**«**Здоровьесберегающие технологии как механизм повышения качества образования и предотвращения утомляемости обучающихся».

Каждый педагог, работая с детьми с интеллектуальными нарушениями, должен знать, что только правильная организация учебной деятельности, умелое использование в нём здоровьесберегающих средств будет способствовать улучшению всех аспектов здоровья. Интеллектуальное отклонение обусловлено органическим нарушением коры головного мозга. Но психическую деятельность ребенка можно в некоторой мере скорригировать. Его мозг пластичен. Ребенок растет и развивается. Отечественные психологи (Л.С. Выготский, его ученики и последователи) говорят о том, что коррекцию дефекта следует осуществлять в возможно более раннем возрасте, опираясь на сохранные возможности ребенка и уделяя особое внимание становлению его высших психических функций — мышлению, речи, произвольной памяти. Одним из ведущих показателей активного функционального состояния психики является умственная работоспособность. Замедленность реакций, расстройства внимания и повышенная утомляемость обучащихся коррекционной школы снижают устойчивость их умственной работоспособности и затрудняют выполнение предлагаемых им заданий.

Слайд 1. Нами была избрана тема работы: **“«**Здоровьесберегающие технологии как механизм повышения качества образования и предотвращения утомляемости обучающихся».

Слайд 2. Цель: поиск условий внедрения элементов кинезеологических упражнений специальной школы как средства повышения умственной работоспособности школьника.

Задачи: 1. Изучить и проанализировать основы методы кинезеологии и развитие умственной работоспособности у детей с нарушением интеллекта.

Цель - повышение качества образования и предотвращение утомляемости обучащихся.

Чтобы добиться результатов нужно было решить следующие задачи:

* Создание условий для формирования у обучающихся практических навыков, способствующих повышению учебной мотивации, снижению утомляемости для более успешного обучения;
* Активизирование познавательных способностей обучающихся, направленные на повышение качества обучения через внедрение в учебный процесс элементов здоровьесберегающих технологий.
* Осуществление корректировки внедряемой технологии по результатам проведения контрольных срезов её практической эффективности;

**Этапы совместной работы**

Данная совместная работа проводилась с обучающимися 5 класса специальной (коррекционной) школы-интерната с. Илир, Братского района, Иркутской области, в количестве 12 человек (12-13 лет) в 2014-2015 учебного года.

Работа состояла из трёх этапов.

На 1 этапе мы провели первичную диагностику по изучению работоспособности обучающихся, которая помогла выявить исходный уровень работоспособности..

2 этап состоял из двух частей: методической - анализ литературы по данной теме, подбор кинезеологических упражнений, составление плана и конспектов уроков и психологических занятий с применением кинезеологических упражнений и практической – проведение кинезеологических упражнений на уроках и психологических занятий.

На 3 этапе – провели корректировку основных положений исследования, обобщили и систематизировали материалы, сделали выводы и продолжили работу по внедрению элементов здоровьесберегающих технологий в педагогической практике.

**Изучение умственной работоспособности обучающихся**

В качестве параметров диагностики, согласно исследованию мы выделили:

1. внимание (концентрация, переключаемость);
2. интенсивность учебной деятельности.
3. общая продуктивность учебной деятельности, которая выразилась в качестве знаний учащихся и способности переносить усвоенные способы в другие ситуации учебной деятельности.

Первая методика, позволяющая изучить интенсивность учебной работы (М. В. Антропова) Прежде всего, следует отметить, что дети испытывали значительные трудности в связи с необходимостью понять смысл инструкций.

Полученные результаты показали,

Внимание – это обязательное условие продуктивности всякой сознательной деятельности. На основании наблюдений, очевидно, что внимание резко падает на 18 –20 минуте. Аналогичное исследование проведено во все дни недели. Мы делаем вывод, что наиболее продуктивными являются дни недели: вторник, среда и 2 и 3 уроки. Получены следующие данные:

7 детей (40%) средний уровень;

5 детей (60%) низкий уровень.

Следующим параметром внимания является способность его концентрировать. Детям давалось задание аналогично корректурной пробе и предлагалось вычёркивать конкретные буквы за определённый отрезок времени. Далее для изучения способности к переключению при аналогичном задании использовала отвлекающие речевые раздражители. При этом отмечалось резкое ухудшение выполнения деятельности, выражающееся в снижении скорости, увеличении ошибок. Результаты фиксировались, а задание усложнялось подключением вопросов, которые относились непосредственно к ученику. По результатам наблюдений мы выяснили, что после ответа ученики практически не могли вернуться к прерванному заданию (путали строчки, пропускали ряд строчек и т. д.). Мы констатировали, что у всех детей нарастает утомление уже после 15 минут однотипной работы

По данным наблюдениям все дети с отклонениями в психической сфере имеют сниженную работоспособность и отрицательную её динамику под влиянием учебных занятий и особенно нуждаются в индивидуальном подходе и рациональном организации работы. Чтобы выявить степень усвоения материала, нами были изучены продукты деятельности детей (на основе выполнения четвертных контрольных работ).**диаграммы**

Полученные данные указывают на невысокий уровень усвоения учебного материала..

Слайд 3. На основании проведённой диагностики, исходя из выделенных параметров, мы можем представить количественную и качественную уровневую характеристику работоспособности детей класса.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество учащихся | Внимание | | | | | | Интенсивность работы | | | Продуктивность работы | | |
| концентрация | | | переключаемость | | | В | С | Н | В | С | Н |
| В | С | Н | В | С | Н |
| 12 | - | 40 | 60 | - | 20 | 80 | - | 40 | 60 | - | 40 | 60 |

По группам это выглядит следующим образом:

Высокий уровень- 0

Средний уровень –7

Низкий уровень – 5

Таким образом, очевидно, что необходимо использовать средства, которые бы стимулировали работоспособность детей. Одним из таких средств выступают кинезеологические упражнения, способствующие эффективности учебной деятельности детей.

На 2 этапе за основу мы взяли программу Аллы Леонидовны Сиротюк, которую автор трактует как технологию “программа формирования нейропсихологического пространства проблемного ребёнка». Наряду с ними использовались физкультурные минутки для снятия общего напряжения, снятия утомления с глаз, пальчиковая гимнастика, массаж, самомассаж и т. д.

По результатам повторной диагностики, по аналогичным методикам, показала положительную динамику по всем параметрам, указанным выше:

* *концентрация внимания увеличилась на 10 %,*
* *переключаемость на 10%,*
* *интенсивность выросла на 30 %,*
* *увеличилась продуктивность учебной деятельности на 10%.*

Слайд 4. Сравнительная уровневая характеристика работоспособности детей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество учащихся | Внимание (%) | | | | | | Интенсивность  работы(%) | | | Продуктивность  работы(%) | | |
| концентрация | | | переключаемость | | |
| В | С | Н | В | С | Н | В | С | Н | В | С | Н |
| 12 | - | 40 | 60 | - | 20 | 80 | - | 40 | 60 | - | 40 | 60 |
| 12 | - | 50 | 50 | - | 30 | 70 | - | 70 | 30 | - | 50 | 50 |

Чтобы выявить степень усвоения материала, нами были проведены контрольные работы по основным предметам за 1 и 3 четверти . Полученные данные за 1 четверть указывают на невысокий уровень усвоения учебного материала.

**Внедрение комплекса кинезеологических упражнений**

Показатели нас немного удивили. Таким образом, очевидно было, что необходимо использовать средства, которые бы стимулировали работоспособность детей. Одним из таких средств выступают кинезеологические упражнения, способствующие эффективности учебной деятельности детей.

На 2 этапе за основу мы взяли программу Аллы Леонидовны Сиротюк, которую автор трактует как технологию “программа формирования нейропсихологического пространства проблемного ребёнка», Семенович А.В. «Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте».

Наряду с ними мы использовали физкультурные минутки для снятия общего напряжения, снятия утомления с глаз, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

Упражнения были включены в начало, середину или конец урока. Упражнения проводили ежедневно. Учились  выполнять упражнение от простого к сложному. После того как обучающиеся научились, выполнять давали комплекс кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Дети выполняли вместе с нами, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях предлагалось детям помогать себе командами (“кулак-ребро-ладонь”), произносимыми вслух или про себя.

Активизации всех систем организма, его настройке на работу способствует упражнение “Колечки» положенное на стихотворную основу оно является идеальным на начальном этапе урока.

В первую половину урока мы включали кинезиологический развивающий комплекс, решающий большое количество задач психологического развития. Упражнения вводились по одному, количество повторений одного упражнения от 6 до 10 раз. По освоению комплекса мы его выполняли 6-8 недель. После переходили к следующему комплексу. Таким образом, за учебный год мы реализовали весь кинезиологический цикл.

Возможны варианты использования выученных упражнений комплекса между этапами урока, видами интеллектуальной деятельности (играми, заданиями). Тогда они дают не только развивающий эффект, но и являются профилактикой утомляемости. Особенно хороши для этих целей следующие упражнения:

“Перекрестно-параллельные шаги”, имеющее большое количество вариантов и сюжетных основ, “Медвежье покачивание”, “Слон” или “Ленивая восьмерка”, также имеющие много вариантов.

Во вторую половину урока мы включали упражнения, обеспечивающие энергитизацию мозга, гармонизацию психических процессов. Это упражнения “Массаж трех зон” или “Кнопки мозга”, “Яйцо”, “Дерево”, “Думательный колпак”.

Упражнение “Паровозик” включали в заключительную часть урока, либо после введения нового информационного блока, так как основная задача упражнения – интеграция нового опыта с прошлым.

Повышение уровня работоспособности обучающихся с помощью кинезеологических упражнений также проводилась на занятиях с психологом. Внедрение в процесс здоровьесберегающих технологий, направленных на повышения качества обучения мы разделили на три этапа.

**Результаты совместной работы**

Анализ результатов повторного обследования умственной работоспособности обучающихся показал, что у детей возросли показатели скорости переработки информации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; средней продуктивности \_\_\_\_\_\_; точности \_\_\_\_\_. Было установлено, что у 5 обучающихся повышение умственной работоспособности по перечисленным показателям.

Анализ четвертных контрольных работ обучающихся показал повышение показателей качества знаний, уровня обученности и среднего балла. Результаты показаны в диаграмме отмечается повышениеуровня качества знаний учащихся 5 классе.

Результаты контрольных работ по основным предметам

Решая задачи исследования, мы убедились в том, что здоровьесберегающие технологии можно рассматривать и как одну из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приёмов, форм и методов организации обучения, без ущерба для здоровья детей, и как качественную характеристику повышения работоспособности в учебно-воспитательном процессе в целом. В ходе изучения данной проблемы нами выделены основные компоненты умственной работоспособности детей с интеллектуальной недостаточностью. Своеобразие умственной работоспособности детей со снижением интеллекта состоит в замедленности реакций, расстройствах внимания и повышенной утомляемости, что затрудняет выполнение учебной работы. Этот аргумент был полностью подтверждён в ходе диагностирования особенностей и уровней умственной работоспособности, проведенной на базе экспериментального класса школы-интерната, что выступило второй задачей исследования. Серьёзные нарушения динамики умственной работоспособности учеников обусловлены недоразвитием их познавательной сферы и патологической слабостью произвольной регуляции волевых усилий. Для решения следующей задачи были внедрены элементы кинезеологических упражнений которые подтвердили хоть и небольшую, но положительную динамику в повышении работоспособности на уроке. В настоящее время многими авторами указывается, что повышение умственной работоспособности под влиянием физических упражнений носит не преходящий, а закономерный характер. В целом, для того, чтобы поддерживать хорошую умственную форму у детей, необходимо следить за их физическим состоянием. И коротко суть вопроса можно сформулировать так: всё, что полезно для здоровья, хорошо и для умственной работоспособности и, наоборот. Таким образом, задачи работы решены, гипотеза подтверждена, но работа не ограничивается данными исследованиями и будет продолжаться в педагогической практике.

**Список литературы**

1. Антропова М. В. Работоспособность учащихся и её динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. - М.: Просвещение, 1968 г.
2. Базарный В. Ф. Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса. – Сергиев Посад, 1995 г.
3. Базарный В.Ф. Повышение эффективности становления психомоторных функций в процессе развития и обучения детей с помощью произвольных ритмов телесных усилий. – Сергиев Посад, 1996 г.
4. Базарный В. Ф. Нервно – психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. – Сергиев Посад, 1995 г.
5. Желтухина Е. Л. “Способы повышения умственной работоспособности. Профилактика утомления органов зрения и слуха”- // Школа здоровья – 2002 г.- №4 – с. 55-59.
6. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. – М.: Вако, 2007 г.