**Психоемоційне розвантаження дітей на уроках фізкультури.**

   "Я не боюсь ще раз і ще раз повторювати:

                                               турбота про здоров'я - це найважливіша

                                               робота педагога. Від життєдіяльності,

                                               бадьорості дітей залежить їх духовне життя,

                світогляд, розумовий розвиток, міцність знань,сили.

                                                                                     В.О Сухомлинський

     Проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей залишається однією з найбільш актуальних для держави.

       Ця проблема актуальна й для нашої школи.

     Показники з Листка здоров`я свідчать, що учні  віддають перевагу проведенню дозвілля, не пов`язаному з руховою активністю, а швидше вибирають комп`ютерні ігри, прослуховування музики, перегляд телепередач, спілкування з друзями. Таким чином, послаблюється природна потреба в рухах.

      Маючи такий досить високий показник відхилень у здоров’ї учнів, я була змушена  шукати нові підходи до збереження та зміцнення здоров’я дітей.  Тому  протягом останніх п’яти років успішно впроваджую в процес фізичного виховання сучасні інноваційні технології: ритмічна гімнастика,елементи танцю , стретчинг, фітболгімнастика, дихальна гімнастика та інші, які дають змогу учням всіх медичних груп активно працювати на уроці. За цей час вже склалась цілісна система використання інноваційних технологій .

  Я не «видавлюю» з дитини метри, секунди, і бали,дякуючи Новій програмі з вербальним оцінюванням.

 З огляду на це, моєю  метою роботи над даною темою є створення умов для поліп­шення фізичної підготовки учнів, стану  їхнього здоров'я, розкриття творчої особистості кожного школяра, підвищення інтересу до уроків фізичної культури.

Лише людина, що живе в гармонії з собою і зі світом, буде дійсно здорова. Створення сприятливої психологічної атмосфери підтримує пізнавальну активність учнів. Для цього необхідна співпраця учнів і вчителя, включення всіх в колективні форми діяльності, створення творчої атмосфери, уміле вживання заохочення і покарання у разі потреби. Вчитель завжди повинен залишатись учнем. І чим більше в учителеві учня, тим вищий його професіоналізм. Завдання вчителя полягає в тому, щоб створити на уроках умови, за яких кожен учень знайшов би своє, особисто йому необхідне. Емоційність мови вчителя, пізнавальні ігри, незвичайна форма підношення матеріалу також сприяють підвищенню рівня мотивації учнів.

 **Причини виникнення емоційного напруження на уроках**

**фізичної культури**

 1) «Синдром першого вересня»

Іноді здається, що учні не те щоб забули, а взагалі не знають, що урок фізичної культури – це не прогулянка с приятелями по спортмайданчику, а напружений навчально–виховний процес, який має свою мету, структуру та «правила гри». Особливо це відчувається після літніх канікул.

Щоб уникнути непорозуміння між вчителем та учнем, кожний новий етап навчального процесу починається з повторення правил поведінки та інструкцій з безпеки життєдіяльності учнів під час занять з фізичної культури, ознайомлення з учбовим матеріалом. При обговоренні до існуючих правил та інструкцій бажано додати нові пункти, обумовленні новими обставинами та місцевими умовами, наприклад:

* небезпечно вживати жувальну гумку, цукерки та ін. під час виконання фізичних вправ;
* заборонено користуватися на уроці мобільними телефонами, музичними пристроями та ін. іграшками тощо.

 Важливим засобом нормалізації емоційного стану учнів є виконання вправ, потребуючих уваги, підвищеної точності рухів таких як стройові вправи, вправи на увагу.

 2) « Невідоме завжди турбує»

Майже в кожному класі є учні, які перед кожним уроком задають питання: «А чим ми будемо сьогодні займатися? А можна просто пограти у футбол? А будуть сьогодні оцінки?» та інше. Це може бути проста зацікавленість, а може і скритий прояв стурбованості, яка з`явилася із – за відсутності інформації. Також можна побачити розчаровані обличчя учнів, їх незгоду після ознайомлення з завданнями уроку. Запобігти цим проявам стресу можливо, якщо систематично приділяти увагу подальшим планам проходження навчального матеріалу, повторювати раніше вивчені вправи, індивідуально працювати з учнями по вивченню пропущеного матеріалу.

Можливо розподілити навчальний матеріал таким чином, щоб мати в процесі вивчення теми 1 – 2 уроки для виконання раніше вивчених фізичних вправ та рухливих ігор за вибором учнів. Це дозволить задовольнити особисті потреби учнів.

3)«Навіщо мені це потрібно? »

Для підвищення ефективності навчання необхідно:

* дозувати словесні коментарі, зробити їх лаконічними, образними, яскравими;
* планувати тривалість виконання завдань не більше 5 -10 хв. на кожне, чергування навантаження та відпочинку, рухової та розумової діяльності, емоційних та заспокійливих вправ;
* давати можливість учням самостійно виконувати вправи за умовою оволодіння необхідними навичками, наприклад: провести комплекс загально розвиваючих вправ, розминки.

Дуже важливо збільшити практичну спрямованість учбових завдань. Наприклад, об`єднати тематично комплекси вправ, рухливі та спортивні ігри не за спортивними ознаками, а за практичною спрямованістю учбових завдань.

 4) «Страх ганьби»

Слід пам’ятати, що значно збуджує нервову систему фронтальний метод виконання або контролю у формі змагань, незвичні завдання без попередньої психологічної підготовки, індивідуальне виконання вправ перед глядачем.

5)«Чим складніше – тим страшніше»

Одна з причин збільшення емоційного напруження учнів - ускладнення завдань уроку. У процесі навчання техніки іду від простого до складного. Так, наприклад, навчаючи метанню малого м’яча, вправу починаю з тримання м’яча, розмахів руки з м’ячем, метання з місця, поступово доходячи до певної форми руху. Треба слідкувати за тим, щоб після силових вправ були вправи на розслаблення, а вправи на розвиток гнучкості – після вправ на розігрівання. Рухливі та спортивні носять динамічний, емоційний характер, що викликає у дітей задоволення та бажання займатися фізичними вправами. Рухливі ігри, в яких кожен учень матиме роль згідно своїх можливостей, будуть сприяти вихованню дій в колективі, почуття « рівного серед рівних ». Наприклад, ігри « Червоний капелюшок », « Командна сила », гра – конкурс « Танцювальний Нон – стоп ».

Чим більше приємних почуттів отримують учні під час уроків, тим ефективніше вони виконують запропоновані навчальні завдання, їх рухова активність зростає.

 Нормативна система оцінювання досягнень на уроках фізичної культури – психотравмуючий фактор у відношенні дітей з послабленим здоров’ям. Психоемоційні витрати на досягнення певного результату та їх самооцінка може об'єктивно вступати в протиріччя з нормативною. Погана оцінка здебільше сприймається як несправедливість, а відмінного результату учень досягнути не в змозі.

 Результати навчання (уміння і навички) не повинні цінуватися вище психологічного комфорту, фізичного стану, морально-вольових якостей. Найкращій результат – збереження доброго самопочуття – найчутливішого барометру духовного, соціального і фізичного стану дитини. Оцінка діяльності учня на уроках фізичного виховання повинна відповідати зусиллям, вкладеним в досягнення не якогось абсолютного нормативу, а індивідуально – спроможного результату. Враховувати потрібно не тільки попередній рівень виконання фізичних вправ, але й наявний стан здоров’я. Пояснення вчителя повинні переконати учня, що оцінка справедлива, тобто вчитель був, як завжди, уважним до нього, зацікавленим його успіхами, вимогливим, але при цьому спокійно – доброзичливим.

**«Джерело виникнення емоційного напруження в школі –**

**несправедливість вчителя »**

Це визначення належить видатному педагогу В. Сухомлинському, автору книги «Серце віддаю дітям», в якій він проаналізував причини виникнення психоневрологічних захворювань: « Навчання – не механічна передача знань від вчителя до дитини, а перш за все людські відносини ».

Відносини дитини до знань, навчання в великій мірі залежить від того, як вона відноситься до вчителя. Якщо учень відчув несправедливість, він зворушений.

А незадовільну оцінку учень завжди вважає несправедливістю, тому що він бажає вчитися, але він цього не вміє робити, у нього не має здібностей зосередитися та змусити себе працювати.

Несправедливе відношення вчителя до дитини має багато відтінків. Це перш за все байдужість до його успішності у навчанні.

Потім – окрик, погроза, роздратованість, а у людей, які не володіють педагогічною культурою, - зловтіха.

 Вчителі повинні завжди пам’ятати, що дитина – це маленька людина, яка потребує від дорослих терпіння, доброти та допомоги.

**Засоби та методи боротьби з емоційним напруженням, стресом.**

Наявність стресу не завжди залежить від роботи вчителя. Причиною можуть стати природно кліматичні фактори, наявний стан здоров`я, сімейні негаразди, особисті відносини між учнями та інше.

Надмірні емоції можуть виникнути впродовж уроку.

Завдання вчителя передбачити емоційний спалах та вчасно використати засоби та методи зниження емоційного напруження.

* **«Кращі ліки від стресу – сміх»**

Гумор – прекрасний засіб розрядки стресових ситуацій. Вміння вчителя вчасно перевести конфліктну ситуацію в гумористичну площину значно знищує емоційну напругу на уроці. « Те що стало смішним, перестає бути небезпечним ».

Взагалі, невимушену, доброзичливу атмосферу уроку необхідно підтримувати завжди. Щире схвалення успішного виконання вправ, компліменти дівчатам щодо естетичної привабливості виконання гімнастичного елементу, поступовий перехід від схвалення дій учнів, м`якої можливості до твердих вимог, всебічне заохочування учнів допоможе створити невимушену атмосферу уроку.

« Доброзичлива посмішка пом’якшує твердість позицій ».

* **«Найкращі ліки від стресу - фізичне навантаження»**

Вчені давно довели, що найкращій засіб емоційної розрядки – фізичне навантаження. Дійсно «вибухові» учні вдарять кілька разів по м`ячу, прискоряться за ним та заспокоюються. Менш реактивним необхідно майже пів уроку долати шлях до заспокоєння по біговій доріжці. По темпу пересування майже зі 100% точністю можна визначити ступень збудження та момент відносного заспокоєння: залежність прямо пропорційна.

* **«Найкращі ліки від стресу - танок»**

Мабуть, ще наші пращури створили танок, як засіб емоційної розрядки після небезпечного полювання.

Танок поєднує в собі і радість спілкування, і радість фізичного навантаження. Він завжди асоціюється зі світом. Запропонуйте учням в кінці уроку кілька засобів релаксації на вибір. Відповідь завжди одна – « Танці Нон – стоп ».

Для відпочинку після фізичного навантаження, емоційної розрядки найкраще танцювати як на батьківщині джазу – в Африці: розслаблено, немов різні частини тіла рухаються незалежно між собою.

 **Раціоналізація**

Приклад: рухлива гра «Лис та виноград» .

Учні, які фізично гірше розвинені за інших (зріст, сила м`язів) першими вибувають з гри. Це звісно їх засмучує. Завдання вчителя вчасно нагадати поведінку Лиса з байки Л. Глібова. « Не сумуй, виноград ще зелений. Зачекаємо доки поспіє » - фраза вчителя заспокоює учня та, як правило, викликає посмішку.

 **Витискування**

Наприклад: дівчинка свариться не вибираючи слів. Замість принизливих зауважень слід нагадати їй мудрість народних казок, в яких негативні героїні (Ткачиха з поварихою, з злою бабою Бабарихою, Баба Яга, та інші) мали вельми непривабливий вигляд, тому що злість забирає дівочу красу.

Бажання не втратити красу примушує змінити гнів на мудрість.

 **Метод психотерапевтичного рикошету**

Коли я була ще студенткою, то мала змогу спостерігати дію цього методу під час педагогічної практики в школі. Кілька хлопців з десятого класу затіяли суперечку, не помічаючи дзвоника. До класу заходить вчитель, не звертаючи уваги на крикунів звертається до дівчат:

* *Знаєте як відрізнити справжнього чоловіка від слабкого чоловіка? (В класі майже миттєво наступає тиша). Справжній чоловік сильний, успішний, тому завжди спокійний та розсудливий. А в організмі слабкого чоловіка дефіцит чоловічих гормонів, значну роль починають відігравати жіночі гормони. Тому він і поводиться як торговка на базарі.*

Після цих слів хлопці замовкли. До закінчення моєї практики я більше не чула ні одної суперечки в цьому класі та того, щоб хтось з цього класу підвищував тон, яка б гостра проблема не обговорювалась. Цей метод ефективно діє і в наш час.

**Заспокійливе дихання**

Уважні педагоги та батьки безпомилково визначають емоційний стан дитини за зовнішніми обставинами.

Спокійна, зосереджена дитина дихає повільно, у знервованому стані дихання частіше та поверхневе, напружений вираз обличчя.

Подовжений глибокий подих, ніздрі роздуті, грудна клітина вип`ячена, м`язи напружуються – типова картина збудженої дитини, готової до бійки. Мимоволі з`являється бажання сказати: « Розслабся, ти невірно «накачаний!»

Небезпека минула. Дитина мимоволі розслаблюється, опускаються плечі, подовжено видихається повітря: «У – у – ух !».

«Фу – у – у!» - реагує дитина подовженим видихом на зовнішній неприємний подразник. Це підсвідома спроба дитини уникнути стресу мирним шляхом.

**Заспокійливе розтягування**

Нервова напруга, порушення осанки, фізичне перевтомлення, хвороби внутрішніх органів можуть стати причиною гіпертонусу м`язів. В свою чергу довготривала перенапруженість м`язів хворобливо впливає на емоційний та фізичний стан людини.

Своєчасне розслаблення та відновлення м`язів заспокоює нервову систему, запобігає перевтомленню після фізичних навантажень, значно збільшуючи їх ефект.

**Використання музичного супроводу**

 Музика створює позитивну мотивацію для проведення уроку фізичної культури: темп й ритми різних пісень надають заняттю емоційності, змушують учасників підтримувати такт. Таким чином, музика робить звичайні вправи приємними. Завдяки музичному супроводу підвищується ефективність трудової та навчальної діяльності.

 Музика підвищує психічний тонус, зменшує дратівливість й агресивність, діє як « знеболюючий » засіб. Обираючи відповідну музику, варто пам’ятати про вправи для кожної частини тіла. Наприклад, одну мелодію можна використати для розвитку гнучкості верхньої частини тіла, а іншу – для розвитку гнучкості нижньої. Музичний супровід може використовуватися цілий урок та звучати у певних частинах уроку.

Спокійна музика може звучати під час проведення вступної частини уроку, коли вдосконалюються раніше вивчені вправи, або під час виконання вправ на розслаблення в заключній частині уроку. Це не знижує ефективності виконання вправ, а підсилює емоційний ефект, сприяє розслабленню м’язів.

Після проведених уроків з музичним супроводом, аналізуючи моральний, емоційний і фізичний стан учнів та готовність їх до продовження навчального процесу, можу зазначити, що в учнів поліпшувався настрій, підвищувалася розумова і фізична працездатність, організованість та дисципліна.

Жоден з вище згаданих засобів та методів зниження емоційного напруження учнів – не панацея. Але з власного досвіду відомо що систематичне впровадження одних та ситуативне застосування інших значно поліпшує якість учбового процесу та, що не менш важливе, полегшує життя усіх учасників учбового процесу.

 **Зниження емоційної напруженості в заключній частині уроку**

 Кожен насичено проведений урок фізичної культури закономірно викликає в учнів значні зрушення у функціональному стані організму. Учням буває дуже важко самостійно погасити своє зайве збудження і перемкнутися на подальшу учбову діяльність. Згідно вимогам теорії і методики фізичного виховання, в завершальній частині уроку викладач зобов’язаний забезпечити плавне, цілеспрямоване зниження фізичної та емоційної активності учнів, а також створити сприятливі умови для успішного протікання відновлювальних процесів в організмі і наступного переходу до подальшої учбової або іншої діяльності.

 В заключній частині уроку можна використовувати мелодії задумливого, сумного характеру, що дає змогу вчителеві заспокоїти, утихомирити учнів. Вчитель надає змогу учням уявити себе у лісі і пропонує їм послухати звуки лісу та представити себе метеликом. Звучать слова вчителя*:« Я закриваю очі. Моє дихання повільне, спокійне, плавне. Я розслабляюся і втихомирююся. Я – маленький метелик, якого гойдають ласкаві хвилі вітерця. Мої руки, ноги повністю розслаблені, нерухомі хвилі вітру омивають їх. Моє дихання плавне і повільне. Я на хвилях вітерця плавно піднімаюся вгору, плавно опускаюся вниз. Стан глибокого спокою, повного заспокоєння. Приємний вітерець обдуває мене і я відчуваю свіжість та бадьорість. Я добре відпочив, я потягнуся, я розплющую очі. »*

 В заключній частині використовують ряд вправ для зняття психічного напруження.

 Вправи для мімічних м’язів дитини.

 **«Маяк».** Вихідне положення – сидячи на п’ятах, очі закриті, віка щільно з’єднані:

1-2 – широко розплющити очі, дивлячись уперед і подумки посилати

 промінь світла вперед;

3-4 – закрити очі, розслабити м’язи обличчя.

 Вправа типу **лелека**. Запропонувати учням стати на одну ногу, другу зігнути в коліні. Руки – долоні з’єднати і підняти в гору. Подумки послати вгору (в космос) всю свою втому, аби вона перетворилася на маленьку крапку і зовсім зникла.

**« Олівці ».** Фізкультура повинна бути розвиваючою. Ця вправа допомагає розвивати уміння відчувати партнера. Клас розбивається на пари лицем один до одного. Руки витягнуті назустріч партнерові: права – до лівої, ліва – до правої. Між долонями партнерів – відстань в довжину олівця, який зафіксований між вказівними пальцями зустрічних рук ( положення олівця можна змінювати ). Один з партнерів повільно починає рух руками ( розводить, піднімає вгору, зводить руки перед собою і так далі ). Інший партнер прагне слідувати за кожним рухом партнера, не порушуючи його злагодженості, як в дзеркальному відображенні. Головне – не випустити олівці і по можливості при виконанні рухів зберегти їх горизонтальне положення. Можна перешикуватися у «трійки», «четвірки», одночасно виконувати присідання, прогинатися назад, сідати на підлогу, «малювати » в повітрі кола.

**« Аркуш паперу ».** Аркуш лежить на долоні. Рука стає «рукою диригента » і виконує рухи пов’язані з професією диригента ( аркуш лежить на долоні ). Розвивається і зміцнюється кисть. При широкій амплітуді рухів і невеликому навику, при переході від одного руху до іншого аркуш практично перестає падати. Можна виконувати повороти на одній нозі на 3600 , проносити аркуш паперу між ногами, ніби баскетбольний м’яч, підкидати аркуш вгору та ловити його і продовжувати гру. Закінчити показ можна словами « Я можу, я готовий, я вже сконцентрувався ». Під час цієї вправи можна використовувати музичний супровід ( спокійні, не гучні музичні записи, бажано без словесного супроводу ). Також можна зробити на прикладі снігової грудки - паперову грудку з цього аркуша і попасти їм в ціль( в корзину, тощо ).

Результати навчання ( уміння і навички ) не повинні цінуватися вище психологічного комфорту, фізичного стану, морально – вольових якостей. **Найкращій результат – збереження доброго самопочуття – найчутливішого барометру духовного, соціального і фізичного стану дитини**.