**Оптимизация структуры урока**

**с целью предупреждения перегрузки и утомляемости**

**младших школьников.**

Занина Л. Л.

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В стенах большинства образовательных учреждений обучающиеся получают знания и профессиональную подготовку, но не обучаются не менее важному - быть здоровым. Поэтому уже с раннего возраста детям необходимо прививать желание творчески работать над своим физическим развитием, воспитывать в них бережное отношение к самому себе.   
Укрепление психического и физического здоровья детей и забота о нем – одна из главных задач школьного образования.

Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью обучающиеся. Поэтому сейчас, как никогда, актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе. Учебный материал образовательной программы «Школа России» подобран и скомпонован так, что позволяет успешно работать по сохранению физического и психического здоровья учащихся, если придерживаться следующих правил:

* положительная установка на обучающиеся;
* привлекать обучающиеся к принятию решения;
* проявлять эмоциональную отзывчивость;
* стимулировать развитие самостоятельности и активности обучающиеся;
* адекватно оценивать возможности обучающиеся, успехи и неудачи;
* инструкции давать четко и кратко, предоставлять последовательность (алгоритм) действий.

Задача педагога заключается в необходимости помочь каждому ребенку осознать свои способности, создать условия для их развития, способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании.

В основе образовательной программы лежат:

* развивающая парадигма;
* деятельностный подход;
* формирование учебной деятельности;
* формирование самооценки и самоконтроля;
* педагогическая диагностика успешности обучения.

Одним из важнейших направлений развития ребенка в начальном образовании это:

* охрана укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия;
* формирование здоровьесберегающей среды на уроках;
* создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

На любом уроке можно заметить внешние признаки усталости обучающиеся: частую смену позы, потягивание, встряхивание руками, зевоту, закрывание глаз, подпирание головы, остановившийся взгляд, ненужное перекладывание предметов, разговор с соседом, увеличение количества ошибок в ответах, невосприятие вопроса, задержка с ответом, частые поглядывания на часы в ожидании конца урока.

Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Это все в силах учителя.

Психическое и физиологическое состояние школьников в значительной мере зависят от структуры урока и характера организации деятельности обучающиеся. Использование оздоровительных мероприятий в учебном процессе – решение проблемы восстановления работоспособности детей.

Для предупреждения перегрузки младших школьников урок можно построить с учетом следующих психогигиенических рекомендаций:

Гигиенически правильная рациональная организация урока обеспечивается:

* количество времени, затраченного на учебную деятельность, не менее - 60 %, но не более - 80 %;
* утренней гимнастикой и динамическими паузами;
* оптимальной сменой видов деятельности (письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, переписывание и т.д.);
* частотой чередования различных видов деятельности — не позже, чем через 7 – 10 минут;
* количеством используемых методов и приемов преподавания — не менее 3-х;
* местом и длительностью применения ИКТ— в соответствии с гигиеническими нормами (5-7 минут);
* чередованием позы обучающиеся, которая чередуется в соответствии с видом работы;
* наличием, местом, содержанием и продолжительностью физкультминуток (3 – 4 минуты);
* психологическим комфортом с преобладанием положительных эмоций обучающиеся;
* использованием учебного материала урока по степени сложности, новизны, актуальности;
* использованием активных методов обучения (поисковый, диалогический, игровой, проектный, исследовательский и др).

Предупреждение утомления младших 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 обучающиеся;
* *эмоционального состояния обучающиеся* (зависит от реакций детей на учебную нагрузку, особенностей изложения учителем материала, формы и характера учебного задания и т. п.).

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.

Анализируя научно-методическую литературу и используя практический опыт можно выделить основные правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий:

1. *Правильная организация урока.*

Включает 3 обязательных этапа: учитель сообщает информацию (одновременно стимулирует вопросы); ученики формулируют вопросы и задают их; учитель и ученики отвечают на вопросы. Результатом урока становится общий интерес, который подавляет утомление.

*2. Использование каналов восприятия* (аудиальное, визуальное, кинестетическое). Знание этих характеристик позволило мне излагать учебный материал на доступном для всех учащихся языке, что облегчает процесс запоминания.

*3. Учет зоны работоспособности обучащихся.*

Работоспособность у школьников имеет свои пики и спады в течение учебного дня, поэтому я учитываю это при составлении расписания.

*4. Распределение интенсивности умственной деятельности.*

Учет интенсивности умственной деятельности детей на уроке позволяетснизить утомление, поддерживать и восстанавливать работоспособность, что и будет способствовать здоровьесбережению.

Здоровьесбережение, безусловно, также зависит от объема и уровня сложности домашнего задания.

Для выполнения домашней работы *необходимо* давать такие виды заданий, которые уже выполнялись обучающимися на уроке самостоятельно. Домашнее задание должно быть *посильным* для большинства учащихся класса. По *степени трудности* домашнее задание должно быть примерно равным или несколько легче тех, что выполнялись на уроке. Содержание задания должно быть *понятно* каждому ученику, т.е. все обучающиеся должны точно знать, что и как делать. Домашнее задание может быть *фронтальным* (т. е. для всего класса)*, дифференцированным* (т. е. по силам и интересам обучающихся) или *индивидуальным*.

Таким образом, в образовании приоритетным является не только процесс получения учебной информации, но и формирование физически и умственно-зрелой личности. Необходимо обеспечить внедрение образовательных

технологий и методик, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся; не допускать учебных перегрузок школьников.

В заключение вышесказанного можно выделить следующие аспекты по организации здоровьесберегающей деятельности на уроке:

1. Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым.
2. Каждый урок должен оставлять в душе ребенка только положительные эмоции.
3. Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интерес к уроку.

**Литература**

Бабанский, Ю. К. Методические основы оптимизации учебно - воспитательного процесса [Текст] / Ю. К. Бабанский. – М., 1982. – 480 с.

1. Менчинская, Е. А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся [Текст] / Е. А. Менчинская. — М.: Вентана - Граф, 2008. — 112 с. — (Педагогическая мастерская).
2. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] / Н. К. Смирнов.– М. : АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
3. Советова, Е. В. Эффективные образовательные технологии [Текст] / Е. Советова. – Ростов н / Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
4. Щукина, Г. И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе [Текст] / Г. И. Щукина. - М.: Просвещение. – 220 с.