
В статье описывается опыт работы педагогов СБО, использующих здоровьесберегающие методы в обучении детей специальной коррекционной школы. Рассматриваются основные направления образовательного процесса по осуществлению здоровьесбережения.

- коррекционно-оздоровительная направленность
- здоровьесберегающие технологии
- обучение в школе-интернате
- сохранение здоровья.

Щадяще-охранительный режим на уроках СБО. Здоровьесберегающие технологии

**И.В. Сердюк,
Л.И. Камынина,**

учителя начальных классов,
Новолеушковская школа-интернат
с профессиональным обучением,
станция Новолеушковская,
Павловский район,
Краснодарский край,
ira.serdyuk.73@bk.ru

*Забота о здоровье —
это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы.
В.А.Сухомлинский*

Здоровье — это необходимое условие для гармоничного развития личности. Поэтому очень важно организовать обучение и воспитание таким образом, чтобы школа способствовала укреплению и сохранению психического и физиологического здоровья.

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости, благополучия человека. В современном обществе оно становится ещё и условием выживания.

Одной из важнейших задач нынешнего образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Школа должна обеспечить учащемуся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.

Сегодня большое значение придаётся поиску путей результативного обучения на занятиях, поиску допустимости использования скрытых резервов умственной деятельности, повышению самостоятельности.

Многолетний педагогический опыт позволяет сделать вывод, что имеющаяся традиционная методика проведения занятий с детьми специальной коррекционной школы (VIII вида) не всегда приводит к положительному результату. Детей нагружают большим количеством знаний, понятий, определений, вследствие чего они сильно устают, не могут терпеливо выслушать положенное время и в итоге получают

недостаточный объём знаний, умений и навыков. Наступает переутомление, психическое возбуждение, повышение внутричерепного давления, сопровождающиеся головными болями, иногда головокружениями и нарушением общего состояния здоровья обучающегося. Итогом становится нарастание истощаемости и резкого снижения работоспособности ученика. У данной группы детей наблюдается своеобразный недостаточный уровень внимания: слабость сосредоточенности, повышенная отвлекаемость. Иногда нарушается умственная работоспособность. В таких ситуациях обучающиеся становятся беспокойными, неусидчивыми или вялыми. Для того чтобы не допустить вышеуказанные негативные состояния у ребёнка на уроке, мы используем следующие здоровьесберегающие технологии:

а) технология обеспечения безопасности жизнедеятельности: соблюдение правил техники безопасности на уроках и переменах;

б) организационно-педагогические технологии: построение уроков согласно требованиям методики и технологии их ведения, способствование предотвращению переутомления, гиподинамии и других негативных состояний;

в) психолого-педагогические технологии:
— учёт индивидуальных психофизических особенностей учащихся;
— создание доброжелательного психологического микроклимата на уроках и во внеурочной деятельности;
— минутка для шутки;
— релаксационные паузы;

г) учебно-воспитательные технологии:
— включение вопросов по обучению школьников грамотной заботе о своём здоровье;
— мотивация к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек;

д) лечебно-оздоровительные технологии:
— физминутки;
— смена видов деятельности;
— регулярное проветривание учебного кабинета.

Рассмотрим подробнее некоторые здоровьесберегающие технологии.

Физминутка представляет собой динамическую паузу во время коррекционных занятий. Мы проводим её в зависимости от психоэмоционального состояния ребёнка. Учитывая специфику предмета, физминутки проводятся с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность. Обязательное условие эффективного проведения физминуток — положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот. Результативными физминутками могут быть релаксационные паузы, психологические разгрузки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика для рук, ног, туловища, лёгкие физические упражнения. Время проведения — от 1 до 3 минут.

Примеры физминуток.

1. Спал цветок и вдруг проснулся,
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся,
Взвился вверх и полетел.
Солнце утром лишь проснётся,
Бабочка кружит и вьётся.

2. Руки подняли и покачали —
Это деревья в лесу.
Руки согнули, кисти встряхнули —
Ветер сбивает росу.
В стороны руки,
Плавнo помашем —
Это к нам птицы летят.
Как они сядут, тоже покажем —
Крылья сложим назад.
Тишина стоит вокруг;
Вышли косари на луг.
Взмах косой туда — сюда,
Делай «раз» и делай «два».

Хочется поделиться одной из физминуток, вызывающих у ребят особый интерес, — «Зернышко»

Посадили в землю зернышко. *(Ладошки сложили вместе, присели, ладошки пальчиками вниз.)*

Проросло зернышко, появился росток. Стал он расти к солнышку. *(Медленно поднимаясь вслед за сложенными ладошками.)*

Вырос росток, появился бутончик, распустился цветок. *(Руки над головой, ладошки*

сложены вместе. Постепенно ладошки раскрываются. Запястья соприкасаются.)

Из цветка образовался плод — большое тяжёлое яблоко. (Руки медленно разводятся в стороны. Выполняются покачивающие движения руками и туловищем.)

А держат наше растение в земле крепкие корни. (Руки скрестить перед собой внизу и шевелить пальцами.)

Пальчиковая гимнастика используется на уроках, где ученик много пишет. Она направлена на разминку пальцев и кистей рук. Примеры пальчиковой гимнастики:

Наши руки — не для скуки!

Тесто месят наши руки (*имитация руками*),
Тесто мнут, мнут, мнут —
Никогда не устают!

Мы капусту рубим-рубим (*размашистые движения руками, как топором*),

Мы капусту мнем-мнем (*«мнут капусту»*),

Мы капусту солим-солим (*«берут» щепотку соли и «солят»*),

Мы капусту жмём-жмём (*сгибания и разгибания кистей рук*).

Гимнастика для глаз проводится как на уроке, так и на практических занятиях и не превышает трёх минут.

1. Мы, листики осенние, на веточках сидели. (*Смотрим вдаль.*)

Дунул ветер — полетели.

Полетели, полетели и на землю сели.

(*Смотрим на пол, на листочки.*)

Ветер снова набежал и листочки все поднял. (*Смотрим вдаль.*)

Повертел их, покрутил и на землю опустил. (*Смотрим на пол.*)

2. Посмотреть на кончик носа, затем в пространство (4–6 раз).

3. Посмотреть на кончик пальца, держа его примерно в 30 см от лица, затем — в пространство (4–6 раз).

4. Сомкнуть веки, а затем моргнуть несколько раз, снова сомкнуть и т.д. (15–30 с).

Артикуляционная гимнастика предназначена для снятия эмоционального напряже-

ния, к ней относятся: считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения. Например, ритмические стихи:

Гриша шёл-шёл-шёл,
Белый гриб нашёл.
Раз — грибок,
Два — грибок,
Три — грибок,
Положил их в кузовок.

Мы сейчас бревно распилим,
Пилим, пилим, пилим, пилим.
Раз-два, раз-два,
Будут на зиму дрова.
Мы пилили доску,
С утра у нас дела.
Стальные зубы остры,
Легко идёт пила.

2. Смена видов деятельности подразумевает целесообразное чередование различных видов деятельности на занятии (устная работа, письменная, практическая часть, игровые моменты и др.). Это проводится для того, чтобы предотвратить быструю утомляемость и повысить интерес учащихся.

3. Игры дидактические, ролевые, деловые предназначены для того, чтобы не только решать учебные задачи, но и развивать творческое мышление, снимать напряжение и повышать увлечённость учащихся процессом познания.

4. Релаксация проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.

5. Технологии эстетической направленности. Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребёнка.

6. Оформление кабинета. Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом мы учитываем не только чистоту, но и температуру, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.

7. Позы учащихся. Если в начальной школе учителя ещё следят за осанкой и правильным положением ребёнка за партой во время письма или чтения, то в старших классах этим зачастую пренебрегают. Вместе с тем осанка формируется у человека только к 15–17-летнему возрасту. А неправильные позы, которые принимает ребёнок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и к быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.

8. Технологии, создающие положительный психологический климат на уроке. Сюда относят не только методы и приёмы, повышающие мотивацию, но и приёмы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению.

9. Эмоциональные разрядки — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, всё, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.

10. Стилль общения учителя с учениками. Современные нормы требуют от учителя демократичности и тактичности. Самое важное — обеспечить ученику душевный комфорт и чувство защищённости, которые позволяют учиться с удовольствием, а не по принуждению.

11. Работа с родителями. Непрерывность действия здоровьесберегающих образовательных технологий невозможно проследить без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребёнка. Беседы на классных часах, выступления медицинских работников на родительских собраниях — всё это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям.

12. Беседы о здоровье. Необходимо стремиться к тому, чтобы на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Удобнее всего делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью.

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий обучения:

обеспечение школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование школьниками полученных знаний в повседневной жизни.

В достижении этих целей большую роль играет предмет «Социально-бытовая ориентировка», преподавание которого позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания как на уроках, так и во время домашней работы.

В течение урока используются разнообразные виды деятельности, применяются различные формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная. Используем разные пути и приёмы для создания у учеников положительной устойчивой мотивации к познанию. Стараемся создать на уроках ситуацию успеха (атмосфера доверия, доброжелательный визуальный контакт, скрытая помощь, совет, поддержка уверенности ребёнка в своих силах посредством формирования позитивной самооценки). Успех урока зависит от многих факторов: мотивации, физического и эмоционального состояния учащихся. Часто у ребят в школе наступает переутомление. Огромное значение в его предупреждении имеет чёткая организация учебного труда.

Конечно, здоровье учащегося определяется его исходным состоянием на момент поступления в школу, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

- строгая дозировка учебной нагрузки;
- построение урока с учётом работоспособности учащихся;
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещённость, чистота);
- благоприятный эмоциональный настрой;
- проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

Ещё один организационный момент начала урока связан с проверкой состояния кабинета, учебного оборудования, рабочих мест и проверкой отсутствующих. Учитель на перемене должен проверить подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски,

освещённость, а также при необходимости проветрить помещение. Таким образом, на уроках социально-бытовой ориентировки регулярно ведётся работа по сохранению и укреплению здоровья учеников:

1) создание благоприятного психологического климата в образовательном процессе;

2) проведение уроков в доброжелательном тоне, создание ситуации успеха, обеспечение профилактики школьных неврозов. Следует не забывать на уроке об эмоционально смысловых разрядах: улыбках, уместных остроумных шутках, использовании юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, музыкальных минуток. Кроме того, мы считаем, задержка учащихся в классе после звонка на перемену недопустима. Урок необходимо завершать спокойно и благодарить учеников за работу;

3) создание благоприятного гигиенического и психофизического комфорта в образовательном процессе. Хроническое утомление — это один из главных факторов истощения ресурсов здоровья школьников, поэтому психофизический комфорт учеников на уроке — важнейшее условие предупреждения их утомления.

Ещё одна особенность работы в нашей школе-интернате — необходимость учёта индивидуальных отклонений каждого ребёнка в психофизическом развитии в постоянном взаимодействии педагога со школьным врачом.

Для проведения занятий по социально-бытовой ориентировке в кабинетах есть все условия, которые соответствуют гигиеническим требованиям: оптимальная температура и свежесть воздуха, озеленение кабинета, рациональное освещение кабинета и доски, наличие или отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей, чистота и уют в кабинете, личная гигиена, парты и стулья по росту учащихся, правильная осанка, положение корпуса, рук, ног, организация питьевого режима, обеспечение учащихся спецодеждой при выполнении практических работ.

На уроках СБО в содержательную часть занятия включаются вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни, в 5–11-х классах изучаются такие темы, как:

«Личная гигиена», «Питание», «Семья и здоровье», «Одежда и обувь».

Элементы здоровьесберегающих технологий должны присутствовать на каждом уроке: их применение занимает мало времени, однако имеет колоссальное значение для повышения работоспособности учащихся и сохранения их здоровья.

Не менее важно психофизиологическое состояние школьников и всё, что так или иначе связано с влиянием на их здоровье. Экспресс-оценку эмоционально-психологической атмосферы в классе на уроках СБО проводим по следующим показателям: возбуждены (перевозбуждены); утомлены, выглядят уставшими; взволнованы, тревожны, чем-то обеспокоены; сосредоточены, деловиты, настроены на урок.

Другими формами двигательной активности являются сюжетно-ролевые игры на уроках. Заряд положительными эмоциями сказывается как на ходе урока, так и на самочувствии обучающихся.

К воздействию на физическое здоровье во время урока относится прежде всего сохранение физических характеристик обучающихся: зрение, слух, осанка. Этому способствует смена деятельности. По нашему мнению, благодаря смене деятельности урок, во-первых, проходит незаметно, быстро, потому что он интересен и многообразен, пёстр по содержанию. Во-вторых, это необходимое условие сохранения здоровья на уроке социально-бытовой ориентировки.

Таким образом, на уроках мы проводим разнообразные формы работ, различные физкультминутки, используем строгое нормирование заданий для недопущения перегрузок, смену деятельности, обращаем особое внимание на объём и сложность материала. Одним из важных средств создания благоприятного микроклимата является, на наш взгляд, похвала ученика. Невербальные методы поощрения: улыбка, жесты, мимика, аплодисменты и т.д.

Для повышения мотивации, особенно в старших классах, мы практикуем метод проектов, который поддерживает мотивацию к учению — в проектной работе она всегда положительна. Проект отражает интерес учащихся, их собственный мир.

На занятиях мы чаще всего придерживаемся следующей системы урока: организационный момент, мотивация и постановка цели, опрос, актуализация знаний, изучение нового, практическая часть, закрепление, контроль или коррекция, подведение итогов, домашнее задание, постановка новых целей.

Ожидаемые результаты: эффективное решение проблем, возникающих у детей группы риска в обучении, общении и психическом состоянии; доверие к окружающим посредством принятия себя и нормализация межличностных отношений; снижение риска вредных привычек; снижение уровня тревожности обучающихся в образовательном процессе и повышение мотивации к обучению детей; формирование социальных и коммуникативных компетенций; адаптация обучающихся в классном коллективе, вовлечение в общественную жизнь; повышение уровня самоорганизации и воспитанности; рост достижений обучающихся.

После проведения уроков, в которых и вид деятельности учащихся, и способы преподнесения информации (зрительная, слуховая) чередуются с физкультурными паузами, ощущения перегрузок быть не должно. Создание благоприятной атмосферы на уроке будет способствовать хорошему настроению учащихся и педагога как на самом уроке, так и после него.

Применение на уроке физкультминутки, которая повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность, способствует хорошему темпу урока.

При организации урока выделяют три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей

продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности.

Эффективность усвоения знаний учащимися в течение урока такова:

- 5 – 25-я минута — 80%;
- 25 – 35-я минута — 60 – 40%;
- 35 – 40-я минута — 10%.

Планируя урок, мы стараемся подобрать наиболее продуктивные методы обучения, виды различных практических упражнений, самостоятельных заданий. Очень важно дозировать правильно учебный материал, следить за нагрузкой и соблюдением щадяще-охранительного режима на занятиях социально-бытовой ориентировки.

Использование на уроках здоровьесберегающих технологий — залог успешности учебно-воспитательного процесса.

Список литературы

1. *Воротилкина И.М.* Оздоровительные мероприятия в учебном процессе // «Начальная школа» — № 4. — С. 72 – 74
2. *Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения* // Школа. — 2005. — № 3. — С. 52 – 87.
3. *Ишмухаметов М.Г.* Нетрадиционные средства оздоровления детей // «Начальная школа». — 2005. — № 1. — С. 91 – 94.
4. *Карасева Т.В.* Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа». — 2005. — № 11. — С. 75 – 78.
5. *Мухаметова Ф.Г.* Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно-развивающего обучения // «Начальная школа». — 2006. — № 8. — С. 105 – 107.
6. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. М.: АРКТИ, 2006. — 319 с.