

Доклад на тему
«Использование здоровьесберегающих технологий на уроках
математики в коррекционной школе VIII вида»

Учитель математики Станина Л.В.,
ГБОУ школа-интернат с. Малый Толкай

Одной из главных задач специальной (коррекционной) школы VIII вида является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся с ограниченными возможностями здоровья, основ здорового образа жизни школьников средствами здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания.

Понятие «здоровьесберегающих образовательных технологий» появилось в педагогическом обиходе лишь в последние годы.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Включает приёмы, методы, способы решения образовательных и воспитательных задач, методика воспитания устойчивого интереса к здоровому образу жизни, которая должна являться основой образовательного процесса.

Здоровьесберегающий урок – это урок, на котором педагог обеспечивает доброжелательную творческую атмосферу, высокую работоспособность учащихся, профилактику раннего и выраженного утомления, поддерживает внимание, и интерес детей с ОВЗ отбирает, рационально использует и чередует формы, методы, приемы и способы обучения, что позволяет учащимся легче переносить учебные нагрузки, снизить риск ухудшения здоровья.

Дети с нарушением интеллекта с трудом включаются в процесс урока: поверхностно воспринимают учебный материал, не всегда выполняют самостоятельные задания без специальной помощи, быстро утомляются, их словарный запас на 20-30% ниже, чем у детей нормы. Отставание от

сверстников особенно заметно в их мышлении: они затрудняются анализировать, обобщать, систематизировать и классифицировать. Они остро реагируют на неудачи, отличаются неустойчивостью эмоционально-волевой сферы, перепадами настроения. Только правильная организация урока оказывает большое влияние на функциональное состояние организма детей и их работоспособность.

Структура урока должна быть гибкой, виды деятельности - разнообразными.

Первые 3-5 минут – фаза вхождения в урок: нагрузка должна быть небольшой. Период устойчивой оптимальной работоспособности детей – 15-20 минут, и нагрузка должна быть максимальной. Затем нагрузку следует снизить, так как развивается утомление. Последние минуты урока целесообразно посвятить закреплению нового материала, обратить внимание на главные моменты пройденной темы.

Познавательная деятельность школьника включает специальные виды учебной работы, способствующие сохранению здоровья ребенка и развивающие его с позиции требований завтрашнего дня и с учетом возрастных особенностей. Систематическое применение здоровьесберегающих технологий (Базарный В.Ф., Ковалько В.И.) на уроках позволяет учащимся снимать физическую напряженность и усталость, стимулировать умственную работоспособность школьников с особыми образовательными потребностями, постепенно превращаясь в самостоятельные умения и навыки, необходимые для сохранения и укрепления физического и психического здоровья ребёнка. Основным результатом применения здоровьесберегающих технологий является создание и развитие здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в классе.

Факторы обеспечения здоровьесберегающей среды на уроке:

- оптимизация учебного процесса;

- рациональная организация учебной деятельности (распределение контрольных работ в течение недели, за исключением понедельника и субботы, после выходных и праздничных дней; дозировка домашнего задания на основе типогрупп учащихся);
- соблюдение санитарно-гигиенических условий (температура и свежесть воздуха, обязательное проветривание учебного кабинета на переменах, рациональность освещения кабинета и доски, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.);
- благоприятный психологический фон во время уроков;
- учёт физиологического состояния ребёнка;
- реализация индивидуально-дифференцированного подхода на всех этапах урока;
- обеспечение охраны здоровья детей во время уроков и внеурочное время;
- соответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.

Положительным моментом в проведении урока является применение разнообразных **педагогических методов и приёмов обучения:**

1. Проведение на уроке разнообразных динамических пауз, дыхательной гимнастики, упражнений, направленных на поддержание у учащегося высокого уровня работоспособности.
2. Упорядочение системы разноуровневых домашних заданий, их дозировка, выбор, творческий характер, соизмерение объёма домашних заданий и степени их сложности с возможностями каждого ученика.
3. Учёт индивидуальных психофизических способностей и особенностей ребенка.
4. Включение в содержание уроков «анатомических» текстовых задач, упражнений, заданий, связанных с изучением своего собственного здоровья.
5. Личный пример учителя.
6. Организация рефлексии.

7. Игровые методы психокоррекции (на развитие внимания, памяти и восприятия, наблюдательности, мышления, речи).

Обязательным условием является использование на уроках различных видов учебной деятельности: опрос обучающихся, работа с тетрадью (письмо), работа с учебником (чтение), слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др.

Рекомендуемая норма – 4-7 видов за урок. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

Число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех, чередование – не позже чем через 10-15 минут.

Сегодня всем известна методика **периодически меняющихся динамических поз** доктора медицинских наук **В.Ф. Базарного**.

Режим динамических поз осуществляется следующим образом. Учитель периодически переводит (через 12-15 минут) детей из положения, сидя в положение свободного стояния, чередует умственную работу с выполнением физических упражнений (физкультминутки, гимнастика для глаз, упражнения для стимулирования мышления). Периодическая смена поз – один из эффективных способов активизации учебной деятельности учащихся.

Не всем учащимся легко дается математика, поэтому придерживаюсь следующей формы организации деятельности учащихся на уроках:

- работа в группах (как статическая, так и подвижная);
- работа в парах сменного состава;
- использование сигнальных карточек различного цвета;
- деятельность с элементами соревнований.

С первых минут урока, с приветствия стремлюсь создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой.

Для создания рабочей обстановки в самом начале урока предлагаю учащимся выполнить упражнения для регулирования дыхания. Например:

1. Встать прямо, руки вдоль туловища.
2. Сделать полный глубокий вдох.
3. Медленно поднять руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.
4. Держа руки над головой, задержать дыхание на 2-3с. Медленно вдыхая, опустить руки в исходное положение.

Включение в физкультминутки упражнений для глаз служит профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

Например, упражнение для глаз – "Раскрашивание". Предлагаю детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом.

Упражнения для профилактики нарушений зрения, для расширения зрительно-двигательной активности:

1. Глазами рисовать какие-либо фигуры (слева – направо и наоборот).
2. Глазами написать число, месяц, год рождения.
3. Закрывать глаза и представлять по очереди цвета радуги как можно отчетливее.

Практикую вместо близорукое обучение, когда взгляд прикован к столу – поиск необходимой информации на большом расстоянии, т.е. режим зрительных горизонтов.

Включение в урок валеологических вставок повышает активность детей и познавательные способности.

Валеологическая вставка – это важная, интересная информация, которая связана с оздоровлением, служит поводом для размышления и может пригодиться ему в жизни.

Так, во время устного счёта в 5 классе, к примеру, возможна следующая валеологическая вставка.

В питомнике 2 бригады собирали шиповник: $100 \text{ кг} + 32 \text{ кг} = \dots$

Валеологическая вставка о шиповнике — шиповник в 16-17 веке ценился дороже золота, на него меняли ценные меха. В его ягодах витамина С в 40 раз больше, чем в лимоне, в 2 раза больше, чем в чёрной смородине.

Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, полезно на уроках рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями "знание своего тела", "гигиена тела", "правильное питание", "здоровый образ жизни", "безопасное поведение на дорогах". В процессе решения таких задач учащиеся не только усваивают общий способ выполнения действий, но и обдумывают полученный результат. В конце каждой задачи стоит вопрос, который позволяет учащемуся осознать ценность здоровья.

Предлагаю несколько вариантов таких задач:

1. В улыбке участвует 18 лицевых мышц, а для гримасы недовольствия приходится напрягать на 25 мышц больше. Какое количество мышц мы используем для выражения своего плохого настроения? Какое значение имеет смех для человека?
 2. В кишечнике человека живут более 400 видов полезных бактерий. Они вырабатывают витамины, помогают усваивать пищу, в определенной мере защищают кишечник от вторжения вредных микроорганизмов. При употреблении лекарственных препаратов количество полезных бактерий сокращается в 4 раза. Какое количество полезных бактерий уничтожает человек, принимающий лекарства? Какие эффективные способы лечения гриппа вам известны?
- обеспечивают эмоциональный подъем детей;
 - снижают уровень тревожности (ученик выполняет лично- значимое для него задание, поэтому возникает меньше затруднений при их решении);
 - «разгружают» мозг за счет работы правого полушария, отвечающего за образное мышление (современные методики обучения математике связаны с перегрузкой левого полушария мозга);

- облегчают процесс запоминания материал (после выполнения математических расчётов ученики легко запоминают числовые данные, необходимые для формирования валеологического мировоззрения);
- формируют познавательный интерес.

Учитель самостоятельно может составить подобные задачи и использовать их для эффективной реализации основных идей развивающего обучения. Как показывает практика, использование на уроках валеологических задач имеет оздоровительный эффект не только для учащихся, но и для учителей. Подбирая или составляя задания, учитель обогащает свой опыт, валеологическую культуру и знания, развивает творческую активность.

Для учащихся коррекционной школы особую важность имеет спокойное завершение урока: обучающиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать их работу на уроке, задание на дом, попрощаться с обучающимися. Интегральным показателем эффективности проведенного урока можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока: на одном полюсе спокойно – деловое, удовлетворительное, умеренно-возбужденное состояние школьников; на другом – утомленное, растерянное, агрессивное, «взвинченное».

Применение упражнений на релаксацию способствует стабилизации психоэмоционального состояния учащихся в течение всего урока. Например, игра "Роняем руки" расслабляет мышцы всего корпуса. Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперёд, снимая напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется.

Более тысячи биологически активных точек известно в настоящее время на ухе, поэтому, массируя их, можно опосредованно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши "горели". Упражнение можно выполнять в такой последовательности:

1. Потягивание за мочки сверху вниз.
2. Потягивание ушной раковины вверх.
3. Круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

В начале учебного дня, на первом уроке, провожу точечный массаж биологически активных точек лица и головы, чтобы окончательно "разбудить" детей и задать соответствующий рабочий настрой на целый учебный день. При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом.

Индивидуальное дозирование объема учебной нагрузки и рациональное распределение ее во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Разноуровневые задания способствуют повышению здоровья. Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание и поиск ошибок, позволяют избежать монотонности на уроке.

Создание условий, в которых уютно и комфортно заниматься, также способствуют сохранению здоровья детей. К их числу можно отнести оформление и озеленение класса, так как цветы повышают настроение в группе через восприятие подростками красоты и жизненной силы этих растений, поглощают отрицательную энергию, углекислый газ, вырабатывая при этом кислород, необходимый для дыхания участников образовательного процесса.

Критерии удачного с точки зрения здоровьесбережения урока:

- отсутствие усталости у учащихся и педагога;
- положительный эмоциональный настрой;
- удовлетворение от выполненной работы;
- желание продолжить работу.

Организация учебной деятельности с позиций здоровьесбережения оказалась весьма результативной и позволила снизить процент заболеваний в школе,

повысить успешность школьников, уровень удовлетворенности, снизился
уровень проявления агрессивности и тревожности детей