**Повышение работоспособности в процессе урока у обучающихся с ОВЗ в условиях реализации ФГОС»**

 Одним из важнейших элементов школьного режима как главного компонента здоровьесберегающего образовательного процесса, является продолжительность учебного дня и учебной недели, строгое соответствие характера учебной нагрузки возрастным возможностям учащихся.

**Работоспособность** – потенциальная способность человека выполнять максимально возможное количество работы с определенной эффективностью в течение определенного времени.

Для умственно отсталых учащихся характерно нарушение нормального развития высших психических функций: восприятия, произвольного внимания, памяти, словесно-логического мышления, обобщающей и регулирующей функций речи. Формирование познавательных процессов неразрывно связано с развитием работоспособности школьников.

При снижении работоспособности теряется интерес к деятельности, появляется непреодолимое желание бросить начатое дело, возникает неуверенность в себе. Вместе с тем в этих условиях у детей снижается способность к запоминанию и концентрации внимания, появляются сонливость, головные боли и т. д. При регулярном переутомлении у одних детей возникает торпидное состояние, характеризующееся общей вялостью, истощаемостью, у других – напротив, наблюдаются гипердинамические реакции, выражающиеся в повышенной раздражительности, излишней подвижности.

Дети с нарушением интеллекта очень разные с точки зрения личностных проявлений, тем не менее, некоторые особенности учащихся школы VIII вида являются типичными.

Прежде всего, речь пойдёт об особенностях восприятия учебного материала. Здесь отмечаются следующие нарушения:

1. Замедленность самого акта восприятия (представление о воспринимаемом предмете возникает лишь после длительного или многократного сосредоточения на нём).

2. Предельная узость восприятия (количество воспринимаемых предметов незначительно, это, как правило, наиболее яркие, привлекающие к себе внимание объекты или такие, которые ребёнок уже когда-либо видел).

3. Фрагментарность воспринимаемых предметов или явлений (дети не могут устанавливать связи между объектами восприятия, они воспринимаются изолированно, каждый в отдельности).

4.Недифференцированность восприятия (разнородные предметы воспринимаются как однородные. Замечаются главным образом крупные, близко расположенные объекты).

Недостатки процесса восприятия усугубляются ещё и тем, что у детей с нарушением интеллекта с большим трудом устанавливается связь между воспринимаемым объектом и прошлым опытом, который не перерабатывается в соответствии с содержанием нового здания и применяется в неизменном виде.

Особенностями внимания школьников с нарушением интеллекта являются:

1. Рассеянность.

2. Неустойчивость.

3. Ошибочность действий.

Это обусловлено быстрой истощаемостью психических процессов, возникающей постоянно и очень часто. (Иногда наступает на первом уроке после некоторого умственного напряжения.)

Особенности умственной деятельности учащихся школы VIII вида, а именно недоразвитие обобщения и отвлечения, создают препятствие в осознании воспринятого учебного материала и формировании на основе этого новых понятий.

Главный недостаток мышления умственно отсталых школьников – это его предельно конкретный характер.

Процесс запоминания, воспроизведения прошлого опыта у данной категории детей осуществляется с большими трудностями. Особенно медленно и ненадолго запоминается новый учебный материал, предъявляемый в абстрактной форме, словесном изложении и неподкреплённый наглядными образами или действиями. И напротив, материал, предъявленный в образной, эмоциональной, практической форме, быстрее запоминается и дольше остаётся в памяти.

Особенностями памяти умственно отсталых детей являются:

1. Недостаточность осознания учебного материала.

2. Слабая целеустремлённость учащихся к активному запоминанию.

3. Нежелание вспомнить ранее усвоенное.

Дети существенно затрудняются выделить главное в содержании усвоенного, выхватывают отдельные порой

малозначимые факты, они стараются запомнить дословно, не вникая в его содержание. Педагогу необходимо добиваться, чтобы запоминание содержания учебного материала было осознанным.

Для того чтобы наиболее рационально планировать различные виды работ в зависимости от их сложности и доступности, необходимо знать оптимальный уровень работоспособности учащихся, чётко представлять, когда достигается наибольшая работоспособность, а в какое время наступает её снижение.

Как показывает практика, в каждом классе есть дети, способные организованно и целеустремлённо работать самостоятельно в течение всего урока, и в тоже время есть такие, кто не способен сосредоточить внимание на учебном задании. Следовательно, длительность самостоятельной работы у детей с нарушением интеллекта различна, поэтому возникает необходимость определить оптимальные «зоны» работоспособности.

Процесс вхождения умственно отсталых учащихся в учебную деятельность происходит медленно. На первом уроке восприятие учебного материала крайне неэффективно. Наибольшая производительность достигается на втором и третьем уроках. Оптимальный уровень самостоятельной работы учащихся на уроке длиться в среднем 20-25 минут, часть учащихся школы VIII вида способна работать до 30 минут. Это во многом зависит от характера выполняемой работы. Так чтение про себя, выполнение самостоятельных работ, списывание, написание творческих работ - составляют один и тот же отрезок времени – от 5-10 мин. до 20 – 25 мин. с начала урока. Время от 20-25 мин до 45 мин. рассматривается как период непроизводительной или малопроизводительной деятельности учеников.

Дети быстро утомляются, внимание их рассеивается, появляются негативные поведенческие явления, которые ещё более усугубляются при относительно однообразной работе. Устранению и предупреждению подобных явлений, а также сохранению устойчивого уровня работоспособности школьников с нарушением интеллекта способствует чередование различных [видов деятельности](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Fvidi_deyatelmznosti%2F) на уроке. При [планировании уроков](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcategory%2Frazrabotka_i_planirovanie_urokov%2F) учитель обязательно должен учитывать это.

Выполнение физических упражнений создаёт возможность кратковременного отдыха тех участков коры головного мозга, раздражение которых проходило во время учебных занятий и вызывало возбуждение в других участках. Кроме того, длительное сидение за партой в одном положении вызывает застойные явления крови в ногах, в области таза, живота; изменения в положении позвоночника, плеч, грудной клетки. Время проведения динамической паузы на уроке полностью зависит от состояния учащихся и в случае необходимости может быть включено в любой момент урока. Рациональная продолжительность активного отдыха - 2-3 минуты. Такая длительность активного отдыха обосновывается имеющимися данными о периодах снижения и повышения работоспособности.

Выполняемые детьми упражнения не должны вызвать утомления или возбуждения. Необходимо, чтобы проведение физкультурной минутки положительно отразилось на ходе урока, поэтому её следует проводить после завершения какого-либо учебного задания. Правильно подобранные физические упражнения оказывают наиболее благоприятное действие, способствуют снижению монотонности в работе, а также благоприятно отражаются на эмоциональности занятий.

Наблюдается увеличение объёма сделанной работы; улучшаются качественные показатели умственной работоспособности, школьники значительно быстрее включаются в работу, труд их становится более сосредоточенным, они меньше отвлекаются, внимание активизируется, что имеет тесную связь с работоспособностью учащихся.

Педагог специальной (коррекционной) школы должен избегать стереотипных, шаблонных форм и приёмов работы, стараться разнообразить их в зависимости от содержания учебной деятельности. Интересная работа, разнообразие методов активизируют инертных детей, мобилизуют возбудимых учеников на усвоение учебного материала. Легко отвлекаемые и быстро утомляемые дети становятся более собранными, повышается их интерес к учебной деятельности.

*Условия работы первоклассников без утомления*

1) Рациональное переключение с одного вида деятельности на другой.

2) Создание «положительного» эмоционального фона.

3) Режим дня, его соблюдение.

**Физкультпаузы на уроках.**

Физкультпауза – как способ снятия усталости и напряжения в стрессовых ситуациях и больших эмоциональных перегрузках во время учебного процесса .

Физкультпаузы на уроках обеспечивают активный отдых учащихся, переключают внимание с одного вида деятельности на другой, помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах, улучшают обменные процессы, способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока. Физкульпаузы являются обязательными для всех учащихся школы.

**Задачи ФП:**

• Снять психическое напряжение у учащихся путём переключения на другой вид деятельности.

• Добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений.

• Возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями.

• Сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Различают укороченные и полные физкультминутки.

Укороченная состоит из одного упражнения (ритмическое сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистей и т.п.) и применяется во время письменных работ в первых классах.

Полная состоит из одного упражнения типа потягивания, 2-3 упражнений для рук, ног и туловища. Ее содержание строится по следующей схеме:

**Игры на динамических переменах**

Проводятся на открытом воздухе после второго или третьего урока. Во время занятий физическими упражнениями и подвижными играми на переменах учителями решаются следующие задачи:

• Создать условия для активной двигательной деятельности и развлечения учащихся.

• Включить учащихся в активную деятельность, организовать их двигательную активность в соответствии с принципами и правилами физического воспитания.

• Добиться оздоровительного и рекреативного эффекта.

• Развить интерес у учащихся к самостоятельным физкультурным занятиям.

• Обучить учащихся необходимым для таких занятий знаниям, умениям и навыкам.

Динамическая перемена проводится в свободной непринуждённой игровой форме с учётом пола и интересов детей.