**Методы профилактики утомляемости обучающихся**

**на уроках географии (из опыта работы)**

«Ученик, который учится без желания, - это птица без крыльев» (Саади)

Утомляемость - одна из самых актуальных проблем детского здоровья. Умственное утомление, в отличие от физического, не приводит к автоматическому прекращению работы, а, накапливаясь, приводит к различным заболеваниям. С точки зрения физиологии хроническая утомляемость находится между здоровьем и болезнью. И в какую сторону произойдет сдвиг, будет зависеть от адаптационной возможности организма. Школа – это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться. Это ещё и островок детства, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни, где он не только учится, но и радуется, принимает различные решения, выражает свои чувства, формирует своё мнение, отношение к кому–либо или чему–либо. Исследования медиков выявили, что 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Можно ли хорошо учиться, если ребенок постоянно подвержен утомлению, причиной которого часто является неправильно организованный учебный процесс. В своей педагогической деяте- льности я стараюсь либо устранить, либо снизить действие факторов, способствующих утом-ляемости учащихся.

На своих уроках я использую следующие технологии и методы, снижающие утом-

ляемость:

* ***Использую разнообразные формы и методы*** работы на уроке.

Я считаю наиболее приемлемым применять на уроках географии игровые технологии. При этом использую метод работы в группах. Состав групп постоянно меняется, что дает возможность каждому обучающемуся побывать в роли лидера и повысить свою самооценку. Особенно такой метод популярен среди обучающихся 6, 7 и 8 классов. Положительным моментом данной технологии является и тот факт, что игра посильна даже слабым ученикам. Более того, слабый может стать первым в игре: находчивость и сообразительность здесь оказывается порой более важным чем знание предмета. Атмосфера увлеченности и радости, ощущение посильности заданий создают комфортную обстановку на уроках и способствуют снижению утомляемости. В старших классах более эффективными являются такие интерактивные методы обучения, как мозговой штурм и групповая дискуссия.

* ***Создание эмоционального фона.***

Это может достигаться путем эмоционального рассказа учителя, прослушиванием музыки, чтением стихов, отрывков из литературных произведений, просмотром иллюстраций.

* ***Выполнение творческих заданий***

Это способствует развитию ребенка, формированию интереса не только к окружающему миру, но и непосредственно к предмету.

* ***Воспитание уважительного отношения к чужому мнению. Умение высказывать свое мнение.***

Проявляется как в ролевой игре, так и при постановке проблемных вопросов.

Этот прием позволяет мне не только «услышать» ученика, но и оживить порой однообразный ход урока.

* ***Создание проблемных ситуаций на уроке.***

Они необходимы для активизации мыслительной деятельности, способствуют развитию памяти, внимания, аналитической деятельности.

* ***Методы «свободного выбора».*** Ими я пользуюсь в основном в старщих классах. Это - свободная беседа, выбор действия, его способа самими учащимися, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества
* ***Физкультминутки, релаксация***

Существует множество способов снятия умственного и физического напряжения. Я исполь-

зую следующие методики:

- упражнения на снятие шейного напряжения ( руки на поясе, шею и туловище макси-

мально потянуть вправо, затем влево)

- упражнения на улучшение работы мышц рук, запястий.

- упражнения на снятия глазного напряжения;

- упражнение «Комплименты». Дети по очереди говорят друг другу добрые слова, стараясь акцентировать достоинства своих одноклассников.

- игра «Вам сообщение».   
По кругу передается сообщение, например «Я рад тебя видеть». «Ты сегодня хорошо выглядишь» и т.д.   
- игра «Подарок». Предлагается подарить однокласснику что-то нематериальное. «Я дарю тебе счастье (солнце, дружбу)».   
- упражнение «Я вижу, я слышу, я чувствую» ученик должен сказать три предложения, что он видит; три предложения, что он слышит, три предложения о том, что он чувствует.   
Количество предложений зависит от уровня обучения.   
- упражнение «Деревянная кукла» .Кукла падает. Сначала кисти поднятых рук, затем до локтя, голова, кукла складывается в поясе и покачивается.

-упражнение на релаксацию и визуализацию.   
Расслабленная поза, глубокое дыхание, тишина. Учитель просит представить лес, аромат лесной поляны, тихий шелест листвы

* ***Индивидуальный и дифференцированный подход*** на моих уроках осуществляется через учет личных интересов и особенностей ученика и возможность выбрать свой уровень и объем задания. Учащемуся сложно отвечать устно по какой-либо причине, поэтому он может подготовить презентацию, сообщение и т.д.
* ***Каждый этап урока несет в себе положительный эмоциональный настрой.*** Особенно это необходимо осуществлять в начале и в конце урока. Это проявляется во время организационного момента (настраиваю на успех, на плодотворную работу), на всем его протяжении (периодически подбадриваю, поддерживаю тех кто сомневается в своих суждениях) и во время подведения его итогов (благодарю за работу, желаю дальнейших успехов).
* ***Организация уроков в форме экскурсий на природу, предприятия, музеи***

Данные формы работы приходится использовать нечасто. Но учитывая особенности преподаваемого мной предмета они необходимы.

* ***Санитарно-гигиеническое состояние кабинета.*** Наличие зеленого уголка, правильное освещение, температура позволяют предотвратить утомление учащихся на моих уроках.

Также хотелось бы отметить, что при планировании уроков я стараюсь учитывать следующие моменты:

- выбор описанных выше методик зависит от возрастных, психологических особенностей класса, от того каким по порядку в школьном расписании находится урок и т.д.

- частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных усилий. Это также способствует росту утомляемости.

- учитель должен чередовать виды преподавания;

- необходимо реагировать на позы, выражения лиц учащихся, применять физультмнутки, учитывая желания ребят;

- учитель должен сам уметь определять момент наступления утомления на конкретном уроке;

- одним из самых важных моментов является наличие у учителя хорошего настроения, желания дарить не только знания, но и доброе настроение.

*«Учитель! Помни, твоя улыбка стоит тысячи слов». (К.Д. Ушинский)*

Использованная литература:

Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка. Экспресс-контроль в школе и дома. М.:АРКТИ, 2005 г.

Колесникова М.Г. Валеологический анализ школьных уроков. Валелогия № 3 , 2003 г.

http://www.za-partoi.ru/

http://www.prodlenka.org/zdorove-shkolnika/kak-sokhranit-zdorove-sovremennogo-shkolnika.html

Панина Т.С. Современные способы активизации знаний. –М, 2010 г.