

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЕРЕГРУЗКИ
И УТОМЛЯЕМОСТИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКЕ

Гордиенко Наталья Викторовна,

учитель начальных классов,

МКООУ «Школа – интернат №64»,

г. Прокопьевск, Россия

Ключерова Татьяна Владимировна,

учитель начальных классов,

МКООУ «Школа – интернат №64»,

г. Прокопьевск, Россия

***Аннотация.** В данной статье рассмотрена необходимость оптимизации структуры урока в начальной школе с целью предупреждения перегрузки и утомляемости учащихся.*

***Ключевые слова:** организация урока, виды деятельности.*

**WARNING OF OVERWORK
AND FATIGUE OF STUDENTS AT CLASSES**

Natalya V. Gordienko,

primary school teacher,

MSOHIEI «Boarding school №64»,

Prokopyevsk, Russia

Tatyana V. Klyucherova,

primary school teacher,

MSOHIEI «Boarding school №64»,

Prokopyevsk, Russia

***Abstract.** This article discusses the need to optimize the structure of the lesson in primary school in order to prevent overwork and fatigue of students.*

***Keywords:** organization of the lesson, types of activities.*

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Психическое и физиологическое состояние школьников в значительной мере зависят от структуры урока и характера организации деятельности учащихся. Гигиенически правильная дает возможность длительно поддерживать умственную работоспособность школьников на высоком уровне.

Для предупреждения перегрузки младших школьников урок следует строить с учетом следующих психогигиенических рекомендаций.

1. Гигиенически правильная рациональная организация урока обеспечивается: плотностью урока – не менее 60 % и не более 75 – 80 %;

оптимальной сменой видов деятельности (4–7); средней продолжительностью различных видов деятельности – не более 10 минут; частотой чередования различных видов деятельности – не позже, чем через 7 – 10 минут; количеством используемых методов и приемов преподавания – не менее 3-х; чередованием методов и приемов преподавания – не реже, чем через 10 – 15 минут; наличием эмоциональных разрядок (2-3); местом и длительностью применения ТСО – в соответствии с гигиеническими нормами; чередованием позы учащихся, которая чередуется в соответствии с видом работы; наличием, местом, содержанием и продолжительностью физкультминуток; психологическим климатом с преобладанием положительных эмоций учащихся.

2. Предупреждение утомления школьников на уроке зависит от сочетания трех факторов: трудности учебного материала (определяется по характеру мыслительной деятельности, интенсивности и объему учебной нагрузки); насыщенности видов учебной деятельности (определяется по числу видов учебной деятельности, элементов урока, которыми были заняты школьники); эмоционального состояния учащихся (зависит от реакций детей на учебную нагрузку, особенностей изложения учителем материала, формы и характера учебного задания и т. п.).

Степень выраженности факторов утомительности урока определяется одним из трех уровней: низким, средним и высоким.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Высокая работоспособность учащихся на уроке обеспечивается рациональным соотношением различной степени выраженности трех основных факторов утомительности урока.

Повышение в рамках одного урока эмоциональной направленности, интенсификации учебного процесса и насыщенности учебной деятельности приводит не к эффективности обучения, а только к перегрузке учащихся. Это необходимо помнить, планируя полные напряженности, эмоций и переключения на разные виды деятельности уроки.

Все изменения в организме, связанные с утомлением, носят временный характер и исчезают при смене деятельности или в процессе отдыха. При правильно организованном уроке, разумном чередовании видов деятельности, умственного труда и отдыха, дети сохраняют работоспособность в течение всего урока, хорошо восстанавливают силы на перемене и готовы интенсивно работать дальше.

3. Урок в 1 классе должен носить деятельностный характер с обязательной организацией практической деятельности учащихся. Монотонное репродуктивное выполнение школьниками заданий учителя недопустимо. На разных этапах урока может быть использован один и тот же вид деятельности с небольшими промежутками отдыха в работе (или временным переключением на другой вид деятельности).

Оптимальная продолжительность непрерывного чтения в семь – восемь лет – 10 минут: непрерывного письма – до 3 минут в начале и до 2 минут в конце урока.

Объяснение нового материала для учащихся в I полугодии занимает 1 – 2 минуты, во II полугодии – 5 – 8 минут и затем неоднократно повторяется в течение всего урока.

4. При организации урока необходимо учитывать динамику работоспособности учащихся: 3 – 5 минут – вработывание; 10 – 15 минут – период самой высокой работоспособности; 2 – 3 минуты – период компенсаторной пе-

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

рестройки: организму необходимо отрегулировать нагрузку, отдохнуть (продолжение интенсивной работы приводит к резкому снижению работоспособности, переутомлению организма);

5 – 10 минут – период средней работоспособности; оставшаяся часть времени урока – период непродуктивной работы.

5. Специфика преподавания предмета «Окружающий мир», заключается в практической направленности. Необходимо проводить уроки-экскурсии, направленные на непосредственное наблюдение, чувственное восприятие учащимися окружающего мира, на выявление связей и взаимосвязей между отдельными явлениями в природе и на их основе – выяснению простейших закономерностей. По результатам наблюдений проводятся обобщающие уроки, задача которых сводится к систематизации результатов наблюдений.

Преподавание предметов немислимо без использования средств наглядности, способствующих усилению эмоционального восприятия школьниками учебного материала. Исходя из возрастных особенностей детей младшего школьного возраста, необходимо прибегать в учебном процессе к игровым формам работы, которые позволят усвоить предметные знания и умения более эффективно и с наименьшими затратами. Систематическое использование упражнений для глаз, физкультурных минуток, физкультурных пауз способствует предупреждению утомляемости учащихся.

Домашние задания

1. В 1 классе домашние задания не задаются. Во 2 – 4 классах домашние задания не задаются на выходные, праздничные дни и каникулы.

2. Перегрузку учащихся могут вызывать: чрезмерно большое домашнее задание; чрезмерно трудное домашнее задание; несформированность у учащихся умений, необходимых для выполнения определенного вида задания; неумение учащихся правильно оформить выполненное задание.

Необходимо исключить задания, рассчитанные только на механическую работу, слишком громоздкие задания, отнимающие много времени, но не да-

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

ющие нужного положительного эффекта, а также задания, о приемах выполнения которых учащиеся не имеют ясных представлений. Постановка четкой цели каждого домашнего задания, отбор их видов и реальная оценка всех возможностей учащихся предупредит опасность перегрузки.

Психогигиеническая оптимизация школьного урока является основой профилактики утомления учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Российская педагогическая энциклопедия.* – М., 1993.
2. *Пидкасистый П.М., Хайдаров Ж.С. Технология игры в обучении и развитии.* – М.:1996.
3. *Смолин А.М. Методы активного обучения.* – М.: Высшая школа, 1991.
4. *Шабалина З.П. Домашняя учебная работа школьников.* – М., 1982
5. *Умряева Л.Н. Оптимизация структуры урока с целью предупреждения перегрузки и утомляемости учащихся [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/preduprezhdenie-peregruzki-i-utomlyaemosti-u-mladshih-shkolnikov-790144.html/>*