные движения. Важную роль в появлении утомления играет также отношение человека к выполняемой работе.

Хорошо известно, что у многих детей в период эмоционального напряжения длительное время не возникают признаки утомления и чувство усталости. Обычно, когда необходимо продолжать интенсивную работу при

наступившем утомлении, человек расходует дополнительные силы и энергию - изменяются показатели отдельных функций организма (например, при физическом труде учащаются дыхание и сердцебиение, появляются гиперемия лица, усиленное потоотделение и т.п.). Поэтому продуктивность работы снижается, а признаки утомления усиливаются. Утомленный ребенок работает менее точно, допуская сначала небольшие, а затем и серьезные ошибки. Если до утомления ребенок выполнял рабочую операцию движением только пальцев, то при утомлении в работу включается вся рука, а затем и мышцы туловища. Недостаточный по времени отдых или же чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к хроническому утомлению, или переутомлению.

Различают умственное и психическое (душевное) переутомление. У детей с определенным складом нервной системы интенсивный умственный труд может вести к развитию неврозов, которые возникают чаще при сочетании умственного переутомления с постоянным психическим напряжением, большим чувством ответственности, физическим изнурением и т.п.

Психическое переутомление наблюдается у детей, чрезмерно обремененных «душевными» волнениями и разного рода обязанностями. После отдыха работоспособность повышается, достигая даже более высокого уровня, чем в предшествующий работе период. Активный отдых приводит к более быстрому восстановлению работоспособности, что убедительно доказал русский физиолог И. М. Сеченов. Активный отдых, основанный на переключении с одного вида деятельности на другой, обеспечивает возможность длительной, но разнообразной деятельности без наступления утомления.

Утомление наступает быстрее у тех детей, которые перенесли тяжелые заболевания. Сравнительно незначительная и непродолжительная нагрузка вызывает у них головную боль, одышку, сердцебиение, потливость, чувство слабости, работоспособность быстро падает, а восстановление ее происходит

медленно. Такие дети нуждаются в щадящем режиме и более длительном отдыхе.

У детей в связи с анатомофизиологическими особенностями организма утомление развивается быстрее, нередко даже без особо активной деятельности (например, при вынужденном бодрствовании у детей грудного возраста, во время сидения за партой в школе). 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.

Признаки утомления у детей часто проявляются в нарушении поведения; они становятся неусидчивыми, невнимательными, на уроках разговаривают, нарушая дисциплину. При этом правильная оценка их состояния бывает затруднительна из-за отсутствия у них каких-либо жалоб. В некоторых случаях, особенно после перенесенных заболеваний, дети становятся вялыми, пассивными, медлительными. Они чувствуют разбитость, слабость, головные боли при умственном напряжении.

Нередко утомление может быть не только следствием перенесенных заболеваний, но и их предвестником. Во всех случаях быстрого утомления ребенка, не связанного с предшествовавшими заболеваниями или интенсивными умственными и физическими нагрузками, следует обязательно обратиться к врачу.

1.2. Причины утомления школьников.

1. Учебные перегрузки, т.е. необходимость в ограниченное время изучить, усвоить, запомнить значительный объем информации из разных областей знаний, что превышает возможности детского организма, если не вводить его в форсированный режим деятельности, т.е. в состояние психофизиологического перенапряжения;
2. Невозможность (или ограниченные возможности) индивидуализировать интенсивность и качественные характеристики учебной нагрузки на учащегося с учетом его индивидуальных особенностей, способностей, возможностей, состояния здоровья;
3. Неоптимально составленное расписание уроков, постоянно усиливающее утомление школьников к концу рабочего дня, рабочей недели;
4. Недостаточная продолжительность перемен, во время которых не происходит полноценного восстановления работоспособности школьников; обучение во вторую смену, что особенно часто вызывает состояния переутомления у учащихся пятых классов и школьников, относящихся к типу «жаворонков».

1.3. Проявления (признаки) усталости .

1. Резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности, снижение памяти и внимания;
2. Расстройства невротического характера (нарушение сна, чувство страха, плаксивость, раздражительность и т.п.);
3. Стойкие изменения регуляции вегетативных функций (аритмия, вегетососудистая дистония, различные функциональные расстройства);
4. Снижение иммунитета.

1.4 Состояния учащихся при утомлении:

1. Часто отвечает не по существу, не может выделять главное;
2. Долго переживает неудачи в течение урока;
3. С трудом настраивается на занятия после физкультуры, перемены, подвижной игры;
4. При неожиданном вопросе учителя часто теряется, но, если дать время на обдумывание, может ответить хорошо;
5. Долго выполняет любое задание, часто отвлекаясь;
6. Требуется к себе постоянного внимания со стороны учителя;
7. По малейшему поводу отвлекается от выполнения задания;
8. С трудом усаживается для выполнения домашнего задания;
9. Заметно не любит урок, томится, оживает только на переменах;
10. Не умеет прилагать усилия, если что-то не получается, прекращает работу, ищет какие-то оправдания;
11. Почти никогда не отвечает правильно, если вопрос поставлен нестандартно, если требуется проявить сообразительность;
12. После объяснения учителя с трудом выполняет аналогичные задания; затрудняется применять ранее усвоенные понятия, не имеет навыков.

1.5 Состояния соматического дискомфорта как причина утомления учащихся.

Причиной простуженного состояния учащихся может быть несоблюдение температурного режима в классах и в школе, сквозняки, нарушения гигиенических требований к проведению уроков физкультуры. Причиной «першения» в горле, периодического покашливания может быть не только простуда, но и сухость воздуха в классах. Жалобы отдельных школьников на резь в глазах часто связаны с напряжением зрения на уроках (например, у учащихся, которым прописаны очки, но они их не носят), неправильным выбором парты (места в классе) и с вредной привычкой тереть глаза руками. Если учитель своевременно обратит внимание на эти проявления у своих воспитанников, особенно тех, кто безответственно относится к своему здоровью, беспечных, с низким уровнем культуры и интеллекта, живущих в неблагополучных семьях и т.п., он поможет им уберечься от развития в последующем многих тяжелых заболеваний. При значительном числе учащихся, пребывающих на уроках в подобных состояниях, необходимо интенсифицировать работу медицинского кабинета, провести специальные медико-педагогические и гигиенические исследования.

1.6 Гигиенические условия, вызывающие состояние утомления.

- 1.Нарушение температурного режима в помещении: неоптимальная температура воздуха в классе (слишком жарко или слишком прохладно);
- 2.Повышенная сухость воздуха, возникающая обычно в зимнее время при недостаточной вентиляции воздуха и раскаленных батареях парового отопления или электрических обогревателях;
- 3.Неблагоприятный состав воздуха в классе: снижение содержания кислорода, в частности от работы электрических обогревателей; накопление в воздухе веществ, обусловленных антропогенным фактором, т.е. обычными выделениями человеческого тела - то, что называется плохо проветренным помещением;
- 4.Нежелательные по направленности и интенсивности воздушные потоки, когда при неправильной организации вентиляции (школы, класса) в классные помещения затягивается воздух из туалетов, возникают сквозняки, в токе которых длительное время могут находиться некоторые учащиеся (особенно отвечающие у доски) и учитель;
- 5.Воздействие шума, посторонних звуков, хронически мешающих проведению урока, отвлекающих учащихся, вызывающих, при длительном воздействии, снижение порога наступления состояния утомления (например, жужжание ламп дневного света); - недостаток освещения (слабое, тусклое, неравномерное);
- 6.Физический дискомфорт от неудобного положения тела, длительно фиксируемой позы, что обычно возникает при несоответствии размера парты (стола и стула) росту и комплекции учащегося и при авторитарной педагогической тактике учителя и дисциплинарных требованиях, когда дети «боятся пошевелиться» (обычно в начальной школе и детских садах);
- 7.Длительное выполнение учащимися однообразной и напряженной работы (например, при проведении контрольной работы на спаренных уроках).

1.7 Педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на утомление учащихся.

1. Стрессовая тактика авторитарной педагогики; интенсификация учебного процесса, т.е. увеличение темпа и объема учебной нагрузки;
2. Несоответствие технологий обучения возрастным особенностям учащихся;
3. Несоблюдение элементарных физико-гигиенических требований к организации учебного процесса;
4. Отсутствие у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровым.

Причины, вызывающие утомление учащихся

5. Профессиональные ошибки и низкий уровень компетенции учителей;
6. Негативные особенности традиционной системы школьного обучения;
7. Перегруженность школьных учебных программ и интенсификация учебного процесса;
8. Переполненность классов учащимися (более 20 человек) затрудняющая индивидуализацию учебно-воспитательного процесса;
9. Несоблюдение гигиенических условий в школе и классах; нарушения организационно-педагогических требований к проведению образовательного процесса и т.п.

1.8 Фазы утомления школьников на уроке.

Различают два типа утомления.

Первый тип – компенсированное утомление (скрытое утомление). Это преодолеваемое утомление, при котором сохраняется работоспособность благодаря волевым усилиям человека. Второй тип – некомпенсированное утомление, развивающееся вслед за компенсированным утомлением. Главным его признаком является резкое снижение работоспособности. В значительной степени оно проявляется в конце уроков, учебного года. Утомление учащихся приводит к снижению не только работоспособности, но и дисциплины в классе.

Важно своевременно использовать здоровье сберегающие технологии, учитывать индивидуальные типологические особенности высшей нервной деятельности и состояние здоровья ребенка. Первая фаза утомления характеризуется ослаблением торможения, повышением возбудимости нейронов коры(появляется двигательное беспокойство, нарушается дисциплина, снижается качество, скорость и точность выполняемых заданий, Эту стадию можно снять, уменьшив учебную нагрузку).

Вторая фаза утомления у подвижного типа детей характеризуется усилением торможения нейронов коры головного мозга и ослаблением возбуждения. Она наблюдается у младших и средних по возрасту школьников. Во время второй фазы утомления дети становятся равнодушными, не реагируют на замечания учителя, его не слышат. Утомление второй фазы можно снять только в процессе отдыха на перерыве. Важно своевременно заметить первые признаки утомления на уроке, возникающие в первой его фазе. Поэтому максимальная продолжительность непрерывного письма для детей 1-го класса – 10 минут, а для учащихся 8–11 классов – 25 –30 мин. Далее нужно перейти к другому виду деятельности. На уроке нужно чередовать формы урока.

1.9 Профилактика утомления школьников на уроках.

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 вращивание, 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 здоровьесберегающей 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 переменки помогут сплотить классный коллектив и даже изменить статус ученика в коллективе, имеющих достижения в спорте, но не всегда успешных в учебной деятельности.

ГЛАВА 2 .ИЗУЧЕНИЕ СПОСОБОВ ПРОФИЛАКТИКИ УТОМЛЯЕМОСТИ ШКОЛЬНИКОВ .

2.1 Проведение физкультминуток как способ снятия утомления.

- а) уменьшение утомления и снижение отрицательного влияния однообразной рабочей позы;
- б) активизацию внимания учащихся и повышение способности к восприятию учебного материала;
- в) эмоциональную «встряску» учащихся, возможность сбросить накопившийся (например, во время опроса) груз отрицательных эмоций и переживаний.

Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность. Ученые установили, что двигательные нагрузки в виде физкультминуток на уроке снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой, дают отдых мышцам, органам слуха и зрения, восстанавливают эмоционально – положительное состояние.

В состав упражнений для физкультминуток обязательно должны быть включены упражнения по формированию осанки, снятию утомления глаз и упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Поэтому в содержание физкультминуток нужно вводить упражнение для выработки глубокого дыхания, усиления выдоха в сочетании с различными движениями туловища и конечностей.

2.2 Виды физкультминуток для снятия утомления.

Упражнения для снятия общего или локального утомления;

Упражнения для кистей рук;

Гимнастика для глаз;

Гимнастика для слуха;

Упражнения, корректирующие осанку;

Дыхательная гимнастика.

Естественно, основная цель таких пауз – повышение работоспособности, а отсюда и эффективности обучения. Но в зависимости от ситуации могут быть разные «отдыхи». Иногда детей нужно «встряхнуть», зарядить бодростью; или, наоборот, успокоить когда надо размять затекшее от долгого сидения тело; а когда снять утомление с мышц; есть психогимнастика, снижающая умственное утомление.

2.3Советы по преодолению трудностей, мешающих провести физкультурные паузы

1. Приучите себя к мысли, что, потратив на уроке 2–5 минут, вы сторицей восполните это время за счет эффективности процесса усвоения на уроке. Если ребенку не дать отдохнуть, утомленный мозг все равно не воспримет то количество информации, которое в него попытаешься вместить.
2. Постепенно школьники привыкнут и будут выполнять как должное, особенно если вы подберете комплекс, соответствующий их возрасту и нагрузкам.
3. Применяйте комплекс, не включающий махи, прыжки, т.е. такие упражнения, для которых нужно много пространства (это могут быть, например, изометрические упражнения).
4. Не включайте упражнения, требующие слишком активных движений, смешных поз, двусмысленных выражений (хотя и не мешало бы иногда хорошо расслабиться).
5. Возможно, слишком вялые движения или очень короткая пауза просто не позволили снять усталость. Подберите более интенсивный комплекс. А может быть, лучше провести упражнения на релаксацию?

Относитесь бережно к здоровью своих учеников и к своему собственному, и оно не останется в долгу, даст возможность плодотворно трудиться и всегда быть в хорошем настроении!

Рекомендации по выбору вида физкультминутки в зависимости от преобладающей деятельности учащихся на уроке.

Преобладающий вид деятельности на уроке – письмо.

В процессе письма школьник, как правило, пишет не рукой, а всем “телом”. Мышцы ребёнка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статистического напряжения. Поэтому рекомендуются:

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

Преобладающий вид деятельности на уроке – чтение.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме урока и использовать:

- гимнастику для глаз.

Преобладающий вид деятельности на уроке – слушание и говорение.

Работа над слухом благотворно воздействует на органы зрения, поэтому на данном типе урока использую:

- гимнастику для слуха.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке, для этого используют:

- дыхательную гимнастику.

Я стараюсь придерживаться этих рекомендаций.

Иногда я предлагаю провести физкультминутку кому-нибудь из детей. Они выполняют поручение с большим удовольствием.

Длительная неподвижность вызывает функциональные расстройства, ухудшение памяти, падение мышечной силы, уменьшение содержания кальция в костной ткани, при этом также резко ухудшается концентрация внимания, растет нервное напряжение, увеличивается время решения задач, раздражительность и вспыльчивость. Разрядка же снимает чрезмерное умственное напряжение, вызывает временное расслабление, способствует приливу сил и энергии, создает положительный настрой.

2.4 Упражнения для профилактики утомления .

Провела упражнения для профилактики утомления в начале урока в 5 классе. Профилактика проходила между третьим и четвертым уроком .

Упражнения:

1. Делаем растирание ушных раковин и пальцев рук – это активизирует все системы организма.
2. Перекрестные движения – активизирует оба полушария головного мозга. С правой рукой движется левая нога, и наоборот.
3. Качания головой – улучшает мыслительную деятельность. Уронить голову вперед, медленно качать из стороны в сторону.
4. Ленивый восьмерки – активизирует структуры, обеспечивающие запоминание. Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 по три раза сначала одной рукой, потом другой, затем сразу обеими руками.
5. Симметричные рисунки – улучшает зрительно-моторную координацию. Нарисовать в воздухе обеими руками симметричные рисунки.

Провела упражнения для профилактики утомления во время урока.

1. Лобно-затылочная коррекция – улучшает мозговое кровообращение. Сидя с закрытыми глазами, правая рука кладется на лоб, левая – на затылок. 1 минута.
2. Медвежьи покачивания – расслабляют позвоночник, мозг, мышцы шеи и глаз. Качаться из стороны в стороны, подключить руки.
3. Поза дерева – снимает статическое напряжение позвоночника. Руки плавно поднять вверх, потянуться всем телом. Удерживать позу 15-20 сек. Можно выполнять стоя и сидя.
4. Поза скручивания – улучшает кровоснабжение в позвоночнике, снимает спазм сосудов, питающих позвоночник. Сесть на стул боком, повернуться, чтобы грудь оказалась против спинки стула.
5. Гимнастика для глаз – снимает напряжение с глаз.
 - 5.1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 4-6 раз подряд с интервалом 15 секунд (в течение 2 мин.).

5.2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы (в течение 1 мин.).

5.3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону (2 мин.).

5.4. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек. Затем открыть глаза на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.

5.5. Быстро моргать в течение 1-2 мин.

5.6. Закрывать веки. Массировать их круговыми движениями пальца (верхнее веко от носа к наружному краю глаза, нижнее веко от наружного края к носу, затем, наоборот) в течение 1 мин.

5.7. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек. Перевести взгляд на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.

5.8. Упражнения делаются стоя. Взглянуть на потолок, не двигая головой или телом, затем переведите глаза к полу. Не торопитесь, но и не делайте упражнение слишком медленно.

5.9. Стоя водите глазами из стороны в сторону, сначала глядя как можно дальше вправо, затем влево, не двигая головой или телом.

5.10. Стоя взглянуть в правый верхний угол комнаты, затем в нижний левый 10-12 раз. Затем 10 раз движение глазами из верхнего левого в нижний правый угол комнаты.

5.11. Можно осуществлять движения глазами, ориентируясь следующими схемами:

Упражнения для релаксации глазных мышц
(по Ше Я Линь)

1. Легкое нажатие точки Цинмин . Для этого большими пальцами обеих рук – левой рукой слева, правой рукой справа – слегка надавливать эти точки в сторону переносицы. Точка Цинмин находится посередине между внутренним углом глаза и верхней точкой переносицы. Здесь есть небольшая впадина на кости. Нажатия производятся восемь раз.

2. Круговой массаж орбиты глаза. Большие пальцы обеих рук устанавливаются с двух сторон лица на точке Тайян. Указательные пальцы располагаются на глазных орбитах. Держа большие пальцы на точке Тайян, производить массаж вокруг глаза. Точку найти так: прикоснувшись пальцем посередине между наружным углом глаза и наружным концом брови, отвести его чуть в сторону затылка, где также находится впадина. Нужно четыре раза нажать на эту точку и четыре раза обвести указательным пальцем вокруг глаза.

3. Легкое надавливание точки Сыбай указательными пальцами обеих рук. Точка четыре раза массируется движениями, направленными внутрь лица, четыре раза – наружу. Важно правильно найти точку Сыбай: от середины глаза мысленно провести линию вниз, до впадины на кости.

4. «Сухое умывание». Пальцами обеих рук проводят круговое движение от рта к носу, ко лбу и по точке Тайян сбоку. Делая упражнение, считают до четырёх. Каждое упражнение повторяется по четыре раза подряд.

Руки обязательно должны быть чистыми.

6. Провела профилактику утомляемости школьников с помощью упражнений в 5 классе между четвертым и пятым уроком.

Упражнения:



1.

Ходьба на месте или с продвижением вперед в течение одной минуты. Темп средний, дыхание произвольное.

2



И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Прогнуться, наклонив голову назад, отведя назад руки так, чтобы на несколько секунд соединились лопатки, - вдох, вернуться в и.п. - продолжительный полный выдох. Повторить 4—6 раз.

3



И.п.— стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая опущена, пальцы сжаты в кулак. На каждый счет менять положение рук. Дыхание произвольное. Повторить 8 - 9 раз.

4



И.п. - стоя, ноги вместе, руки опущены. Не отрывая ноги от пола, наклониться влево, скользя левой рукой по бедру, а правую подтягивая к плечу («насос»). Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 8—10 раз.

5

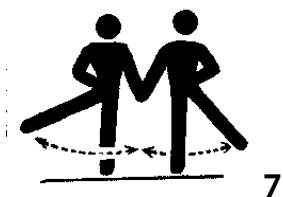


И.п.— стоя боком друг к другу, взявшись за руки. Поднять согнутую ногу и тут же опустить, выпрямляя (движение, как при езде на велосипеде), то же другой ногой. Дыхание произвольное. Повторить 8—10 раз.



6

И.п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Присесть на носках, колени врозь, руки вперед—выдох, вернуться в и.п.—вдох. Повторить 8—10 раз.



И.п.— то же, что и в 5. Маховые движения ногой из стороны в сторону. Дыхание произвольное. Повторить 8—10 раз каждой ногой.



8



И.п. - стоя, ноги вместе, руки опущены. Расслабленные махи руками (левая рука вперед, правая назад, затем наоборот). Дыхание произвольное.

Повторить 10 раз.

9

Медленный бег на месте в течение 1—3 минут. Шаг короткий, руки полусогнуты в локтях. Дыхание произвольное.

Таким образом потратив на уроке 2—5 минут, вы сторицей восполните это время за счет эффективности процесса усвоения на уроке.

Если ребенку не дать отдохнуть, утомленный мозг все равно не воспримет то количество информации, которое в него попытаешься вместить.

Заключение.

Профилактика утомления учащихся на уроке – одно из условий успешного обучения.

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

Время 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.

Проблема профилактики утомления учащихся на уроке актуальна для любого возраста, но в начальной школе она приобретает первостепенное значение. У детей этого возраста несформированы контроль и саморегуляция своего состояния, что приводит к быстрому нарастанию утомления, в результате чего дети выключаются из контекста урока. Это приводит к низкому качеству обучения на уроке в целом.

Утомление имеет двойное биологическое действие: с одной стороны, это защитная, охранительная реакция, оберегающая организм от чрезмерного истощения; с другой — оно стимулирует восстановительные процессы, раздвигает границы функциональных возможностей; и при тренировке одна и та же нагрузка будет постепенно все менее утомительной.

Количественно оценить утомление довольно сложно. Изменения в организме, связанные с утомлением, временны и исчезают при отдыхе или смене деятельности. Опасность переутомления в том, что при нем изменения, происходящие в организме, не устраняются кратковременным отдыхом и переключением на новый вид деятельности. А когда переутомление хроническое, длительно действующее — это, как правило, сказывается на росте и развитии ребенка, общем состоянии его здоровья. 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.

Список литературы.

1. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. - СПб.: Москва-Харьков-Минск, 1999.
2. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма.- М.: ФиС, 1983.- 176 с.
3. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам /Под ред. А.Г. Хрипковой М.В. Антроповой.- М.: Педагогика, 1982.- 240 с.
4. Баканов И.М. Гигиеническое обоснование двигательного режима учащихся начальных классов школ полного дня : автореф. дис. канд. мед. наук / Баканов И.М. ; Рос. гос. мед. ун-т Росздрава. - М., 2007 ;
5. Бальсевич В.К. Педагогическая реализация результатов мониторинга физической подготовленности школьников 9 - 10 лет в условиях Западной Сибири // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - 6. - С. 18-20.
6. Бурханов А.И. Пути формирования здоровья школьников средствами физической культуры // Методология современной общей и спортивной

- педагогике : всерос. науч. конф. : посвящается 75-летию со дня основания каф. педагогики Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма (7-9 окт. 2004 г.) : материалы науч. конф. / под общ. ред. С.Д. Неверковича, В.В. Гожина, Л.Д. Квиртия ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2004. - С. 328-330.
7. Велиева Н.З. Педагогические условия развития физической и умственной работоспособности младших школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Велиева Н.З. - Махачкала, 2005. - 23 с.
8. Виленская Т.Е. Теория и технология здоровьесбережения в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста : автореф. дис. д-ра пед. наук / Виленская Т.Е. ; Кубан. гос. ун-т. - Краснодар, 2006 ;
9. Динамика некоторых показателей иммунной защиты и физической работоспособности у школьников : [по данным исслед. тренированных и нетренированных физически учащихся юношей 6-9 кл. в течение учеб. года] / В.В. Насолодин, С.М. Воронин, О.Н. Зайцев и др. // Гигиена и санитария. - 2001. - 2. - С. 54-55. -
10. Ерахтина Т.А. Некоторые способы профилактики утомляемости у младших школьников // Физ. культура. - 2000. - 3 ;
11. Криволапчук И.А. Комплексная оценка работоспособности детей 9-10 лет и дозирование нагрузок оздоровительной направленности // Там же. - 2004. - 6 ;
12. Левушкин С.П. Влияние двигательных режимов различной направленности на мышечную работоспособность школьников / С.П. Левушкин, С.Н. Блинков // Физиология мышечной деятельности : тез. докл. междунар. конф. - М., 2000. - С. 90-91 ;
13. Ломаев Ф. Выносливость - это главное! // Спорт в школе. - 2005. - 14 ;
14. Луценко С.А. Повышение уровня физической и умственной работоспособности школьников в условиях Крайнего Севера : [календарно - темат. планирование учеб. материала по физ. культуре с учетом мест.

- биоритмов] // Современная школа в инновационном образовательном процессе : [сб. ст.] / Тюм. гос. ун-т. - Тюмень, 2003. - С. 67-74.
15. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: состояние, перспективы и пути реорганизации // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - 9 ;
16. Панасюк Т. Соматотип и физическая работоспособность у младших школьников / Т. Панасюк, Р. Тамбовцева // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. междунар. конгр. - М. : 1998. - Т. 2. - С. 428-429 ;
17. Панасюк Т.В. О необходимости учета возрастных и конституциональных особенностей при оценке физической работоспособности младших школьников / Т.В. Панасюк, Р.В. Тамбовцева // Сб. тр. ученых РГАФК 1999 г. - М., 1999. - С. 209-211 ;
18. Физическая культура. Научно- методический журнал №3-2000г
19. Рахимов М.И. Физическая работоспособность детей и подростков 5-16 лет // Журн. рос. ассоц. по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. - 2006. - 2. - С. 43.
20. Ткачева В.В. Психокоррекционная работа с матерями, воспитывающими детей с проблемами в развитии. – М., 2000.
21. Салимзянов Р.Р. Индивидуализация физической подготовки школьников 7-10 лет на основе учета особенностей телосложения и структуры моторики : дис. ... канд. пед. наук / Салимзянов Радик Рафикович. - М., 2003. - 184 с.
22. Серова Н.Б. Повышение резерва здоровья учащихся младших классов средствами физической культуры : дис. ... канд. пед. наук / Серова Н.Б. ; Урал. гос. техн. ун-т. - Челябинск, 2000. - 149 с.
23. Серова Н.Б. Улучшение физического здоровья детей средствами физической культуры в городском оздоровительном лагере // Физ. культура. - 2004. - 4 ;

24. Смирнов Р.И. Экспериментальная модель коррекции физического состояния детей 5-7-летнего возраста // Проблемы формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях : тез. докл. междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 15-17 окт. 1997 г.). - Минск, 1997. - С. 33-35.
25. Титлов А.Ю. Факторная структура работоспособности школьников в зависимости от уровня физической активности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Титлов А.Ю. ; Всерос. НИИ физ. культуры и спорта. - М., 2000. - 23 с.