

Выступление на МО начальных классов

**« Борьба с усталостью
и потерей внимания
детей в учебном
процессе»**

*Подготовила: учитель начальных классов
Ковалевич И.Н.*

Куркино-2014-2015

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся.

Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние “полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”.

Физическая культура – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

В современной школе чаще всего условия сохранения здоровья понимаются и соблюдаются лишь в отношении “физического благополучия” участников образовательного процесса, то есть связываются с созданием внешних условий, соответствующих санитарным правилам СанПиН, с организацией обучения здоровому образу жизни. При этом крайне мало внимания уделяется “состоянию психического и социального благополучия”.

Это убедительно доказывают данные института возрастной физиологии РАО, в соответствии с которыми в школу приходят около 20% первоклассников, имеющих нарушения психического здоровья пограничного характера. Однако уже к концу 1 класса число таких детей увеличивается до 60- 70%. За 8- 9 месяцев обучения существенно не меняется влияние ни гигиенических, ни социальных, ни экологических факторов, но резко ухудшается состояние психического здоровья детей, что свидетельствует о негативном влиянии, которое оказывает именно школа. Это влияние всей совокупности школьных факторов: условий обучения, учебной и внеучебной нагрузки, стиля взаимодействия с педагогом, со сверстниками, адекватности требований и методик обучения.

Одна из задач, которую мы рассматриваем : “Формирование потребностей личности в сохранении и укреплении здоровья”. Значит, проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно.

Основная цель начального образования – развитие ребёнка при сохранении здоровья, т. е. развитие ребёнка в соответствии с принципом природосообразности.

В последние годы в нашей стране возросла престижность образования. В ответ на социальный запрос появились многочисленные инновационные заведения, значительно расширился спектр образовательных услуг. Многие родители получили возможность дать ребёнку разностороннее образование, которое было невозможно в их детстве. Однако зачастую эти желания оказываются неосуществимыми, т. к. ребёнок неожиданно для родителей сталкивается с неопределимыми трудностями при усвоении школьной программы, из-за того, что ребёнок часто болеет.

Для себя я решила так построить учебный процесс, чтобы можно было предупредить соматические и эмоциональные перегрузки младших школьников. Если дети будут меньше болеть, то это повлияет на успешность обучения.

Как и все учителя во время уроков я провожу физкультминутки, в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения на снятие усталости, укрепление опорно-двигательной системы и мышц глаз.

Требования к проведению физкультминуток:

Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность; Физминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой; Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.

Обычно физкультминутки проводят под стихотворный текст. При подборе стихотворений следует обратить внимание на следующее: Важно, чтобы содержание текста сочеталось с темой урока; Преимущество отдаётся стихам с чётким ритмом; Текст произносится учителем или воспроизводится в записи, т. к. при произношении текста детьми у них может сбиваться дыхание.

Виды физкультминуток:

Упражнения для снятия общего или локального утомления;
Упражнения для кистей рук;
Гимнастика для глаз;
Гимнастика для слуха;
Упражнения, корректирующие осанку;
Дыхательная гимнастика.

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 используют:

- 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.

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 моём классе, у детей наиболее распространённые простудные заболевания.

Для профилактики простудных заболеваний я использую “чесночницы” (коробочки из-под “киндер-сюрпризов”, внутри которой находятся лук или чеснок), в кабинете в нескольких местах на тарелках лежит разрезанный лук. Родителям я рекомендовала, чтобы дети употребляли витамины “Алфавит”, “Ревит”, “Аскорбиновая кислота”. Также рекомендовано упорядочить режим дня школьников, ограничить время, проводимое у телевизоров и компьютеров, больше времени проводить с детьми на свежем воздухе, больше уделять внимание занятием спортом.

Мои дети в классе очень активные и подвижные, поэтому двигательный режим имеет важное значение в жизни младших школьников. В этот период идёт бурный рост и становление организма ребёнка; двигательная активность в значительной степени определяет его физическое развитие, уровень функциональных возможностей, физической подготовленности и работоспособности.

Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет подвижная перемена. Игры – хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

Активный отдых на переменах должен носить произвольный характер. Дети сами, соответственно своим интересам, выбирают игры и упражнения. Однако ненавязчивая помощь и контроль взрослых способствуют уменьшению конфликтных ситуаций, поддерживают дисциплину и соблюдению правил игры. Я считаю, что неплохо использовать простые, уже знакомые детям игры, средней и малой интенсивности, в которых можно быстро менять состав участников и так же быстро выявлять победителей. Я не рекомендую использовать игры, носящие остроконфликтный характер, вызывающие большой игровой азарт (“Борьба за мяч”, “Перестрелка”, “Футбол”), после которых у детей наблюдается чрезмерное возбуждение, неблагоприятно отражающееся на дальнейшей учебной деятельности.

Кроме физкультурно-оздоровительной работы я использую физкультурно-познавательный компонент на общеобразовательных уроках. Он повышает интерес учащихся к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни, а также способствует формированию потребностей в самостоятельной двигательной деятельности.

Так, проводя проверочную работу по теме “Правописание слов с парными согласными в конце слова”, я предлагаю образовать словосочетания со словами: спорт, площадка, футбол, матч и записать предложения.

По теме “Приставки” учащиеся определяют значение приставок по-, раз-, про-, за- в словах бег, побег, разбег, забег, затем вставляют слова, подходящие по смыслу в текст: На уроке физкультуре учитель

предложил.... на короткую дистанцию. Серёжа взял хороший... со старта.

Работая над словами с двойными согласными, учитель предлагает детям прочитать текст на доске:

Что такое хоккей? Это спортивная командная игра с мячом или шайбой и клюшкой. В хоккей играют зимой на ледяном поле, летом на травяном поле. Родина хоккея на траве – Англия, а на льду – Канада.

После чтения текста учащиеся ищут слова с двойными согласными, подчёркивают их, разбирают слова по составу. Учитель организует беседу по прочитанному тексту. Учащиеся отвечают на вопросы: что они узнали о хоккее? Любят ли они играть в хоккей? Какими зимними видами спорта они занимаются? Что даёт человеку занятие спортом?

О благоприятном завершении этапа младшего школьного возраста можно говорить тогда, когда при окончании начальной школы ребёнок: хочет учиться, может (умеет) учиться, верит в свои силы, ему хорошо, интересно, комфортно в школе .