

## Профилактика утомления детей на занятии.

№п/п	<b>Требования к занятию (по профилактике утомления детей на занятии)</b>
1	Обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий обучения.
2	Построение занятия с учётом динамики умственной работоспособности ребёнка: - учёт особенностей вработывания детей данного возраста; - обеспечение фактора фиксации внимания в фазе устойчивой работоспособности; - поддержание работоспособности при проявлении первых внешних признаках утомления.
3	Обоснованность и рациональность (с точки зрения поддержания умственной работоспособности и предупреждения утомления) методов и приёмов обучения, применяемых воспитателем на каждом этапе занятия
4	Соответствие объёма и степени сложности содержания учебного материала возрастным и индивидуальным особенностям детей
5	Снижение утомляемости за счёт совокупного вовлечения левого и правого полушарий головного мозга в учебную деятельность (функциональная специализация полушарий учитывается при планировании «академической» (лев. пол.) и «творческой» (прав. пол.) частей обучения на занятии, а также деятельности, связанной с речью, мышлением, памятью и др.)
6	Использование приёмов, 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 определёнными видами учебной деятельности); - соответствие продолжительности оздоровительного момента физиологическим нормам (на каждые 15 мин занятия по 1 мин оздоровительной)
8	Количество видов деятельности ребёнка: 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 (таким образом обеспечивается оптимальный характер учебной деятельности, так как однообразие и монотонность утомительны, а хаотичность потребует у детей дополнительных адаптационных усилий)
9	Обеспечение эмоционального комфорта. Наличие на занятии эмоциональных разгрузок (шутка, улыбка, музыкальная минутка и т.п.)
10	Соответствие длительности занятия требованиям СанПиН