

ПАМЯТКА

Как не допустить переутомления

- 1. Соблюдение режима дня.**
- 2. Обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий обучения (чистота, свежесть воздуха, освещение и т.д.)**
- 3. Построение занятий с учетом динамики умственной работоспособности, что предполагает:**
 - учет особенностей вработывания детей данного возраста;**
 - обеспечение фактора фиксации внимания в фазе устойчивой работоспособности;**
 - поддержание работоспособности при появлении первых внешних признаков утомления.**
- 4. Соотнесение объема и степени сложности содержания учебного материала возрастным и индивидуальным особенностям детей.**
- 5. Снижение утомляемости за счет совокупного вовлечения левого и правого полушарий головного мозга в учебную деятельность.**
- 6. Использование приемов, способствующих увеличению двигательной активности детей на занятии. Смена динамических поз. Рациональный выбор поз в соответствии с видом деятельности (сидя на стульчиках, стоя в кругу, сидя на ковре, стоя вокруг стола и др.)**
- 7. Качественное проведение оздоровительных моментов (физкультминутка, минутка релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, психогимнастика, пальчиковая гимнастика и др.):**
 - своевременность (с точки зрения поддержания умственной работоспособности детей на занятии);**
 - рациональность содержания (соответствие преобладающей в данный момент нагрузке, вызывающей утомление в связи с определенными видами учебной деятельности);**
 - соответствие продолжительности оздоровительного момента физиологическим нормам (на каждые 15 минут занятия по 1 минуте оздоровительной)**
- 8. Количество видов деятельности ребенка: слушание, рассказ, игра, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение логических задач и др. (норма 4-6 видов), их разумное сочетание, частота чередования и продолжительность.**
- 9. Обеспечение эмоционального комфорта. Наличие на занятии эмоциональных разгрузок (шутка, улыбка, музыкальная минутка и т. п.).**
- 10. Учитель на уроке – самый сильный раздражитель. Поэтому важно учителю находиться в течение всего урока в спокойном и работоспособном состоянии. Не все умственно отстающие дети могут переносить повышенный тон, частые замечания или**

даже резкие движения учителя. Одни из них в таких случаях затормаживаются, другие, напротив, возбуждаются. Те и другие, нередко в этих условиях не способны работать.

11.Помните, что показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учащихся, выходящих с занятия.

На перемене, после уроков:

- 1. Хорошо изменить положение тела (полежать).**
- 2. У детей должна быть легальная возможность побеситься.**
- 3. Использовать возможности комнаты психологической разгрузки.**