Муниципальное специальное (коррекционное)образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа- интернат 8 вида пгт.Кумены

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЧТЕНИЯ.**

 Зеленкова Галина Анатольевна- учитель русского языка

 2013 год

 Забота о здоровье – это важнейший труд педагога

 От жизнедеятельности, бодрости детей зависит

 их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,

 прочность знаний, вера в свои силы…»

 В.А. Сухомлинский

 В ряду приоритетных ценностей человека здоровью отводится первостепенное значение, а по своей актуальности эта проблема считается одной из сложнейших в современной науке. Очевидно, что проблема сохранения здоровья должна волновать каждого человека. Однако в настоящее время здоровье детского населения в Российской Федерации представляет серьёзную социальную проблему. Ухудшение состояния здоровья характеризуется ростом заболеваемости, изменением структуры и увеличением частоты хронических заболеваний. Также в последние годы обнаруживается тенденция к увеличению количества детей с нарушениями развития. По данным Министерства образования Российской Федерации в настоящее время 2 млн. детей, проживающих в нашей стране, т.е. 4,5% всей детской популяции, относятся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья и нуждаются в специальном образовании.

 В МС(К)О С(К)ОVIII вида поселка Кумёны обучается 92 ребенка с особыми образовательными потребностями. У 5 человек из них установлена инвалидность. Основная масса учеников нашей школы имеет лёгкую степень умственной отсталости. У отдельной группы учащихся отмечается умеренная степень умственной отсталости. Среди наших учеников есть дети с задержкой развития речи, заиканием, эпилепсией, отсталостью в физическом развитии, синдромом двигательной расторможенности. Почти у каждого ребёнка отмечается крайне низкий уровень каждого из вышеперечисленных компонентов здоровья. В 2012-13 учебном году количество ребят с плохим зрением увеличилось .

 Среди проблем, которые оказывают негативное влияние на состояние здоровья школьников, выделяются:

 -ухудшение социального положения семей в микросоциуме;

 -необеспеченность детей полноценным питанием в большинстве семей ;

 -достаточно высокий процент семей, уделяющих мало внимания проблемам воспитания и развития своих детей;

 -высокий уровень безработицы родителей.

 Педагогический коллектив применяет различные формы работы с детьми, направленные на сохранение и укрепление здоровья школьников: ежедневная утренняя зарядка, физкультминутки, закаливание через мытье ног, подвижные перемены, мини-соревнования в школе, занятия в спортивных кружках, занятия спортом в свободное время, участие в общешкольных спортивных мероприятиях, трудовые дела, санпросветработа медика через проведение бесед с учащимися, педколлективом и родителями, система медосмотров с последующим пролечиванием детей в стационаре, в школе и дома.

 Несмотря на проводимую работу по сохранению и укреплению здоровья детей, не изжиты вредные привычки учащихся (курение, склонность к бродяжничеству у отдельных детей, имеются случаи употребления спиртных напитков.)

 Поэтому в нашей работе очень важно использовать педагогические технологии, нацеленные на охрану здоровья школьников.

 В процессе воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья руководствуемся основным принципом здоровьесберегающего обучения и воспитания - принципом психологической комфортности. Это позволяет нашим педагогам не только укрепить эмоциональное состояние своих воспитанников, но и повысить их работоспособность и творческую активность. С целью повышения умственной активности в школе организован часовой перерыв между 7 и 8 уроками, час здоровья или прогулка перед выполнением домашнего задания, активная пауза перед сном на свежем воздухе.

 Главное правило, которого придерживаются все работники школы: «Сделай так, чтобы ребенку стало полезно находиться в школе, чтобы он совершенствовался и физически, и духовно».

Конкретными задачами работы в данном направлении являются:

1. здоровьесберегающее обучение (построение урока на здоровье сберегающей основе);

2. активизация физической деятельности;

3. соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;

4. пропаганда здорового образа жизни.

 Соблюдение условий здоровьесбережения является необходимым при проведении уроков в коррекционной школе VIII вида, поскольку направлено не только на охранение физического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья, но и на сохранность их психического состояния и развитие и коррекцию высших психических функций.

 Русский язык и чтение – серьёзные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать и читать, а потому учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Малоподвижность во время урока негативно влияет на здоровье учащихся. Учитывая это, я не требую от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия мышечного статического напряжения *физкультминутки* провожу примерно через 15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса, иногда в конце урока). Кроме этого определяю и фиксирую психологический климат на уроке, организую при необходимости эмоциональную разрядку; слежу за соблюдением учащимися правильной осанки, позы за столом, за чередованием видов деятельности в течение урока.

Проводя уроки русского языка и чтения, соблюдаю требования включения оздоровительного компонента в содержании учебных предметов.

1. ***Гигиенические условия в классе*** : чистота, температура и свежесть воздуха, рациональное освещение класса и доски, отсутствие неприятных звуковых раздражителей. Отмечу, что утомляемость школьников и риск психологических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.
2. ***Психологический настрой на урок*:**

 ***3.Рациональная организация урока*** – важная составная часть здоровьесберегающей работы. Чередую виды учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, практические занятия и др. - 4 – 7 видов за урок т .к. однообразность урока способствует утомлению школьников.

 **4.*Физкультминутки и физкультпаузы*** являются обязательной составной частью урока. Использую различные виды физкультминуток.

 *Оздоровительно – гигиенические****.*** Мы их выполняем как стоя, так и сидя: расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ногами».

 *Физкультурно – спортивные****.*** Это традиционная гимнастика, которая выполняется под счёт. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определённой группы мышц. Сюда включаем бег, прыжки, приседания, ходьба на месте и по классу и т. д.

*Подражательные****.*** Показываю схематические изображения «человечков», выполняющих гимнастику, ученики повторяют движения. Использую мимические упражнения. На карточках нарисованы лица с различными выражениями: улыбающиеся, грустные, смеющиеся, испуганные, удивлённые.Дети копируют. Здесь можно проявить свою фантазию и творчество

 . *Двигательно – речевые.*Дети коллективно читают небольшие весёлые стихи и одновременно выполняют различные движения.

 Утром встал гусак на лапки, (потянулись, руки вверх - вдох-выдох)

 Приготовился к зарядке. (рывки рук перед грудью)

 Повернулся влево, вправо, (повороты влево-вправо)

 Приседанье сделал справно, (приседания)

 Клювиком почистил пух, (наклоны головы влево-вправо)

 Поскорей за парту – плюх! (присели)

 Чаще всего провожу ***физпаузы в режиме работы урока.***

 «*Найти слова».* По классу размещаются слова, а ученикам даётся задание. Дети ходят по классу, выполняя задание.

 *Игра – соревнование.* Дети выбегают по очереди к доске и выполняют задание.

 ***Для профилактики и коррекции нарушений зрения.*** На каждом уроке стараюсь использовать упражнения для глаз с целью профилактики улучшения зрения.

Использую *гимнастику для глаз:**«Вверх – вниз, влево – вправо».* Двигать глазами вверх – вниз, влево – вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

 «*Круг».* Следить за рукой учителя, выводящей круг . Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

 *«Рисование носом», «Раскрашивание», «Часики»* и другие.

Использую *различные формы организации* деятельности учащихся на уроках:

- работа в группах;

- работа в парах;

- фронтальный опрос с использованием игровых ситуаций .

Элементы игры использую также в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников:

- хлопанье в ладоши;

- поднятие руки;

- сигнальные карточки различного цвета.

 Объем *домашнего задания* и его сложность надо соизмерять с возможностями каждого ученика. Опыт показывает, что если ребенок не справился с домашним заданием несколько раз, то у него пропадает интерес к этому процессу. Поэтому предлагаю учащимся *разноуровневые* задания.

Например, при написании изложения

 – 1-я группа получает задание – написать изложение по заданному тексту;

- 2-я группа - ответить на вопросы по заданному тексту;

- 3-я группа – переписать текст.

 Важен и сам подбор заданий по определенной тематике, связанной с укреплением здоровья, спортом. В учебниках по русскому языку в среднем звене школьникам предлагается в разделе «Деловое письмо» выполнить такие задания:

1. Составить открытое письмо к своим одноклассникам «За что надо любить спорт?»
2. Составление заметки в стенгазету «Что такое отдых?», « Мой любимый вид спорта».
3. Написать письмо другу о лыжной секции и т.д.

 Школьной программой предусмотрено выполнение творческих работ на спортивную тематику. Так в 6 классе ученики учатся составлять спортивный репортаж, в 7 классе школьникам предлагается написать сочинение-описание по картине Т.Н.Яблонской "Утро", в 8 классе сочинение-интервью по картине А.Сайкиной "Детская спортивная школа". Начиная с 6 класса выполняем много письменных работ с заданием «Продолжи предложение»:

- Чтобы иметь хорошую осанку ,нужно…

- Если тебе не нравится болеть, желательно…

- Если ты хочешь быть сильным, необходимо…..

 С целью сохранения здоровья использую *дидактический и раздаточный* материал, имеющий здоровьесберегающую направленность, куда включаю упражнения на развитие:

- *связной устной и письменной речи;*

*- орфографической зоркости;*

*- творческих способностей;*

- а также *материал информационного характера, направленный на формирование ЗОЖ.*

 Чтобы не было перегрузки учащихся, необходимо строго соблюдать объём всех видов диктантов, текстов для изложений, а контрольные и зачётные работы проводить строго по календарно-тематическому планированию.

 Конечно, это все требует от учителя больших затрат времени, душевных сил и эмоциональной нагрузки. Но если в школе все будут прилагать усилия в решении детских проблем, если в школах будут специалисты, работающие над вопросами сохранения и коррекции здоровья учащихся, то можно надеяться, что здоровье наших детей в школе если не улучшится, то не будет падать.

 Большое значение имеет организация урока. Учитель должен строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ. Так, например, во время объяснительного диктанта целесообразно не только объяснять орфограммы, пунктограммы, но и провести морфемный, фонетический, лексический разборы.

 Чтобы не было перегрузки учащихся, необходимо строго соблюдать объём всех видов диктантов ( от 70до 80 слов) , текстов для изложений, а контрольные и зачётные работы проводить строго по календарно-тематическому планированию.

 Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий. Русский язык – богатый язык, он вмещает в себя всю мудрость и весь исторический опыт народа. В нем найдутся крылатые выражения и поговорки на все случаи жизни. Их можно объединить в "Словарь мудрых мыслей".

 Желательно, чтобы ученики завели такой "Словарь…"и делали в нем записи:

"Кто жаден до еды, тот дойдёт до беды",

"По яблоку в день – и доктор не нужен",

"Ешь просто - доживёшь лет до ста",

"Здоров на еду, да хил на работу".

"Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест".

 Без применения здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка не обойтись, т.к. они, в свою очередь, "работают" на усвоение учебного материала и влияют на качество образования. Этот вопрос необходимо рассматривать в комплексе. Большое зн ачение имеет организация урока. Учитель строит урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывает время для каждого задания, чередует виды работ. Так, например, во время объяснительного диктанта целесообразно не только объяснять орфограммы, пунктограммы, но и провести морфемный, фонетический, лексический разборы.

 Во избежание усталости учащихся необходимо на каждом уроке разнообразить виды работ: ввести игровые моменты, работу с учебником (устную или письменную), комментированное письмо, выполнение небольших творческих заданий. Все это способствует развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят. Тут важен и сам подбор заданий по определенной тематике, связанной с укреплением здоровья, спортом.

 Также с помощью подбора текста можно развить определенные орфографические и пунктуационные навыки, решить учебные методологические задачи. Пропаганда здорового образа жизни, занятия физкультурой и спортом – неотъемлемая часть и воспитательного процесса.

 Также школьникам предлагается выполнить задания по Деловому письму:

1. Составить открытое письмо к своим одноклассникам «За что надо любить спорт?»
2. Составление заметки в стенгазету «Что такое отдых?», « Мой любимый вид спорта».
3. Письмо другу о лыжной секции.
4. Творческий словарный диктант.

- Вид спортивной гимнастики (аэробика)

- Система физических упражнений, способствующая общему развитию организма и укреплению здоровья (гимнастика)

- Расслабление и снятие психического напряжения (релаксация).

- Правила времяпровождения (режим дня)

 Индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Использование на уроках в 6-8 классах блочно-модульной системы снижает нагрузку учащихся в объёме домашнего задания; разноуровневые задания также способствуют сохранению здоровья учащихся. Например, при написании изложения

 – 1-я группа получает задание – написать изложение по заданному тексту;

- 2-я группа - ответить на вопросы по заданному тексту;

- 3-я группа – переписать текст.

 Школьной программой предусмотрено выполнение творческих работ на спортивную тематику. Так в 6 классе ученики учатся составлять спортивный репортаж, в 7 классе школьникам предлагается написать сочинение-описание по картине Т.Н.Яблонской "Утро", в 8 классе сочинение-интервью по картине А.Сайкиной "Детская спортивная школа". Начиная с 6 класса выполняем много письменных работ с заданием «Продолжи предложение»:

- Чтобы иметь хорошую осанку нужно…

- Если тебе не нравится болеть, желательно…

- Если ты хочешь быть сильным, необходимо…..

 Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на перегруппировку; на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать монотонности на уроке. Использование ИКТ дает возможность сэкономить время и провести его интересно, избегая перегрузки, тем самым повышая мотивацию к учению.

 Чтобы не было перегрузки учащихся, необходимо строго соблюдать объём всех видов диктантов, текстов для изложений, а контрольные и зачётные работы проводить строго по календарно-тематическому планированию.

 На каждом уроке в любом классе необходимо в течение урока проводить физкультминутки (2-3 раза), делать игровые паузы («В лес на лыжах), зрительную гимнастику и, конечно, эмоциональную разгрузку (2-3 минуты) – послушать хорошую музыку, связанную с темой урока, посмотреть слайд с изображением пейзажа, обсудить увиденное и услышанное.

 Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий. Конечно, это все требует от учителя больших затрат времени, душевных сил и эмоциональной нагрузки.

 И все же цель таких уроков - обогащение словарного запаса учащихся, закрепление орфографических и пунктуационных навыков на материале, который поможет детям грамотно заботиться о своем здоровье, предупреждать вредные привычки, будет способствовать их стремлению к здоровому образу жизни. Такие уроки повышают интерес к учебе, помогают учителю установить доверительные отношения с детьми, максимально использовать индивидуальные особенности и способности школьников для повышения результативности их обучения.

 Общество заинтересовано в оздоровлении не только самого общества, но и каждого человека, а в принципе одно без другого просто невозможно, оно должно решать эту проблему на всех уровнях, а также всем миром. Ответственность за то, что от первого к выпускному классу их здоровье значительно ухудшается, приняла на себя российская школа. Педагогическая общественность все больше осознает, что именно учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач.

 Если в школе все будут об этом помнить, прилагать усилия в решении детских проблем, если в школах будут специалисты, работающие над вопросами сохранения и коррекции здоровья учащихся, то можно надеяться, что здоровье наших детей в школе если не улучшится, то не будет падать.