

МОУ ИРМО «Ширяевская СОШ»

Учитель: Чигинцева В.В.

Дата выступления: 23 ноября 2023г

Место выступления: Методический совет школы.

Тема доклада: «Здоровьесберегающие технологии в образовании обучающихся по АООП УО (ИН) Вариант 1»

Цель: повысить профессиональную квалификацию по вопросу современных здоровьесберегающих технологий.

Задачи: изучить учебную, справочную, научно-методическую литературу по вопросу здоровьесбережения;

учиться моделировать работу на основе изученных видов, приемов и методов здоровьесбережения (различные виды самомассажа, комплексы общеразвивающих упражнений, физкультминутки, ритмические танцы, подвижные игры и т.д.);

направить жизнедеятельность детей на сохранение и укрепление здоровья; систематизировать изученную литературу.

Ожидаемые результаты:

- внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства;
- формирование у школьников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье;
- обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей;
- улучшение соматических показателей здоровья школьников.

Обучение в условиях здоровьесбережения включает в себя передачу знаний, умений и навыков, которые способствуют формированию представлений о здоровьесбережении и научат отличать здоровый образ жизни от нездорового.

В современных условиях сложилась педагогическая ситуация, связанная с качественным изменением психофизиологического состояния детей, что требует нового решения. Поэтому проблему коррекции и устранения нарушений необходимо рассматривать с позиции оздоровления и обогащения за счёт правильно организованной коррекционно-развивающей среды. Педагогические условия, в которых находятся дети, с ограниченными возможностями здоровья должны быть направлены на их развитие.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. В процессе обучения на уроках русского языка ставится цель- сформировать у школьника необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, т.е. должна сформироваться положительная привычка к здоровому образу жизни.

Таким образом, привычные мотивы поступков не в меньшей, а в большей степени, чем привычные действия, становятся основой формирования характера ребенка. Не случайно говорят: «Посейте привычку—пожнете характер...». Привычные мотивы и просто привычки закладывают основу характера ребенка. Из привычных мотивов и действий формируется потребность в труде, в общественной оценке, потребность занимать достойное место среди других людей. Такой же потребностью должна стать привычка здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности по сохранению здоровья учащихся.

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

- Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса.

От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Нельзя забывать и о гигиенических условиях урока, которые влияют на состояние здоровья уч-ся и учителя.

- Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности школьников.

К технологиям организации учебного процесса относятся психолого-педагогические технологии здоровьесбережения:

1. Снятие эмоционального напряжения:

(Использование игровых технологий, игровых обучающих программ, тренажёров, использование пословиц, введение в урок отдельных отступлений позволяют снять напряжение, способствует не только психологической разгрузке, но и установлению и укреплению межпредметных связей, а также и воспитательным целям.

2. Создание благоприятного психологического климата на уроке.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит к более качественному усвоению знаний, и как следствие к более высоким результатам.

3. Охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни.

Это создание не только психологических и гигиенических условий для организации учебной деятельности, но и профилактики различных заболеваний, а также пропаганда здорового образа жизни.

4. Комплексное использование личностно-ориентированных технологий.

Это технологии дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

5. Образовательные технологии здоровьесберегающей направленности.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д.Сонькина – это условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания):

- рациональная организация учебного процесса (соответствие с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями)
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка
- необходимый, достаточный и рациональный организованный двигательный режим.

Цель применения здоровьесберегающих технологий:

Сбережение здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни; выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников, устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье школьников.

Для решения этих задач я использую здоровьесберегающие технологии: стимулирующие (создание ситуации успеха); профилактические, компенсаторнонейтрализующие (физминутки).

Соблюдение условий здоровьесбережения является необходимым при проведении уроков, 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.

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.

Физкультминутки провожу, учитывая специфику предмета, иногда с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность детей. В состав упражнений для физкультминуток включаю:

- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для укрепления зрения;
- упражнения для укрепления мышц кистей рук;
- упражнения для укрепления «мышечного корсета»;
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Физкультминутки – естественный элемент урока, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Часто упражнения для физкультминуток органически вплетаются в урок. Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся. Проводя уроки русского языка, соблюдаю требования включения оздоровительного компонента в содержании учебных предметов.

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.

Психологический настрой на урок:

Долгожданный дан звонок –

Начинается урок!

Тут затеи и задачи,

Игры, шутки, всё для вас!

Пожелаем вам удачи –

За работу, в добрый час!

Весёлый апрель улыбнулся,

Запел, загалдел, заиграл. (Включается запись звуков природы – капель, журчание ручья, гомон птиц) и т.д.

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. однообразие урока способствует утомлению школьников.

Физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью урока. Необходимо обращать внимание на их содержание и продолжительность, а также на эмоциональный климат во время проведения и наличие желания их выполнять. Они помогают снять усталость, оживляют урок, предупреждают нарушение осанки. Физкультминутка как элемент двигательной активности предлагается детям для переключения внимания на другой вид деятельности. 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. Какой ряд напишет больше слов на определённую букву алфавита. (Дети выбегают по очереди и пишут на доске)

Профилактика и коррекция нарушений зрения. На каждом уроке стараюсь использовать упражнения для глаз с целью профилактики улучшения зрения.

Упражнения выполняются сидя на стуле, спина прямая, руки лежат на

коленях. Каждый раз по мере выполнения отдельных упражнений

фиксируется взгляд на каком –нибудь предмете. Это способствует

концентрации 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 бумажные, электронные офтальмонатренажеры, для профилактики зрительного напряжения.

Пальчиковая гимнастика. На уроках, особенно русского языка, большое внимание следует уделять развитию мелкой моторики рук. Ещё Иммануил Кант говорил: «Рука является вышедшим наружу головным мозгом».

Учёные, изучая деятельность детского мозга, психику, отметили большое стимулирующее значение функции руки. Установлено, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев. И если развитие движений пальцев отстаёт, то задерживается и речевое развитие.

Упражнения, направленные на работу кистей и пальцев рук, развивают речь, мышление ребёнка, в то же время, способствуя развитию самой кисти и пальцев рук. Упражнения для кистей рук способствуют оздоровлению всего организма. Их можно проводить с использованием разных предметов, таких как деревянные палочки, спички, очищенные от серы, карандаш, ручка. Эти упражнения снижают психическое напряжение, снимают утомляемость.

Упражнения для пальчиковой гимнастики:

Упражнения могут:

- выполняться правой, левой рукой или обеими руками одновременно;
- быть статическими: удерживать пальцы в напряжении на счет до пяти – десяти, затем встряхнуть руками;
- быть динамическими: выполнять пальцами движения, имитирующие движения показываемого живого или неживого предмета.

Формы организации деятельности учащихся на уроках:

- работа в группах;

- работа в парах;
- фронтальный опрос с использованием игровых ситуаций .

Элементы игры можно использовать 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*.

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.*

_____ /В.В. Чигинцева/