****

 **Государственное бюджетное специальное коррекционное**

 **образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников**

 **с ограниченными возможностями здоровья (VI вида)**

 **специальная (коррекционная) общеобразовательная**

 **школа-интернат №9 Калининского района Санкт-Петербурга**

 **Методическая разработка по теме:**

**«Использование здоровьесберегающих технологий в обучении детей в специальных коррекционных классах VIII вида»**

 **Учителя начальных классов**

 **Щелкуновой Э.Е.**

 **Санкт-Петербург**

 **2013 год**

**Содержание:**

**1.Формирование здоровья учащихся с использованием здоровьесберегающих технологий**

**2.Критерии здоровьесбережения на уроках**

**3.Методы здоровьесберегающих технологий**

**4.Виды здоровьесберегающих технологий**

**5.Рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий**

**6.Предложения по организации психолого-педагогического сопровождения в ОУ**

**1.Формирование здоровья учащихся с использованием здоровьесберегающих технологий**

**Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является  то, что  здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками  двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.**

**Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то** **же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь.**

**Современные теоретические, методические подходы к формированию здоровья учащихся в педагогическом процессе и в повседневной жизни**

**Технология - 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.**

**Под здоровьесберегающими технологиями - будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.**

**Описанием таких технологий занимаются многие исследователи, ученые.**

**«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. *Смирнова,* - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.**

**Здоровьесберегающие технологии, по мнению В.Д. Сонькина, - это:**

**условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);**

**рациональная  организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми,   индивидуальными особенностями  и гигиеническими требованиями);**

**соответствие  учебной  и  физической  нагрузки  возрастным возможностям ребенка;**

**необходимый, достаточный  и  рационально  организованный двигательный режим.**

**Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья учащихся и педагогов.**

**Понятие "здоровьесберегающие образовательные технологии" (ЗОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствуют об искаженном понимании термина "здоровьесберегающие образовательные технологии", примитивных представлениях о содержании работы, которую должна проводить школа для осуществления своей важнейшей задачи - сохранения и укрепления здоровья учащихся.**

**Здоровьесбережение не может по определению выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только - в качестве условия, одной из задач, связанных с достижением главной цели.**

**Понятие "здоровьесберегающая" относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья учащихся.**

**Цель современной школы - подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни.**

**Цель - здоровьесберегающих образовательных технологий обучения обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
Осуществление этой цели напрямую зависит от следующих приоритетов учебно-образовательного процесса:**

**-организация рационального учебного процесса в соответствии с САНиП;
-рациональная организация двигательной активности учащихся;
Принципы здоровьесбережения:**

**Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н. К. Смирнов**

**• «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.**

**• Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.**

**• Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.**

**• Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.**

**• Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее;  в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.**

**• Активность — активное включение в  любой процесс снижает риск переутомления.**

**• Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.**

**• Перед любым учителем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации школьников. В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии.**

**Следует отметить, что все здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:**

**технологии, обеспечивающие**

**• гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;**

**технологии оптимальной организации**

**• учебного процесса и физической активности школьников;**

**разнообразные психолого-педагогические**

**• технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.**

**2.Критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии здоровьесбережения** | **Характеристика** |
| **Обстановка и гигиенические условия в классе** | **Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители** |
| **Количество видов учебной деятельности** | **Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение,  слушание,  рассказ,  ответы на вопросы, решение примеров,рассматривание,  списывание и др.** |
| **Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности** |  |
| **Количество видов преподавания** | **Виды преподавания:  словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа.** |
| **Чередование видов преподавания** |  |
| **Наличие и место методов, способствующих активизации мыслительной деятельности** | **Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества).****Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия).****Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки,  взаимооценки).** |
| **Место и длительность применения ТСО** | **Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения.** |
| **Поза учащегося, чередование позы** | **Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы.** |
| **Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления** | **Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.** |
| **Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке** | **Внешняя мотивация: оценка. Похвала, поддержка, познавательный момент.** **Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.** |
| **Психологический климат на уроке** | **Взаимоотношения на уроке:****-учитель-ученик(комфорт-напряжение,сотрудничество-авторитарность. Учет возрастных особенностей);** **-ученик-ученик(сотрудничество-соперничество,дружелюбие-враждебность,активность-пассивность, заинтересованность-безразличие).** |
| **Эмоциональные разрядки на уроке** | **Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка. Афоризм, музыкальная минутка. четверостишие** |
| **Момент наступления утомления и снижения учебной активности** | **Определяется в ходе наблюдения: момент наступления и снижение учебной активности (пассивные отвлечения)** |

**3.Методы здоровьесберегающих технологий**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дыхательная гимнастика** | **В различных формах оздоровительной работы на уроках** | **Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать рекомендации об обязательной гигиене носа** |
| **Динамические паузы** | **На уроках и во внеклассной работе** | **В форме физкультминуток, переключающих ребёнка на разные виды деятельности, снимающие напряжение и усталость**  |
| **Релаксация** | **В зависимости от состояния детей и целей, педагог сам определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп, во время уроков и внеклассных занятий.** | **Можно использовать спокойную классическую музыку(Чайковский, Рахманинов,Вивальди), звуки природы** |
| **Самомассаж** | **В зависимости от поставленной педагогом целей, в различных формах оздоровительной работы** | **Необходимо объяснить ребёнку серьёзность процедуры и под руководством педагога провести оздоровительный сеанс** |
| **Пальчиковая гимнастика** | **На уроках и внеурочной работе** |  **Рекомендуется всем детям, особенно с ДЦП и речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (на любом этапе урока).** |
| **Гимнастика для глаз** | **Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время. В зависимости от интенсивности зритетельной нагрузки** | **Рекомендуется использовать наглядный материал, показ упражнений педагогом** |
| **Игротерапия** | **В свободное время от занятий, во время уроков. Время строго не фиксируется, в зависимости от поставленных задач** | **Игра может быть организована незаметно для ребёнка на любом этапе урока, посредством включения детей в игровую деятельность** |
| **Сказкотерапия** |  **Начиная с 1 класса 2-4 занятия в месяц (урок, просмотр и чтение сказки, поход в театр и т.д)** | **Занятия используют для психолого-терапевтической и развивающей работы, создание положительного эмоционального настроя.**  |
| **Фонетическая ритмика** | **На уроках чтения и русского языка 5-10 минут** | **Рекомендованы в классах для детей с задержкой в развитии, с проблемами слуха и речи, для коррекции речевых нарушений.** |

**4.Виды здоровьесберегающих технологий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Здоровьесберегающие технологии** | **Здоровьеразвивающие технологии** | **Здоровьесозидающие технологии** |
| **-соблюдение температурного режима - создание условий для психологического комфорта - соблюдение правил по технике безопасности для учащихся.** | **-развитие двигательных навыков****-формирование навыков правильной осанки****-развитие пространственной ориентации -обеспечение эмоциональной комфортности -формирование навыков партнёрства и сотрудничества -развитие внимания** **-формирование творческих способностей.** | **-формирование знаний о здоровом образе жизни -обеспечение личностного комфорта -использование разнообразных видов деятельности -соблюдение гигиенических требований.** |

**5.** **Рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий**

**В своей работе широко использую здоровьесберегающие технологии для развития мыслительной деятельности учащихся, инициативы, фантазии, творчества, и прежде всего для сохранения и укрепления здоровья учащихся, так как обучаю детей с ОДН (VIII вид), с лёгкой умственной отсталостью. Благодаря здоровьесберегающим технологиям возможен результативный процесс обучения. На уроках и во внеклассной работе обучаю детей элементарным приёмам здорового образа жизни (ЗОЖ), используя профилактические методики - оздоровительную, пальчиковую и дыхательную гимнастики. Для профилактики простудных заболеваний – самомассаж, обучение правилам гигиены (мытьё рук, использование носового платка при чихании, кашле…). Также наряду со здоровьесберегающими технологиями использую в учебном процессе технологии:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностно-ориентированного обучения** | **Индивидуализация обучения и дифференциация заданий** |
| **Коррекционно-развивающего обучения:****-объяснительно-иллюстративная****-игровая** | **-обогащение воображения учащихся, связь с жизненным и чувственным опытом. Активизация словаря и развитие речи. Формирование личности****-развитие личности, творческих способностей, сохранение психического и физического здоровья детей** |
| **Инновационные :****-мультимедийные презентации****-Арттерапия: музыкотерапия, сказкотерапия** | **-индивидуализация учебного процесса.****-коррекция психоэмоциональных нарушений и отклонений в личностном развитии** |

**Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в школу. Только при правильной организации учебной деятельности ( строгое соблюдение режима школьных занятий, построение урока с учётом работоспособности детей, использование средств наглядности, обязательное выполнение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой) возможно решение одной из главных задач здоровьесберегающей технологии обучения - сохранение высокой работоспособности, исключение переутомления учащихся, формирование у них необходимых знаний, умений, навыков, которые дают возможность научить использовать полученные знания в повседневной жизни.**

**Организация учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики.**

**Весь процесс обучения выстраивается через совместную деятельность учитель-воспитатель-логопед, что влияет в первую очередь на успешность развития ребёнка. Общая дидактическая структура урока имеет три компонента: актуализация прежних знаний . формирование новых знаний, формирование умений.**

**Основные этапы урока:**

1. **Постановка цели урока.**
2. **Проверка домашнего задания**
3. **Повторение пройденного**
4. **Физкультминутка**
5. **Объяснение нового материала**
6. **Закрепление изученного**
7. **Физкультминутка**
8. **Обобщение и систематизация новых знаний**
9. **Контроль знаний и умений учащихся**
10. **Формирование нового домашнего задания**

**На уроке дети должны не перегружаться, так как быстро устают, перестают воспринимать учебный материал, поэтому и задачи, и содержание урока, и его структура,методы обучения - всё должно быть направлено на то, чтобы учащиеся испытали удовлетворение в процессе учебной работы на уроке.**

**Методы здоровьесберегающих технологий:**

**Рассказ, беседа, дискуссия, наглядность, практический метод, работа с книгой, демонстрация, иллюстрация, упражнения, познавательная игра, обучающий контроль, игровой метод, мультимедийные презентации, воспитательные, просветительные и образовательные программы.**

**Только оптимальное сочетание этих методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.**

**Практический материал:**

***Общеразвивающие упражнения***

***(Физкультминутки)***

**-Только в лес мы все зашли,**

**Появились комары.**

**Руки вверх - хлопок над головой,**

**Руки вниз - хлопок другой.**

**-дальше по лесу шагаем**

**И медведя мы встречаем.**

**Руки за голову кладём**

**И вразвалочку идём.**

**- Снова дальше мы идём,**

**Перед нами водоём.**

**Прыгать мы уже умеем,**

**Прыгать будем мы смелее:**

**Раз-два, раз-два**

**Позади уже вода.**

**-Вдруг мы видим: у куста**

**Выпал птенчик из гнезда.**

**Тихо птенчика берём**

**И назад в гнездо кладём.**

**-Впереди из-за куста**

**смотрит хитрая лиса.**

**Мы лисицу обхитрим.**

**На носочках постоим.**

**-Зайчик быстро скачет в поле.**

**Очень весело на воле.**

**Подражаем мы зайчишке, непоседы-ребятишки.**

***(Пальчиковая гимнастика)***



***(Гимнастика для губ и языка)***

**«Хоботок - улыбка»: губы вытягивают хоботком, как у слона. То улыбаются, как лягушка.**

**«Лопатка-иголочка»: язык то широкий, то длинный и узкий.**

**«Качели»: кончик языка поднят за верхние зубы, то опущен за нижние,рот широко открыт.**

**«Часики»: кончик языка, как маятник часов, движется от правого уголка губ к левому и назад с разной скоростью.**

**«Маляр»: красим небо кончиком языка, водим языком только по передней части нёба**

 **«Паровозик»: называем гласные звуки а, о, у, ы, и, э.**

**6.Предложения по организации психолого-педагогического сопровождения в ОУ**

**Обучая детей VIII вида с ОДН (лёгкая умственная отсталость) любой учитель сталкивается с трудностями в усвоении детьми учебной программы. Учащиеся в результате своего умственного и физического развития не могут усваивать учебный материал в полном объёме. Поэтому очень важно оказывать нашим детям помощь в решении основных задач развития, обучения и социализации. Когда возникают трудности в учёбе, нарушается и эмоционально-волевая сфера ребёнка, могут возникнуть проблемы во взаимоотношениях со сверстниками. Поэтому необходимо не только психолого-педагогическая поддержка для каждого учащегося (разработка индивидуального образовательного маршрута), но и совместная корректировка уже разработанных и апробированных образовательных программ, с помощью логической цепочки психолого-педагогического сопровождения: психолог-родители-учитель-логопед-воспитатель. Ежемесячное подведение итогов о проделанной работе, и как следствие обсуждение на родительском собрании класса успешных результатов совместной деятельности. Ведь основной целью психолого-педагогического сопровождения ребёнка в ОУ, является ощущение им собственных возможностей и сил нормального развития в обществе. Преодолевая трудности в учёбе наши дети будут легче решать свои проблемы в общении и взаимоотношении со сверстниками, ощущая свой успех ученики легче и быстрее адаптируются и социализируются непосредственно в классе, затем в школе и обществе. Это тот самый шанс, который в конечном итоге приводит ребёнка, а затем уже и взрослого человека к полной адаптации и социализации в обществе.**

***План реализации совместной деятельности (психолог-учитель-логопед-воспитатель)***

**-диагностика индивидуальных особенностей развития детей совместно с психологом**

**-разработка индивидуального образовательного и воспитательного маршрута (психолог-учитель-логопед-воспитатель)**

**-корректировка образовательных программ совместно с психологом и логопедом**

**-предупреждение изоляции детей с ОДН совместно с воспитателем (посещение театров, музеев…)**

**-переходить от теории к практике (занятия с детьми психолога в классе в присутствии учителя)**

**-развитие психологической компетентности педагогов и родителей (присутствие психолога на родительских собраниях непосредственно в классе с лекциями или занятиями)**

**-мониторинг развития и успеха совместной деятельности в решении поставленных**