

Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
специальная (коррекционная) школа № 869

«Применение
здоровьесберегающих технологий
на уроках в коррекционной школе,
способствующих сохранению и укреплению
психического и физического здоровья учащихся
с ОВЗ, инвалидов».

Учитель начальных классов: Маслич Ирина Петровна

2016

г. Москва

Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка - это прежде всего забота о гармонической полноте физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества.

В. А. Сухомлинский.

Здоровье - бесценное достояние каждого человека. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся за период обучения в школе. По данным отечественных и зарубежных исследований, здоровье каждого человека на 50 -65% зависит от собственного образа жизни, на 20 - 25% от окружающей среды, на 16 - 20% от наследственности и на 10 - 15% от уровня развития здравоохранения в стране. Улучшить свою наследственность, изменить экологические условия своего существования сложно, но образ жизни человек избирает самостоятельно, и целиком от человека зависит его образ жизни.

Урок - основная форма работы в школе. Так пошло еще от Яна Амоса Коменского. Во всем своем многообразии его разновидностей – это необычайно сложный педагогический элемент. В последние годы дефектологи и гигиенисты все чаще и чаще обращаются к психологическим исследованиям причин развития различного рода заболеваний, негативно отражающихся на интеллектуальной деятельности некоторой категории школьников. «Наблюдаются, - отмечают в своей работе Т. А. Власова и М. С. Певзнер, - некоторые особенности в их поведении: одни из них возбуждены, беспокойны, излишне подвижны, раздражительны, плаксивы; другие, наоборот, вялы, робки, медлительны, заторможены, неуверенны в себе...». По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Возрастающие психоэмоциональные и физические нагрузки учащихся в современной школе делают задачу сохранения и укрепления здоровья школьников одной из приоритетных. В.А. Сухомлинский

писал: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание».

Дети испытывают повышенную нагрузку на органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, находящегося в статистическом положении – в связи, с чем появляется утомление. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса к образовательной деятельности, рассеянное внимание, ослабление памяти, снижение работоспособности, нервозность и раздражительность и т. д. Учитель должен предупреждать возникновение утомления, т. к. переутомление может стать причиной возникновения нарушения осанки, различных нервных расстройств и т. д..

Здоровье детей ухудшается с каждым следующим поколением, и немаловажную роль в этом играет школа, в которой современный ребенок проводит от 50 до 70 процентов своего времени. Мониторинг, проведенный НИИ педиатрии, показывает, что уже на дошкольном этапе численность практически здоровых детей не превышает 10%, а 20% детей в возрасте 6-7 лет не готовы по состоянию здоровья к обучению в школе. Наблюдается неуклонное снижение числа здоровых детей, поступающих в 1-й класс, и возрастание числа тех, кто страдает хронической либо функциональной патологией. За период обучения в начальной школе прослеживается прогрессирующее ухудшение состояния здоровья учащихся: часть функциональных расстройств переходит в стойкую хроническую патологию; возрастает заболеваемость органов зрения, опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения; увеличивается число нервно-психических расстройств. Среднее и старшее звено показывает рост хронических заболеваний у школьников.

К актуальным проблемам детского здоровья относятся различные физические и психические отклонения: *гиподинамия, гипокинезии, нарушение зрения, детские стрессы, повышенная тревожность, утомляемость, снижение зрения и др.*

Смена видов деятельности, активные движения необходимы ребенку для нормального функционирования растущего организма. В большинстве своем современные дети уже в дошкольном возрасте испытывают «двигательный дефицит - *гиподинамию*», количество движений в течение дня ниже возрастной нормы.

Гиподинамия - нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние **гипокинезии**, действующей разрушительно на обменные процессы, вызывающей избыточное отложение жира, что способствует заболеванию детей ожирением.

Исследования свидетельствуют и о том, что, и в школе, и дома, большую часть времени дети проводят в статичном положении (за столом, у телевизора или за компьютером), которое увеличивает нагрузку не только на определенные группы мышц, но и на глаза и развивая при этом **миопию** - близорукость. Среди детей, пришедших в 1 класс, уже 4 % имеют миопию. *Первые признаки близорукости*: ученик склоняется над предметами, щурится, вглядываясь вдаль. У близоруких детей чаще отмечаются нарушения осанки, появляется привычка ходить с низко опущенной головой, сутулиться. Школьники жалуются на боль и двоение в глазах, головную боль, быстрое утомление. При средней и высокой степени близорукости учащимся категорически противопоказаны умственные и физические перегрузки, работа в наклонном положении, сотрясения, поднятие тяжестей, прыжки. Во избежание зрительного утомления самое эффективное средство - активный отдых, заключающийся в смене рода деятельности.

Одной проблем воспитания будущего школьника-первоклассника является проблема **подавление детской инициативы**. При поступлении учащихся в коррекционные школы VIII вида наблюдается полная неготовность ребенка в школу: несформированность гигиенических навыков, навыков самообслуживания,

эмоционально-волевой сферы, мотивации к каким-либо самостоятельным усилиям. До поступления ребенка в ОУ родители не предоставляют возможности своим детям самостоятельно чему-то научиться терпеливо не формируют элементарные навыки (гигиены и самообслуживании, даже кормят из ложки!), а любую детскую инициативу подавляют. Они действуют по принципу: самому сделать за ребенка быстрее, позже и сам научится. И, как правило, эти навыки формирует первый учитель и без того загруженный проблемой поступления в школу детей, имеющих сложные дефекты в развитии. Свои родительские функции и обязанности - формирование элементарных бытовых умений и навыков всецело возлагает на учителя.

Первоначальное подавление детской инициативы, а затем наказание за неисполнение, чрезмерная опека, стремление защитить ребенка от любых усилий развивает пассивную жизненную позицию и в будущем (в школе, дома) при каждом столкновении с проблемой способствует в дальнейшем отказу и капитуляции перед трудностями.

В последнее время большое внимание исследований проводится в связи с **проблемами детских стрессов**. *Детские стрессы* - это следствие дефицита положительных эмоций у ребенка и отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском учреждении из-за «заорганизованности» воспитательно-образовательного процесса, отсутствия гибких режимов дня и рационального чередования умственной нагрузки с физическими упражнениями, отдыхом и т.д. Стрессы нарушают нормальное течение физиологических процессов и неизбежно ведут к ухудшению здоровья ребенка: влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость.

Серьезным барьером, осложняющим жизнь ребенка является **повышенная тревожность**. Причинами тревожности могут быть:

- недостаток эмоциональной поддержки в семье и школе;
- недостаток информации (либо ее недостоверность), которая порождает эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы. Тревожность у детей может появляться по отношению к сверстникам, взрослым, к самому себе (личная

тревожность, в том числе аутоагрессия). Если взрослые невнимательно относятся к этой детской проблеме, она не исчезает бесследно, возникают эмоциональные комплексы, препятствующие полноценному общению с другими людьми.

В настоящее время, в связи с резким ухудшением физического и психического здоровья детей на разных возрастных ступенях обучения возникла необходимость внедрения и применения здоровьесберегающих технологий. Роль учителя в школе состоит в том, чтобы так организовать учебно-воспитательный процесс, чтобы он способствовал сберегающему здоровью ребенка и воспитывал ценностное отношение к нему. В ходе совместной деятельности с семьей и учащимися учитель формирует у ребенка потребность к здоровому образу жизни.

В последнее время педагогами ведется активный поиск здоровьесберегающих подходов к организации образовательного процесса. Как помочь ребенку быть физически развитым, как бороться с имеющимися заболеваниями, - как с наибольшей пользой проводить профилактические мероприятия, чтобы сохранить здоровье детей на том же уровне, как и при поступлении в школу.

Организация здоровьесберегающего процесса обучения понимается как построение здоровьесберегающей образовательной среды на основе использования здоровьесберегающих форм, методов и технологий в практике обучения и воспитания в соответствии с возрастными психофизическими и индивидуальными возможностями школьников.

Приоритетными задачами системы образования следует считать:

- сбережение и укрепление здоровья учащихся,
- формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни,
- выбор образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

В список самых современных образовательных технологий вошли **здоровьесберегающие технологии**, которые выполняют профилактические и корригирующие цели – **физминутки** - кратковременные физические упражнения применяемые в игровой форме. Физминутки снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием мышц, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему, положительно влияют на

деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, восстанавливают работоспособность и улучшают настроение! Физминутка – это весело, полезно и интересно!

Различают физминутки для опорно-двигательного аппарата и глаз (электронные физминутки, физминутки - офтальмотренажеры), в том числе, рекомендуемые СанПиНами, психогимнастику, релаксационные релаксационные упражнения (стихотворные минутки-установки – психологический настрой на урок), упражнения для развития мелкой моторики, гимнастику для глаз, смену динамических поз (по системе доктора Базарного), упражнения на дыхание, самомассаж и др.

Здоровьесберегающий урок должен: воспитывать; стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми; учить их ощущать радость от каждого прожитого дня; вызывать у них позитивную самооценку.

Проблемы сохранения здоровья обучающихся и привития им навыков здорового образа жизни каждый учитель ставит во главу своей работы. При планировании коррекционно-развивающих уроков я никогда не забываю о здоровьесберегающих технологиях, позволяющих сохранять, укреплять здоровье моих учеников.

Выполняю рекомендации и требования СанПиНа:

- • к освещенности кабинета,
- • к размерам мебели (соответственно росту учащихся),
- • к температурному режиму помещения,
- • проветривание помещения,
- • соблюдение уровня шума,
- • определение места и длительности применения ТСО и др.

Ежедневно четко соблюдаю требования к уроку:

- дозировка учебной нагрузки;
- построение урока с учетом степени обучаемости и др;
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), на перемене проветриваю кабинет и подготавливаю к работе: состояние парт, доски, освещённость.

Для построения здоровьесберегающего урока соблюдаю рекомендации:

1. этапы эффективности усвоения знаний в течение урока:

- ☐ 5 – 25 минута – 80%,
- ☐ 25 – 35 минута – 60 – 40%,
- ☐ 35 – 40 минута – 10%.

2. Уровень гигиенической рациональности урока:

- плотность урока - не менее 60% и не более 75%;
- число видов учебной деятельности - 4 - 7;
- средняя продолжительность различных видов учебной деятельности - не более 10 минут (нерациональная смена через 15-20 минут, появляется утомление);
- частота чередования видов учебной деятельности (смена не позднее, чем через 7 - 10 минут);
- наличие эмоциональных разрядок – 1-2;
- наличие оздоровительных моментов -1-2.

Создаю санитарно-гигиенические и комфортные условия для учебы и отдыха:

- слежу за чистотой классной комнаты, доски (привлекаю детей);
- учитываю психофизических особенности каждого ученика (зрение, слух, особенности восприятия, внимание, уровень обучаемости и т.д.);
- применяю правильно ТСО (согласно требованиям САН ПиНа);
- подготавливаю дидактический материал (разно уровневые задания), соблюдаю требования к наглядным пособиям;
- выделила индивидуальные ячейки для хранения учебных принадлежностей (учебников, папок для труда и рисования, физкультурной формы),
- определила зону отдыха и релаксации в классе: для просмотра видео фильмов (учебных и художественных, мультипликационных), индивидуального творчества, чтения художественной литературы;

В ходе проведения урока стремлюсь:

- создать атмосферу психологического комфорта на уроке, успешности каждого учащегося в учебной деятельности в зоне ближайшего развития;
- способствовать формированию школьной и учебной мотиваций, поддерживать работоспособность, интерес к изучаемому, активность на уроках.

С целью создания положительного эмоционального настроения на уроке применяю эмоциональные разрядки:

- четверостишия с психологическим настроем в начале урока и в других структурных моментах (подборка четверостиший),

- поговорки,
- высказывания,
- веселые четверостишия,
- юмористические или поучительные мини-рассказы, пословицы, поговорки, притчи, иллюстрации.

С целью отдыха центральной нервной системы, снятия физического утомления, профилактики нарушений осанки и зрения провожу 2-3 разрядки на уроке в форме:

- минуток релаксации (спокойная музыка, голоса птиц, звуки струящейся воды и т.д.),
- дыхательной гимнастики (банк упражнений),
- гимнастики для глаз (методики Э. С. Аветисова, Г. А. Шичко.– профилактика зрительного переутомления и близорукости, стихотворные, инструкционные упражнения, электронные физминутки - банк упражнений),
- минимассаж активных точек, ушных раковин, кистей рук и т.п
- гимнастика мозга (методика И. Деннисон),
- физкультминутки (стихотворные, электронные физминутки для опорно-двигательного аппарата – методики Г.И. Гербцовой, А.А. Хилько для снятия мышечного напряжения);
- общеукрепляющих упражнений: потягивание, коррекция осанки за партой, стоя, упражнений для ног и стоп, на перемене (комплексы упражнений меняются раз в неделю и проводятся на 20-й и 35-й минуте урока (в период снижения работоспособности) по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого).
- пальчиковой гимнастики, жестовых символов (на письменных уроках),
- смены динамических поз (по системе доктора Базарного).

Применяю различные виды здоровьесберегающих технологий:

- адаптивные (работа в группах, парах, и др.),
- тестовые (диагностические тесты, тематические тесты, контрольные тесты и др.),
- игровые технологии – методика игрового стрейчинга; социо-игровой технологии обучения Букатова В. М. («Хрестоматия игровых приемов обучения»), (дидактические - обучающие игры, интерактивные игры, сюжетно-ролевые и др.).

При применении здоровьесберегающих образовательных технологий

не забываю об:

- отсутствии назидательности и авторитарности (личностно-гуманная педагогика – Ш.А. Амонашвили),
- индивидуализации обучения в зоне ближайшего развития каждого учащегося (личностно-ориентированный подход),
- наличии мотивации на здоровый образ жизни учеников,
- формировании мотивации и интереса к учебе, желание идти в школу (обеспечение успеха в учении, метод опережающего обучения, опорные схемы – С.Н Лысенкова, В.Ф. Шаталов, гуманно-личностная педагогика – Ш. А. Амонашвили),
- проведении физкультминуток, релаксаций, минуток психологического настроя,
- гигиеническом контроле.

Работая в инновационном режиме, я собрала целый банк профилактических упражнений, направленные на предупреждение различного рода отклонений в здоровье ребенка. Они способствуют профилактике физических и невротических состояний, обеспечивают положительное эмоциональное благополучие ребенка и гармонизацию отношений с окружающим миром, формируют стремление к здоровому образу жизни, значит здоровьесбережению.

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным - сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении!» - Жан-Жак Руссо.

Список используемых источников:

1. Логопедия: учебник. /Под ред. Волковой Л.С.. – М.: 2008. – 703 с.
2. Кольцова М.М.. Ребенок учится говорить. М.С. Рузина. Пальчиковый игротренинг. Екатеринбург: У- Фактория, 2004.
3. Миронова С.А.. Развитие речи дошкольников на логопедических занятиях. – М.: 1991. – 205 с.
4. Пименова Е.П.. Пальчиковые игры. Ростов на Дону: Феникс, 2007.
5. Рузина М.С.. Страна пальчиковых игр. Развивающие игры для детей и взрослых. – СПб., 2000.

6. Соковых С.В. Использование нетрадиционных приемов развития мелкой моторики. /С.В. Соковых.//Логопед. Научно-методический журнал. – 2009. – № 3. – С. 63-67.
7. Сайт Интернета <http://www.logoped-sfera.ru>.
8. Узорова О.В., Нефедова Е.А. Пальчиковая гимнастика. – М., 2002.
9. Шанина С.А., Гаврилова А.С. Играем пальчиками – развиваем речь. – М.: 2008. – 251 с.
11. *И. Леонтьев, А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. - М. : Политиздат, 1975.-304 с.
12. Петух, *Е.П.* Фактор движения в здоровьесберегающей деятельности / Е.П. Петух [Электронный ресурс] // [пир://2c1ogoyle2007.пагой.ги](http://2c1ogoyle2007.пагой.ги)
13. *Ушинский, К.Д.* Педагогические сочинения / К.Д. Ушинский. - М.: Педагогика, 1989.-Т. 3.-512 с.
14. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва (<http://www.rg.ru/2011/03/16/sanpin-dok.html>)
15. Погребняк Е.В. Здоровьесберегающие возможности деятельностного подхода в образовании в аспекте изменения позиции учителя (<http://www.school2100.ru/upload/iblock/bc8/bc872b5e4caef6bc73815855f6bfc43a.pdf>)
16. Учебные курсы : Педагогика как режиссура детской заинтересованности. Курс Вячеслава Букатова (<http://setilab.ru/modules/courses/view.category.php/6/list>)