

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
д. Преображеновка МР Стерлитамакский район РБ**

**Профилактика  
психоэмоциональных перегрузок  
младших школьников в условиях  
внедрения ФГОС НОО**

**Социальный педагог  
МБОУ СОШ д. Преображеновка  
Зубкова Е.В.**

Дорога возникает под ногами идущего...







Т. Г. Рамзаева

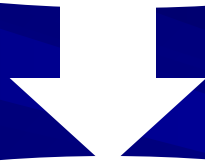
РУССКИЙ ЯЗЫК

2

# ПРОТИВОРЕЧИЕ

между

высокая учебная нагрузка



активный рост

# Профилактика психоэмоциональных перегрузок младших школьников в условиях внедрения ФГОС НОО



# Теоретические понятия

## *ПСИХИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА*

- это сложность, интенсивность, комплексность, временные ограничения и семантика требований, предъявляемых к психическим функциям и процессам человека в процессе деятельности.

## *ПСИХИЧЕСКАЯ ПЕРЕГРУЗКА*

- это действие превосходящее обычные адаптивные возможности психики человека, при котором включаются резервные механизмы поддержания гомеостаза, то есть развивается состояние стресса.

# Опросник Е. Пономаревой и Н.Сиввиной «Как понять, что ребенок «выдохся?»

«да» - 3 балла

«нет» - 0 баллов

«затрудняетесь с ответом» - 1 балл

## Итоги

- ❑ От 0 до 7 баллов - можете быть спокойны, у ребенка все хорошо. Он легко переживает сложившуюся ситуацию
- ❑ От 7 до 14 баллов - наличие нормальной успеваемости вводит вас в заблуждение, что все в порядке. Действительно, ребенок пока справляется с нагрузками. Но есть опасность, что в борьбе за успеваемостью вы потеряли с ним контакт
- ❑ От 14 до 41 балла - ребенок устал, имеет смысл обратиться к хорошему психологу, может быть, даже невропатологу, если чувствуете, что сами не в силах изменить ситуацию



# ПРОФИЛАКТИКА

- это комплекс мер, направленных на предотвращение нежелательного поведения



# Из инструктивно-методического письма Министерства образования РФ

- 1] организация образовательного процесса в соответствии с нормативными правовыми документами об учебной нагрузке;
- 2] широкое использование современных форм обучения ориентирующих на деятельностный характер овладения ЗУН;
- 3] регулирование объема домашних заданий;
- 4] сохранение психического здоровья учащихся при осуществлении контроля и оценки результатов учебной деятельности

# Карта-анализ урока с точки зрения профилактики перегрузок учащихся

1. Гигиенические условия в классе
2. Число видов учебной деятельности, используемых учителем (норма 4-7 видов за урок)
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (ориентировочная норма: 7-10 минут)
4. Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы
5. Физкультминутки и физкультпаузы

# Экспресс-приёмы по снятию психо-эмоциональной нагрузки

Шутка-минутка "Дождик"

# Дыхательная гимнастика Стрельниковой как способ предупреждения нервно- психического перенапряжения и переутомления учащихся

- ❑ «Ушки». Наклон головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения
- ❑ «Малый маятник». Наклон головы вперед, назад. Короткий вдох в конце каждого движения
- ❑ «Насос». Пружинящие наклоны вперед. Мгновенный вдох - в нижней точке. Слишком низко наклоняться и выпрямляться до конца не нужно

# Интегративные дыхательные, массажные и физические упражнения как способ снятия напряжения и усталости в процессе умственных занятий («оживлялки»)

## Упражнение 1

- с силой потереть одну ладонь о другую (10 раз);
- щеки вверх - вниз (10 раз);
- кончиками пальцев постучать по затылку и макушке (10 раз);
- 3 раза сжать руки в кулак, помассировать места соединения большого и указательного пальцев

## Упражнение 2

- потянуть вниз мочки ушей (10 раз);
- «хлопание ушами» - четырьмя пальцами прижать уши к щекам и отпустить (10 раз)

**Успехов Вам и  
Вашим ученикам!**