ОКОУ «Обоянская с (к) о школа – интернат»

**«Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в 1 классе с обучающимися с ОВЗ (с умственной отсталостью) в коррекционной школе-интернате»**

Подготовил: учитель начальных классов

 Бочарова Ирина Николаевна

Большую часть времени дети проводят в школе-интернате. А мы знаем, что здоровье первоклассника, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяется средой, в которой он живет. Поэтому мне, как учителю необходимо сделать все от меня зависящее, чтобы обеспечить физическое развитие и психическое здоровье обучающихся. Ведь здоровье – высшая человеческая ценность, как для общества, так и для ребенка с ОВЗ. Известно, что состояние здоровья ребенка – важное условие успешного усвоения школьных программ по образовательной и в дальнейшем профессиональной подготовке.

Исследования ученых показывают, что уровень здоровья детей снижается из-за ряда социально-гигиенических и биологических факторов. Первое место среди них занимают болезни органов дыхания – 76,6%. Этот уровень преимущественно формируется за счет острых респираторных вирусных заболеваний, гриппа, ангины, бронхита. Последующие места в структуре заболеваемости обучающихся младшего школьного возраста занимают нервно-психические дисфункции (37,7%), нарушения осанки (30%), т.е. так называемые школьные формы патологии, возникающие под влиянием факторов школьной среды.

Это еще раз доказывает, что охрана здоровья школьников требует от нас, педагогических работников, поиска нетрадиционных путей решения этой актуальной проблемы. Я поняла, что необходимо организовать такую учебную деятельность, которая бы помогла ученику сохранить здоровье, а это возможно лишь тогда, когда в урок включены здоровьесберегающие технологии.

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности. Эффективность усвоения знаний обучающимися в течение урока такова:

-5-25 минута-80%,

-25-35минута-60-40%,

-35-40минута-10%.

Урок не должен приводить к тому, чтобы учащиеся заканчивали обучение с сильными и выраженными формами утомления. С этой целью проводят нестандартные виды уроков: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-аукционы, уроки-конкурсы, театрализованные уроки.

Необходимо правильно строить урок. Для того чтобы у ученика сформировалась мотивация к познанию, осознание того, что он хочет узнать, он должен уметь задать вопрос. Именно задавание вопросов является показателем включенности ребенка в обсуждаемую проблему, тренируют его успешность в учебной деятельности. Использование на уроке игровых технологий, оригинальных заданий и задач, введение в урок исторических экскурсов и отступлений позволяют снять эмоциональное напряжение. К тому же введение в урок литературных или исторических отступлений способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей.

Изучив опыт работы других педагогов, я включила в свою практику при проведении уроков следующие приемы:

1*. Организация обучения в режиме «динамических поз».* Предполагается смена рабочей позы для сохранения правильной осанки у детей. Рекомендуется осуществлять 2-3 раза за урок с учетом сезона и двигательной активности, характером предшествующего урока. По моей команде дети быстро собирают свои учебные вещи и быстро меняются местами. В это время проводится физкультминутка (общая, для глаз, для пальцев, исходя из характера урока). Необходимая норма на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3 легких упражнений с 3-4 повторениями каждого. Важен также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и желание обучающихся их выполнять.

2. *Организация обучения в условиях расширения зрительно-пространственной активности*. Она направлена на сохранение остроты зрения у детей. Предполагается использование разнообразных приемов. Один из них - максимальное удаление от глаз учебного материала (так называемый режим «Зрительных горизонтов»). При этом каждый обучающийся на уроке находится строго на своей зрительной рабочей дистанции. Это расстояние, с которого ребенок может различать буквы, равные по высоте 1 см. Для этого используется стандартная разрезная касса букв и слогов. В начале учебного года я узнала у медицинских работников состояние зрения обучающихся, и, исходя из полученных данных, определила рабочее место каждого ребенка в классе.

Еще одной особенностью проведения учебных занятий в режиме «зрительных горизонтов» является размер предъявляемого материала (сюжетные и предметные картинки, карточки с буквенным и цифровым материалом, геометрическими фигурами и т.д.). Самые мелкие детали не должны быть менее 1 см. Размер самых крупных изображений не должен превышать 3-5 см. Картинки должны иметь высокое полиграфическое качество. При соблюдении указанных условий, предъявляемые учителем изображения, видны ученикам на пределе зрительного различения. Тем самым создаются предпосылки для интенсивного зрительного сосредоточения вдаль и снятия напряжения с глазных мышц, долгое время функционировавших в режиме ближнего зрения. Общая продолжительность таких пауз в течение учебного часа должна составлять по объему не менее ¼.

Эту работу целесообразно чередовать с занятиями на близких дистанциях (работа с учебником, письмо). Следует отметить, что подобные упражнения не должны являться просто средством для тренировки глазных мышц, а должны решать общеобразовательные, развивающие задачи, т.е. служить средством для получения новых знаний и развития ряда психических функций: зрительной памяти, внимания, наглядно-образного мышления, пространственных представлений и пр.

Следующий прием расширения зрительно-пространственной активности – *работа с расположенными на стенах кабинета карточками*. На них мелкие силуэтные изображения предметов; буквы, слоги, слова, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см.). По моей просьбе дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают в классе картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук; составляют из слов, написанных на карточках, предложения, схемы и т.д.

Еще один из вариантов расширения зрительно-пространственной активности – *использование разного рода траекторий, по которым дети «бегают» глазами.* Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене). По моей просьбе дети начинают «пробегать» глазами по заданному направлению (обязательно стоя). При этом каждому упражнению придаю игровой характер.

Кроме того, использую упражнения для глаз и во время динамической паузы на уроке. Для этого изготовлены карточки, на которых схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а затем повторить его движения.

Любая технология, разработка должны применяться в коллективе с эмоциональным благополучием. Это мое непоколебимое убеждение. Я считаю, что учитель обязан обеспечить на уроке благоприятный эмоциональный фон. Сюда относятся и доверительный стиль общения педагога и ученика, и обучение в состоянии успешности, мотивационной включенности, и создание ситуаций со свободной дискуссией по заданной теме, и смена ролей, где ученик может выступать в роли учителя. Неудача ученика на уроке воспринимается как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы в классе и дома. Педагог укрепляет уверенность ученика в собственных возможностях.

Следует отметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний.

Важный фактор - преобладающее выражение лица учителя. Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых поговорок, афоризмов с комментариями, музыкальных минуток и т.д.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни. Я считаю, что надо со школьных лет учить человека ответственно относиться к своему здоровью, показать, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

Использование здоровьесберегающих технологий положительно влияет на результаты учебной деятельности. На данный момент в моем классе 100% успеваемость. Исследования психолога показали, что дети в школу идут с хорошим настроением, в классе чувствуют себя комфортно.

Я искренне надеюсь, что все перечисленные выше здоровьесберегающие технологии помогут сохранить здоровье моих учеников. Мне часто вспоминается заповедь врача: «Не навреди». Думаю, она не в меньшей мере относится и к нам, педагогам.

**Литература.**

1. Абрамова И.В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Самара: 2004г.
2. Большакова С.Е. Формирование мелкой моторики рук. М.: Творческий центр «Сфера», 2005г.
3. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении. Практическое пособие. М.: АРКТИ. 2002г.
4. Здоровьесберегающее обучение и воспитание. Под редакцией Андреева В.И. Казань: 2000г.
5. Начальная школа. 2001г. №11 Статья: «Классы реабилитации здоровья». Уфимцева Л.П., Шульга М.Н., Камина И.В., Татарина Т.А.
6. Н.К.Смирнов. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003г.