Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ОВЗ

«Бийская общеобразовательная школа – интернат № 1»

**Тема: «Внедрение здоровьесберегающих технологий в практическую деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

Выполнила:

Важная Людмила Васильевна

учитель начальных классов

Бийск 2017 г.

 Здоровьесберегающие технологии-это образовательные технологии, позволяющие эффективно обучать, воспитывать и развивать обучающихся без ущерба для здоровья.

Цель: воспитание культуры здоровья, полезных привычек, мотивация по внедрению здорового образа жизни. Оно должно быть технологически эффективным, правильно организованным, практико-ориентированным, по возможности индивидуальным, интересным, мотивирующим.

 Здоровьесберегающие технологии - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования. Подходами здоровьесберегающих технологий в современной школе, являются:

* воспитание здоровой личности, ориентированной на здоровый образ жизни;
* организация образовательного процесса, который не навредит здоровью ребенка;
* использование доступных средств охраны здоровья и развития школьника.

К образовательным технологиям здоровьесберегающей направленности можно отнести технологии: личностно-ориентированного обучения, технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

Задачи: защита здоровья учащихся, обучение здоровью, укрепление здоровья.

 Здоровьесберегающие технологии В. Ф. Базарного, как один из примеров эффективного их использования в практической деятельности.

 Владимир Филиппович Базарный – знаменитый хирург – офтальмолог, доктор медицинских наук, профессор, ранее руководил лабораторией органов чувств при НИИ медицинских проблем Севера Сибирского отделения Академии наук СССР в Красноярске. Двадцать лет он занимался изучением влияния школы на здоровье в Московской областной научно-внедренческой лаборатории физиолого-здравоохранительных проблем образования в г. Сергиев Посад Московской области. За это время специалистами этой лаборатории предложены и защищены патентами 44 уникальные технологии оздоровления детей в процессе дошкольного и школьного воспитания.

По мнению В. Ф.Базарного, сегодня вся концептуальная основа школьной жизни ориентирована против природы ребёнка.

Во - первых, в её основе лежит закрепощение детского организма – режим систематического сидения, «близорукого» и узкоформатного зрения. Специалистами лаборатории доказано, что через 10 – 15 минут работы на контрольной ребёнок испытывает нагрузки, сравнимые с теми, что переживают космонавты на старте. Результат – так называемый школьный шок и ранняя стенокардия.

Во – вторых, - сенсорно обеднённая школьная среда закрытых помещений и ограниченных пространств. За 11 лет, проведённых в четырёх бетонных стенах, угасает образно-чувственное восприятие мира, сужаются зрительные горизонты, угнетаются эмоциональные реакции детей.

В – третьих, не менее губительно так называемое раннее «интеллектуальное» развитие детей, замещающее собой развитие чувственное. Активно познавая мир символов и слов, дети утрачивают связь с реальным миром и постепенно теряют воображение.

Вывод учёного: «Современная школа должна быть объявлена вне закона. Учёные бьют в набат, но государство их не слышит. А ведь сегодня мы уже находимся в критическом положении - ежегодно ситуация с психическим и физическим здоровьем ухудшается в два раза. Спровоцирована эпидемия – больные родители не могут иметь здоровых детей. Большинство юношей не годно к армейской службе. Чего же мы ещё ждём?»

 Доктор Базарный создал систему педагогических технологий, позволяющих обучать детей, при этом сохраняя и укрепляя их здоровье.

Методы здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного:

динамизация рабочей позы посредством использования ученических конторок для профилактики нарушений осанки и искривления позвоночника;

методика сенсорно-координаторских тренажей с помощью зрительно-сигнальных сюжетов и зрительно-двигательной схемы для повышения физической и психической активности детей на уроке, коррекции и профилактики зрения;

обучение по экологическим букварям для активизации познавательных процессов, расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного восприятия;

методика повышения эффективности психомоторных функций с помощью самоуправляемого, шагового ритма

 Основной формой обучения младших школьников остается урок. Чтобы проанализировать урок с точки зрения сохранения здоровья школьников, целесообразно обратить внимание на следующие его аспекты:

1. Гигиенические условия в классе (кабинете).

2. Число видов учебной деятельности, используемых учителем (нормой считается 4-7 видов за урок).

3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (ориентировочная норма: 7-10 минут).

4. Число использованных учителем видов преподавания (норма не менее трех за урок).

5. Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.

6. Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам, т.е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.

7. Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы.

8. Физкультминутки и физкультпаузы (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.

9. Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.

10. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке: интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.

11. Благоприятный психологический климат на уроке.

12. Преобладающее выражения лица учителя.

13. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.

14. Темп и особенности окончания урока.

15. Состояние и вид учеников, выходящих с урока.

 Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока. Стоит обратить внимание и на состояние учителя .

Анализ урока лучше начать с позитивных моментов, с того, что понравилось, что показалось интересным, оригинальным. При обсуждении недостатков следует избегать безапелляционных высказываний, переходов к обсуждению личностных особенностей учителя. Важно не подавить инициативу, творческие тенденции в работе педагога.

Таким образом, для сохранения здоровья младших школьников в коррекционно-педагогическом процессе необходима реализация принципов, форм и методов здоровьесохраняющего обучения и воспитания**.**

 К числу здоровьесберегающих технологий следует отнести и «технологию раскрепощённого развития детей», разработанную физиологом В. Ф. Базарным.

Отличительные особенности этой технологии, основное внимание которой обращено главным образом на учащихся начальной школы, состоят в следующем:

1. Учебные занятия в классе проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью — парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть — стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка.

2. Для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные офтальмотренажёры, «бегущие огоньки». Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и 'туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются ш зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно- моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в т. ч. реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.д.).

3. С целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного восприятия и познания мира на уроках по всем предметам применяется специально разработанный «Экологический букварь» (картина-панно), распложенный на одной из стен класса и изображающий уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты урока. Это даёт возможность практически «бескнижного» обучения в начальной школе, снижая нагрузку на зрение.

4. Важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого учитель использует подвижные «сенсорные кресты», карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе, а также специальные «держалки», позволяющие переключать зрение детей с ближних целей на дальние.

5. В процессе овладения детьми письмом применяются специальные художественно-образные каллиграфические прописи перьевой ручкой, формирующие утончённое художественное чувство и развивающие психомоторную систему

6. Обязательным предметом в технологии является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке.

7. В школах, использующих эту технологию, дети совместно с педагогами и родителями сами созидают по законам искусства и трудового рукотворчества окружающую их жизненную среду.

8. В технологии предусмотрено введение раздельно-параллельного образования мальчиков и девочек. Это означает, что, учась в классах раздельно, они, как и обычно, общаются друг с другом на переменах, в творческих кружках, на совместных вечерах и праздниках.

9. Одно из требований технологии условие, отличающее все здоровьесберегающие технологии,— регулярное проведение экспресс- диагностики состояния детей и отчёт перед родителями о полученных результатах

 Благодаря данной технологии В.Ф. Базарного достигается:

Гарантированный, фиксируемый результат улучшения здоровья учащихся. Повышение уровня успеваемости и эффективности учебного процесса. Психологический комфорт в образовательном учреждении. Является самым эффективным способом профилактики нарушений в развитии позвоночника, близорукости, нервно-психических и сердечно-сосудистых стрессов, раннего остеохондроза и атеросклероза и другой сугубо школьной патологии; Повышает рейтинг и конкурентоспособность образовательного учреждения. Позволяет привлечь дополнительные средства родителей и спонсоров, путем включения родителей в общую задачу улучшение здоровья детей в стенах школы.

 Технология психологического сопровождения учебной группы разработана М. Ю. Громовым и Н. К. Смирновым как модель внедрения в работу школы принципов психологии здоровья и педагогической психотерапии. В её основе — активное участие психологов в образовательном процессе школы, превращение школьного психолога в одну из ключевых фигур учебно-воспитательного процесса, основанного на принципах здоровьесбережения. Именно психогенные нарушения здоровья являются наиболее распространёнными среди школьников и служат в дальнейшем основой развития большого числа разных заболеваний. Учителям, освоившим эту технологию становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

**ЛИТЕРАТУРА**

1.Айзмак Р.И., Мельникова М.М., Косованова Л.В. Здоровьесберегающие технологии в образовании. М.: Юрайт, 2017. 241 с.

2. Бабенкова Е. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Новые стандарты, 2013. 268 с.

3. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Безобразова В.Н. Здоровьесберегающая школа. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2006. 72 с.

4. Гараева Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании. Оренбург: Бибком, 2013. 180 с.

5. Коррекционно-развивающие педагогические технологии в системе образования лиц с особыми образовательными потребностями (с нарушением слуха): Учебно-методическое пособие / Под ред. проф. Е.Г. Речицкой. – Москва: МПГУ, 2014.

6. Кучма В.Р., Степанова М.И., ред. Медико-профилактические основы работы общеобразовательных учреждений. (Работаем по новым стандартам). М.: Просвещение, 2013. 110 с.

7. Лукьянова М.И., Галацкова И.А. Здоровьесберегающая образовательная среда как фактор формирования личностных результатов образования учащихся // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 8-1. – С. 126−130.

8. Пискунов В.А. Здоровый образ жизни: Учеб. пособие. - М.: МПГУ, 2012.

9. Речицкая Е.Г., Волохова И.А. Здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания школьников с нарушением слуха// в кн. Педагогические технологии воспитательной работы в специальных (коррекционных) школах I-II вида/ под ред. Е.Г. Речицкой. – М.: Владос, 2009, 2013.

10. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. 272 с.

11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.: АРКТИ, 2005. 320 с.

12. Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. М.: Аркти, 2008. 288 с.

13. Шклярова О., Шестакова Н., Павлович И. Здоровьесберегающее направление в современной школе. М.: Перспектива, 2012. 280 с.