

Профилактика психофизического и зрительного утомления у детей с ОВЗ (родительский всеобуч)

К здоровью ребёнка с ОВЗ школьного возраста нужно относиться очень внимательно. В этом возрасте легко пропустить какое-то заболевание или проблему, которая может дать о себе знать в будущем. Огромные нагрузки в школе, когда необходимо освоить большой объем учебной информации, дополнительные занятия в кружках, факультативные занятия могут привести к возникновению утомления. Под утомлением подразумевается временное понижение работоспособности организма, которое появляется вслед за напряженной работой на протяжении определенного времени.

О начале утомления школьника говорят следующие признаки:

- снижение продуктивности труда (увеличивается число ошибок и неправильных ответов, время исполнения рабочих операций);
- ослабление внутреннего торможения (наблюдаются двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания);
- ухудшение регуляции физиологических функций (нарушается сердечный ритм и координация движений);
- появление чувства усталости.

Утомление, само по себе, не представляет опасности, так как изменения в функциональном состоянии организма исчезают после сна и достаточного отдыха. В этой связи необходимо остановиться на вопросах профилактики утомления. У школьников признаки утомления нестойкие и быстро исчезают во время отдыха на перемене или после возвращения из школы. Восстановлению умственной работоспособности учащихся способствуют активный отдых, пребывание на открытом воздухе, а также положительные эмоции.

Причины утомления:

- однообразие деятельности;
- неправильно подобранный материал;
- излишняя статичность обучающихся;
- излишнее включение атрибутов, предметов, наглядности;
- большое количество обучающихся в группе (шум);
- незнание педагогами приемов привлечения внимания обучающихся;
- не правильное соотношения нагрузки (деятельности) и отдыха.

Признаки утомления у обучающихся проявляются чаще всего в нарушении поведения, они становятся неусидчивыми, невнимательными, отвлекаются, разговаривают друг с другом, становятся двигательно расторможенными, нарушают дисциплину.

Переутомление – это состояние утомления, признаки которого не ликвидируются ни при ежедневном, ни при еженедельном отдыхе.

Начальными признаками переутомления считаются изменения в поведении школьника, снижение успеваемости, потеря аппетита, наличие некоторых функциональных нервно-психических расстройств (плаксивость, раздражительность, нервные тики и др.). При переутомлении могут также наблюдаться различные вегетативные расстройства, особенно сердечно-сосудистой системы.

Выраженные признаки переутомления:

- резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности;
- нервно-психические расстройства (нарушение сна, чувство страха, истеричность, колебания настроения, эмоциональная неуравновешенность);
- стойкие изменения регуляции вегетативных функций (аритмия, вегетососудистая дистония).

Средства предупреждения утомления у обучающихся с ОВЗ

1. Для предупреждения утомления у обучающихся с ОВЗ необходимо соблюдать режим дня, исключив недосыпание, уменьшив нагрузку, правильно организовав чередование нагрузки и отдыха и увеличив их пребывание на свежем воздухе.

2. Планировать мотивацию деятельности, средства, приемы, соблюдать четко требования СанПиНа 2020, 2021 г.

3. Обеспечить соответствие объема и степени сложности содержания материала возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

4. Обеспечить качественное проведение оздоровительных моментов:

- минутка релаксации;
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- физкультминутки;
- рациональный выбор поз в соответствии с видом деятельности (сидя на стульчиках, стоя в кругу, сидя на ковре, стоя вокруг стола и др.);
- обеспечение эмоционального комфорта.

Приёмы, которые могут использоваться для предупреждения утомления обучающихся с ОВЗ

Снятие мышечного напряжения (расслабление мышц шеи)

"Любопытная Варвара"

Любопытная Варвара

Смотрит влево,

Смотрит вправо,

А потом опять вперед –

Тут немножко отдохнет.

Шея не напряжена,

А рассла-а-бле-на.

А Варвара смотрит вверх,
Выше всех, дальше всех!
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
А рассла-а-бле-на.
А теперь посмотрим вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
А рассла-а-бле-на.
А мальчишки и девчонки
Головы подняли вверх!
Выше, выше, вверх-вверх!
Опустили их обратно
И расслабились приятно!
Шея не напряжена
А рассла-а-бле-на.

Снятие зрительного напряжения "Весёлая неделька"

Понедельник

Всю неделю по — порядку,
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.
Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает
глазное напряжение).

Вторник

Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.
Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова
неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Среда

В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).

Четверг

По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).

Пятница

В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

Суббота

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).

Воскресенье

В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).

Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

Упражнение для формирования правильной осанки "Елочка"

«Ели» — стоя на носках, руки вверх.

«Елки» — руки в стороны, ступни ног прижаты к полу.

«Елочки» — присесть, руки вперед.

Следить за спиной, спина прямая.

Есть в лесу три полочки.

Ели-елки-елочки.

Лежат на елях небеса,

На елках – птичьи голоса,
Внизу на елочках – роса.

Упражнение дыхательной гимнастики "Чудо-нос"

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание.

Носиком дышу, дышу свободно, глубоко и тихо,
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание...
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим: глубже, шире.

Релаксационные упражнения для мимики лица

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его. Совсем расслабить. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким хотя бы в течение одной минуты.
2. Нахмуриться (сердитесь) - расслабить брови.
3. Расширить глаза (страх, ужас) - расслабить веки (лень, хочется подремать).
4. Расширить ноздри (вдыхаем - запах; выдыхаем страстно) - расслабление.
5. Зажмуриться (ужас, конец света) - расслабить веки (ложная тревога).
6. Сузить глаза (китаец задумался) - расслабиться.
7. Поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение) - расслабиться.
8. Оскалить зубы - расслабить щёки и рот.
9. Оттянуть вниз нижнюю губу (отвращение) - расслабление.

Гимнастика для кистей и пальцев рук "Замок"

На двери висит замок. (соединение пальцев рук в «замок».)

Кто открыть его бы мог? (повторение движений.)

Потянули, (пальцы сцеплены, руки потянуть в одну, потом в другую сторону.)

Покрутили, (движения кистями рук со сцепленными пальцами от себя - к себе.)

Постучали (пальцы сцеплены, основаниями ладоней постучать друг о друга.)

И - открыли! (пальцы расцепились, ладони в стороны).