**«Проблема профилактики утомляемости обучающихся с инвалидностью»**

Проблема профилактики утомляемости обучающихся актуальна на сегодняшний день. Особенно подвержены этой проблеме дети с ОВЗ. Таким учащимся присущи отсутствие контроля и саморегуляции своего состояния. Именно это и приводит к быстрому формированию утомления, в результате чего обучающиеся теряют интерес к уроку и выпадают из него, что является одной из главных причин низкого качества восприятия материала на уроке.

Согласно Федеральному Государственному стандарту профилактика утомляемости входит в перечень образовательных задач. Также профилактика утомляемости относится к здоровьесберегающим технологиям, что свидетельствует о том, что педагоги начальных классов не имеют права пренебрегать этой проблемой.

Можно ли работать без утомления? Ответ будет таков: учебный процесс не может вовсе избежать утомления, но должен строиться так, чтобы отдалить его наступление, и самое главное, предупредить возникновение переутомления!

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.

В Психологической энциклопедии написано, что утомление - временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Возникает от истощения внутренних ресурсов и рассогласования в работе обеспечивающих деятельность систем.

Предупреждение утомления школьников на уроке зависит от следующих факторов:

* трудности учебного материала
* эмоционального состояния учащихся

***Начальные признаки утомления*:**

* обучающиеся становится вялыми, рассеянными, невнимательными.
* ухудшается регуляция физиологических функций (внешне это проявляется: зевают, заметно покраснение лица, ложатся на парту, потягивание и выпрямление туловища).
* ребенок жалуется на усталость, а у некоторых детей процесс торможения при утомлении столь силен, что они вдруг могут заснуть.

**Что необходимо делать на уроке учителю, чтобы отдалить момент наступления утомления.**

1**. Учет зоны работоспособности обучающихся**

Работоспособность у школьников имеет свои пики и спады, как в течение учебного дня, так и в разные дни учебной недели. Это обязательно учитывается при составлении расписания, при планировании урока.

**2. Соблюдение гигиенических условий в классе.**

Большое внимание уделяется систематическому проветриванию, температуре в помещении, освещённости класса и доски.

**3. Деятельностный характер урока.**

Поддерживать интерес детей на протяжении всего урока нам помогают различные игровые ситуации они могут быть различные (математическое путешествие, игровой урок у Мишутки День рождения); игровые персонажи; художественное слово (чистоговорки, загадки, стихи), элементы театрализации (игры - диалоги, рассказывание сказок по ролям, инсценирование). Используем приёмы мнемотехники.

На протяжении урока включаются разные виды деятельности, чтобы урок был интересен и продуктивным, а обучающиеся – работоспособными.

**4. Психофизический комфорт ребенка на уроке.**

Это создание комфортных условий пребывания обучающихся в классе. Уютная обстановка, спокойный тон учителя, дружелюбная атмосфера, эмоциональная поддержка учителем ребёнка.

**5. Включение в урок физ. минуток.**

Физкультминутки- обязательная часть наших уроков. Проводим музыкальные, речевые, дыхательные, пальчиковые, зрительные разминки.

Для профилактики утомления мы проводим:

***Дыхательная гимнастика*** способствует:

* Насыщению организма кислородом
* Улучшению обменных процессов
* Нормализации психоэмоционального состояния
* Повышению иммунитета

***Пальчиковая гимнастика***способствует:

* овладению навыками мелкой моторики
* Помогает развивать речь ребенка
* Повышает работоспособность коры головного мозга
* Снимает тревожность
* Развивает психические процессы: мышление, внимание, память, воображение

***Гимнастика для глаз:*** снимает напряжение с глаз, помогает отдохнуть, расслабиться. Зарядка хороша тем, что:для ее выполнения не требуется много времени и какой-либо специальной подготовки, используются тренажёры со зрительными метками.

***Подвижные игры:***

Призваны снимать черезмерное мышечное и психическое напряжение и усталость обучающихся во время образовательного процесса.

Можно включать в урок игры, предназначенные для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками.Длительность игр зависит от их содержания и может варьироваться от 1 до 2 минут. Общая длительность игр в среднем составляет 4-6 минут. Проводим игры, как с музыкальным сопровождением, так и без него. (Море волнуется, паровозик, самолёты и т.д)

Таким образом, организованная и целенаправленная двигательная активность, а именно включение физкультурных минуток в образовательный процесс, с учетом психологических и возрастных особенностей младших школьников, динамических пауз, эмоциональной атмосферы создает благоприятные условия для протекания психических и физических процессов и тем самым способствует успешной учебной деятельности, сохранения здоровья, профилактике переутомления обучающихся, что является главным компонентом деятельности учителя нашей школы.

Список использованной литературы:

1. Аметова, Л. А. Формирование арттерапевтической культуры младших школьников «Сам себе арттерапевт» [Текст] /Л.А. Аметова// М.: Московский государственный открытый педагогический университет, 2003
2. Вайнбаум Я.С. Дозировка физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение , 1991. 64 с.
3. В.Н. Кардашенко, Е.П. Стромская и др. Гигиена детей и подростков: учебник М.:Медицина, 1988 г.
4. Княжева Н.Л. "Развитие эмоционального мира детей" – Практическая психология
5. Смирнова С., Цыпленкова О. Снятие рабочего и учебного стресса. Интегративная кинесиология М.: Литературная учеба, 2016, - 72.

 С.Б. Рачева

МАОУ «Школа №7 для обучающихся с ОВЗ»

г. Березник