**Методы и приемы оптимизации психофизического состояния младших школьников**

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, научный и экономический потенциал общества, и потому здоровьесберегающее образование рассматривается в качестве важнейшего приоритета общества. В Законе РФ «Об образовании» определены задачи укрепления, сохранения и развития здоровья подрастающего поколения.

Вместе с тем, в современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение уровня здоровья детей, что является следствием неблагоприятного воздействия множества факторов, основная часть которых имеет прямое отношение к школьному образовательному процессу. Специалисты (М.М. Безруких, Л.В. Кофанова, Л.Н. Румянцева, Н.В. Сократов и др.) отмечают, что в самой системе обучения «заложены» стрессогенные составляющие, создающие риск для здоровья школьника.

Для повышения эффективности обучения и сохранения здоровья учащихся начальных классов особое значение приобретает оптимизация психофизического состояния детей. По определению М.Б. Вежева, оптимизация психофизического состояния учащихся – «процесс достижения уровня психофизического состояния, обеспечивающего успешное освоение учебного материла без перегрузки организма» [2, с. 4].

Н.К. Смирнов утверждает, что психофизическое состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления во многом зависит от правильной организации урока, его гигиенической рациональности [5].

При рациональной организации урока период врабатывания сокращается, удлиняется период оптимальной работоспособности учащихся, утомление становится менее выраженным [1]. На протяжении урока, учебного дня и учебного года у младших школьников довольно четко проявляется динамика работоспособности: врабатывание – первые 3-5 минут, оптимальная работоспособность – следующие 10-15 минут, неустойчивая работоспособность – следующие 5-7 минут, затем наступает утомление. Для оптимизации психофизического состояния детей учителю следует это учитывать. Если не дать детям времени на врабатывание, начать урок слишком быстро, то у учащихся наступит эмоциональное напряжение, повысится тревожность, в результате чего время врабатывания увеличится, а время оптимальной работоспособности сократится.

Продолжительность периодов работоспособности обусловлена и индивидуальными особенностями детей. Планируя урок, педагогу следует учитывать, что период врабатывания продолжительнее у ослабленных, утомленных детей (например, после болезни), у медлительных учащихся. Также известно, что меньшая работоспособность у младших школьников наблюдается на первых и пятых уроках. Поэтому освоение сложного материала, интенсивные занятия на этих уроках приведут к переутомлению. Работоспособность учащихся 1 класса к четвертому уроку уменьшается в 2 раза, у 25% детей отмечается сильное утомление. Таким образом, проведение в начальной школе пятых уроков приведет к резкому ухудшению психофизического состояния детей, т.к. ученики работают на фоне утомления.

Оптимальной считается плотность урока (% времени, затраченного школьниками на собственно учебную работу), находящаяся в пределах 60-80%, иначе урок будет либо слишком напряженным, либо расслабляющим. На одном уроке следует использовать не более 6 видов учебной деятельности (письменная работа, чтение, слушание, работа с наглядными пособиями, рассказ, ответ на вопрос и т.д.). При этом каждый из видов деятельности должен меняться через 7-10 минут, что позволяет обеспечить физиологически оптимальный переход от одного вида деятельности к другому без переутомления.

Оптимизации психофизического состояния учащихся способствует использование определенных методов и приемов.

М.М. Безруких [1], Н.К. Смирнов [5], Н.В. Третьякова [6] считают необходимым использование физиологических «стимуляторов» для улучшения психофизического состояния учащихся, снятия усталости, повышения настроения. Такими стимуляторами в начальной школе выступают физкультминутки, активные прогулки (обычно это часовая прогулка после третьего урока); элементы самомассажа; холодовые раздражители (обтирание влажной салфеткой лица и шеи); звуковые раздражители, музыкально-ритмические занятия, упражнения антистрессовой направленности и др.

По мнению многих исследователей, в деятельности школьников существует определенный уровень напряжения, при котором выполнение деятельности становится неэффективным. Психоэмоциональное напряжение истощает организм и быстро приводит к уменьшению работоспособности. К тому же доказано, что сильные эмоции являются дезорганизующими, в то время, как умеренные эмоции, наоборот, организуют учебную деятельность. Планируя использовать эмоциональные приемы на уроке (чтение художественных произведений, просмотр фильмов, рассказ и др.), учителю следует учитывать этот факт. Так, сказка, рассказанная на уроке математики для разрядки и вызвавшая у детей слишком сильные эмоции, запомнится им лучше, чем учебный материал. Однако уровень психофизического состояния учащихся зависит не только от эмоциональности урока, а определяется, как считают ученые, целым рядом факторов: объемом, насыщенностью, сложностью материала, интенсивностью, использованием ТСО.

По результатам многочисленных исследований, Е.А. Менчинская [3] делает вывод о том, что классический комбинированный урок не является эффективным средством оптимизации психофизического состояния младших школьников, т.к. он ограничивает познавательную деятельность учащихся, их самостоятельный творческий поиск. В современной начальной школе, считает она, наиболее эффективно сочетание разнообразных организационных форм обучения, комбинирование самостоятельной работы детей, практических занятий и других видов учебной деятельности.

Важный метод оптимизации психофизического состояния младших школьников заключается в том, что дети должны находиться в состоянии двигательной активности не менее 20% времени урока. Это могут быть двигательные дидактические игры, физкультминутки, валеопаузы, перемещения детей в пространстве класса, другие активные движения. Это позволит сохранить и увеличить запас жизненных сил от начала к концу урока учащимся и учителю.

В последние годы на уроках в начальной школе активно используются современные технические средства обучения, такие как компьютер, проектов, интерактивная доска и др. Для достижения оптимального психофизического состояния учащихся ЭСО на уроке должно использоваться в соответствии с гигиеническими нормами и правилами.

Продолжительность работы за компьютером на одном уроке для учеников 1-2 класса составляет не более 20 минут, 3-4 класса – не более 25 минут. Суммарная продолжительность работы за компьютером в день в школе составляет соответственно не более 40 и 50 минут, Продолжительность использования интерактивной доски на одном уроке в 1-3 классах составляет не более 20 минут, в 4 классах – не более 30 минут; суммарная продолжительность использования интерактивной доски за один школьный день составляет в 1-3 классах не более 80, в 4 классах – не более 90 минут. После использования технических средств обучения, связанных с нагрузкой на зрение, проводится комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, в конце урока необходимо провести физические упражнения для профилактики общего утомления [4].

Таким образом, для оптимизации психофизического состояния учащихся необходимы соблюдение гигиенических требований к проведению урока и рациональная его организация с учетом динамики работоспособности детей.

Список литературы

1. Безруких, М. М. Трудности обучения в начальной школе. М.: Эксмо, 2009. 464 с.
2. Вежев, М. Б. Оптимизация психофизического состояния старших школьников средствами оздоровительной атлетической гимнастики: автореф. дис. … канд. пед. наук; Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2003. 24 с.
3. Менчинская, Е. А. Конструирование здоровьесберегающего процесса обучения в современной начальной школе: монография. Тюмень: ТОГИРРО, 2011. 107 с.
4. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями на 30 декабря 2022 года). URL: https://docs.cntd.ru/document/573500115?marker=6560IO.
5. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002. ‒ 121 с.
6. Третьякова, Н. В. Основы здоровьесбережения: практикум. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. 138 с.