**Как избежать перегрузок**

при обучении ребенка

В первых классах наших школ в начале года наруше­ния здоровья имеют 20% детей, а к концу года их число увеличивается до 70%, и в 20-40% случаев ухудшение здоровья связано именно со школой. Учитель должен знать и учитывать физиологические особенности школьников.

Ребенок 7-11 лет физически развивается относи­тельно спокойно. Костная система находится в стадии формирования, поэтому необходимо заботиться об осанке: окостенение кисти и пальцев не закончилось, по­этому мелкие и точные движения затруднены и утоми­тельны. Совершенствуется мозг - развивается аналити-ко-синтетическая функция коры, изменяется соотноше­ние процессов возбуждения и торможения (торможе­ние становится более сильным).

Физическое развитие позволяет ребенку заниматься от 3 до 5 часов в день. Ребенок и психологически готов к обучению: достаточно развиты память, любознатель­ность, воображение; словарь достаточно богат; ребе­нок способен связно излагать свои мысли, сравнивать, обобщать, пробует делать выводы.

Но в уровне готовности могут быть значительные индивидуальные различия. Кроме того, слаба аналити­ческая функция восприятия, дети не умеют управлять своим вниманием, у них более развита наглядно-образ­ная память, чем словесно-логическая.

Возрастной особенностью является импульсив­ность - склонность незамедлительно действовать. Младший школьник не умеет упорно следовать цели, преодолевая трудности, при неудаче может терять веру в свои силы.

Поэтому задача учителя - сделать каждый урок, каж­дый день ребенка успешным.

Продолжительность урока должна быть не более 45 мин.

В 1-м классе в сентябре — 3 «рока по 35 мин, с октября — 4 урока по 35 мин, и лишь после адап­тации детей урок может продолжаться 45 минут.

 Максимально допустимая нагрузка при шес­тидневной рабочей неделе:

в 1-м классе — 22 ч,

во 2—4-м классах — 25 ч;

при пятидневной рабочей неделе

в 1-м классе 20 ч.

во2 -4 классах - 22 ч.

О Сдвоенные уроки сильно увеличивают нагрузку. Младшие школьники должны учиться только в пер­вую смену. Для первоклассников устанавливаются

т дополнительные каникулы.

О Домашние задания даются с учетом возмож­ностей ребенка:

в 1-м классе (со II полугодия) — до 1 ч;

во 2-м классе — до 1,5 ч;

в 3—4-м классах — до 2 ч;

не даются задания на понедельник.

Рекомендуется создавать условия для удовлетво­рения биологической потребности детей в движении.

При составлении расписания, планировании конт­рольных работ учителю необходимо учитывать сле­дующие факторы.

**Динамика урока:**

1—4-я мин — усваивается 60% материала; 5-23-я мин - 80%; 24-34-я мин - 45-50%; 35—45-я мин — 6%.

**Динамика дня:**

1-й урок — врабатывание; 2-й урок — оптимум; 3-й урок — спад.

После третьего урока должна быть организована *динамическая перемена,* иначе на четвертом уро­ке материал не будет усваиваться.

 Динамика учебной недели:

понедельник — врабатывание; вторник, среда — оптимум; четверг — спад.

 Коэффициент трудности предметов:

11 баллов — математика:

10 баллов — иностранный *язык;*

7 балов ~~ русский язык, литература;

б баллов — естествознание;

5 баллов ■-• физическая культура:

4 *балла —* труд;

2 балла — изобразительная деятельность;

1 балл — музыка.

Учителем должны быть соблюдены предписания письма Министерства общего и профессионального об­разования Российской Федерации от 22 февраля 1999 г. №220(11-12).

 В классе должны быть обеспечены санитарно-гигиенические условия:

* достаточное освещение класса;
* предпочтительные тона окраски стен кабине­та — зеленые, желто-зеленые, зеленовато-голубые;
* соблюдение температурного и воздушного ре­жимов (систематическое проветривание кабинета до уроков и во время перемен);

— разумное размещение комнатных растений,
чтобы они не мешали естественному освещению.

 Психогигиенические взаимоотношения учите­ля с учеником:

— спокойное общение;

— ребенка называем по имени;

* не провоцируем стрессовые ситуации;
* инструкцию даем один раз, четко ее прогова­ривая, начиная с простой, затем переходим к более сложным);
* задавая вопрос, ждем не менее 10 с, давая время подумать;
* хвалим при всех, делаем замечания — наедине.

Чтобы не было перегрузки, очень важно правильно строить учебный процесс. Планируя урок, учитель дол­жен сформулировать его цель, поставить задачи, затем отобрать содержание урока, выбрать методы обучения, продумать свою деятельность и деятельность учащих­ся. Не стоит стремиться «освоить» всю страничку учеб­ника, желательно учитывать возможности конкретно­го класса. Не следует загромождать урок: работает лишь уместный дополнительный материал. Всякая на­глядность должна быть оправдана - наглядность ради наглядности отвлекает и утомляет детей.

Выбирая форму и методы обучения, следует по­мнить, что **учащиеся удерживают в памяти:**

10% того, что читают;

26% того, что слышат;

30% того, что видят;

50% того, что видят и слышат;

70% того, что обсуждают с другими;

80% того, что основано на личном *опыте;* 90% того, что проговаривают в то время, как делают;

95% того, чему они обучают сами.

Таким образом, лишь в деятельности ребенок усва­ивает знания непринужденно и более полно. Значит, но­вый материал надо не объяснять, а организовывать дея­тельность детей по его изучению. Если учитель гово­рит на уроке один, дети перестают его слушать через 10-12 мин, поэтому урок должен быть построен в диа­логе. Заставляя детей запоминать многочисленные пра­вила, мы перегружаем их память. Лучше использовать опорные таблицы, которые создаются на доске на гла­зах у детей и с их помощью. Опоры - маленькие шпар­галки, так почему бы не устроить конкурс шпаргалок при обобщении изученной темы? Информация из таких шпаргалок постепенно и ненасильственно перейдет в память ребенка.

Плохо организованный урок, на котором дети не ус­воили материал, не развили умения и навыки, нередко вынуждает учителя задавать на дом по нескольку уп­ражнений и задач, что непосильно для ребенка. В таких случаях работу учителя должны дублировать родители.

На уроках нужно проводить различные виды гим­настик.

Несколько раз за урок проводятся физкультминут­ки, которых множество в арсенале каждого педагога. С целью расслабления проводятся релаксационные уп­ражнения. Пальчиковая гимнастика тренирует мелкие мышцы кисти, стимулирует речь, повышает работоспо­собность.

Для развития фонематического слуха проводится ритмическая гимнастика: когда учитель прохлопывает какой-либо ритм, дети повторяют его.

Для развития артикуляционного аппарата выполняют­ся специальные упражнения для губ и языка, произно­сятся чистоговорки. Помогает отдохнуть и расслабиться дыхательная гимнастика. Снимает утомление глаз и не­рвной системы, помогает сохранить зрение гимнастика для глаз. Психогимнастика тренирует как сосредоточен­ность, так и рассредоточенность.

Полезно послушать фонограмму шума волн, пения птиц, звуков дождя. Все это позволяет как настроить детей на работу, так и отдохнуть.

Я думаю, что учитель, владея этими знаниями и ме­тодиками, может организовать обучение младших школьников без перегрузок.

*Материал подготовила В.Н. КРУТИКОВА,*

*учитель начальных классов,*

*школа № 3,*

*г. Югорск, Ханты-Мансийский АО,*

*Тюменская обл.*