

## МОУ ИРМО «Ширяевская СОШ»

**Учитель:** Буглевская Н.В.

**Дата выступления:** 25.10.2021

**Место выступления:** заседание ШМО учителей начальной школы.

**Тема доклада:** «Использование здоровьесберегающих технологий в обучении и воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья начальной школы в условиях ФГОС»

При обучении детей с ОВЗ требуется систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья детей. Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. Одна из задач ФГОС НОО для детей с ОВЗ – это охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия. Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. *Соматическое здоровье* — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. *Физическое здоровье* — уровень роста и развития органов и систем организма.

3. *Психическое здоровье* — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

Дети с ОВЗ имеют нарушения центральной нервной системы различной степени, отклонения в психоэмоциональной сфере, нарушения в опорно-двигательной и дыхательной системе, имеют различные хронические и соматические заболевания. Это затрудняет восприятие, ослабляет познавательную деятельность, снижает работоспособность, ориентацию в практической деятельности.

Следовательно, одной из основных задач в работе с детьми с умственной отсталостью является такая организация и методика проведения всех

оздоровительных и воспитательно-образовательных мероприятий, при которой не только сохраняется хороший уровень умственной работоспособности, происходит дальнейшее развитие, но и укрепление здоровья ребенка. Мероприятия выстраиваются в последовательную цепочку и проходят через все виды деятельности. Это здоровьесберегающие технологии.

Понимая необходимость работы по формированию, укреплению и сохранению здоровья обучающихся, я целенаправленно работаю над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищу методы и приемы, адекватные особенностям развития детей с нарушением интеллекта.

Вся коррекционно-воспитательная работа в классах для детей с умственной отсталостью строится по адаптированным основным общеобразовательным программам и направлена не только на изучение предметов, но и на **сохранение физического и психического здоровья школьников, обучение здоровому образу жизни, привитие навыков владения своим телом, своими эмоциями, на интеграцию детей в общество.**

**Цель:** эффективное применение на практике известных здоровьесберегающих технологий и совершенствование на этой основе учебно-воспитательного процесса. Эта цель достигается решением ряда задач:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся в урочное и внеурочное время посредством совершенствования здоровьесберегающей деятельности, технологий.

- формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни

- воспитание жизненно-заинтересованного отношения учащихся к здоровому образу жизни с учетом их склонностей, возможностей, способностей и интересов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии — это системно организованная совокупность программ, приемов и методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников. Данные образовательные технологии основываются на принципах здоровьесберегающей педагогики:

- «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
- Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.
- Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
- Субъект-субъектные взаимоотношения — обучающийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.
- Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту и возможностям обучающихся.
- 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, а любой процесс снижает риск переутомления. Главная отличительная черта здоровьесберегающей педагогики — это приоритет здоровья как обязательное условие образовательного процесса, что является важнейшим условием для обучения и воспитания детей с нарушением интеллекта.

Урок - главная составная часть учебного процесса. Учебная деятельность учителя и учащегося в значительной мере сосредотачивается на уроке. От правильной организации урока, уровня его рациональности во многом зависят функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на возможно высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Педагогу в организации и проведении урока необходимо учитывать:

- 1) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;
- 2) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма – 4-7 видов за урок. Частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;
- 3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут; число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;
- 5) чередование видов преподавания. Норма – не позже чем через 10-15 минут;
- 6) наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия; свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки);

7) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

8) позы учащихся, чередование поз;

9) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность. Норма – на 15-20 минут урока по 1 минутке из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения;

10) наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

11) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

12) психологический климат на уроке;

13) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

14) плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

15) момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы;

16) темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, «скомканность», нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;
- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

Главной моей задачей обучения и воспитания детей с ОВЗ, является создание условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

Для реализации данной задачи в нашем классе, мною выбраны и систематизированы такие педагогические технологии обучения.

### **Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

#### **Повышение двигательной активности детей.**

Для нормального функционирования человеческого организма необходима определённая "доза" двигательной активности, то есть деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Малоподвижный образ жизни в школе не может не сказаться на самочувствии - накапливается мышечное напряжение, падает работоспособность, увеличивается утомление.

Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется в разнообразных формах, среди которых наиболее важными являются: гимнастика до занятий, физкультминутки, подвижные игры на перемене, ритмическая гимнастика, прогулки, походы.

**Гимнастика, проводимая до занятий**, дисциплинирует детей, готовит к предстоящей умственной деятельности, способствует включению их в общий трудовой ритм. Учитывая возрастные и психологические особенности наших детей, комплексы гимнастики проводятся в форме игры, или же включаются в комплекс 1-2 упражнения игрового характера. Упражнения выполняются в проветренном классе с музыкальным сопровождением. Через 2-3 недели комплекс меняется. Упражнения подбираются с учетом того, что дети будут выполнять их в школьной форме.

## **Физкультминутки - динамические паузы.**

Известно, что во время длительной умственной деятельности уровень работоспособности постепенно снижается. Причиной этого является утомление. Уже после 10-15 минут умственной работы у учеников с нарушением интеллекта заметно снижается внимание, притупляется восприятие, чаще появляются ошибки. Вместе с умственным утомлением наступает утомление некоторых мышц, в первую очередь тех, которые обеспечивают сохранение правильной осанки – мышц шеи, плечевого пояса, спины. Чередование умственной работы с активным отдыхом осуществляется в форме физкультминуток.

Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Существует ряд требований к проведению физкультминуток:

1. Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны.
2. Физминутки должны проводиться на начальном этапе утомления. При сильном утомлении выполнение упражнений не дает желаемого результата.
3. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.
4. Предпочтение надо отдавать упражнениям для утомленных

групп мышц. Виды физминуток:

### *Гимнастика для глаз.*

Одним из факторов ухудшения зрения школьников, является большая нагрузка на глаза во время уроков. Однако, глазную мышцу, как и любую другую, можно тренировать и укреплять.

Комплекс простых упражнений отлично тренирует глазную мышцу, предотвращает ее спазмы. Гимнастику для глаз необходимо делать дважды в день, желательно не менее 3-5 минут».

### *Гимнастика для улучшения слуха.*

Работа над улучшением зрения положительно сказывается и на слухе.

И, в свою очередь, работа над улучшением слуха оказывает плодотворное воздействие на органы зрения.

### *Гимнастика пальчиковая.*

Умственно отсталые дети часто имеют выраженные нарушения мелкой моторики. Тонкие дифференцированные движения пальцев напрямую связаны с ловкостью рук, что необходимо не только для любого труда по самообслуживанию, но и для развития произносительных возможностей речи.

### *Игры за партами.*

Для детей нашего класса систематизированы и рекомендованы школьным психологом специальные игровые упражнения для агрессивных, гиперактивных, тревожных детей.

Упражнения для снятия общего и локального утомления выполняем с речевым или с музыкальным сопровождением. Такие упражнения не только снимают усталость, но и повышают настроение, работоспособность.

### *Упражнения, корректирующие осанку.*

Осанка – это приобретенное человеком в ходе роста и развития привычное, непринужденное положение тела во время покоя и в движении. Мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, обычно развиты слабее. Поэтому неправильная, вынужденная поза во время школьных занятий способствует прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата. Предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить. Профилактика нарушений осанки осуществляется в двух направлениях – это создание оптимальных гигиенических условий и в то же время проведение специальных упражнений.

### *Артикуляционная гимнастика.*

Цель артикуляционной гимнастики - выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых



движений в сложные. Проводится артикуляционная гимнастика ежедневно на уроке чтения, чтобы вырабатываемые у детей двигательные навыки закреплялись, становились более прочными. Упражнения выполняются перед зеркалом, чтоб ребенок мог видеть и сравнивать движения выполняемые учителем и свои.

#### *Дыхательная гимнастика.*

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении или при открытой фрамуге, окне.

При проведении физкультминуток учитель должен:

- знать основы терминологии физических упражнений
- проводить физкультминутку, находясь в хорошем настроении;
- обладать педагогическим тактом;
- владеть высокой двигательной культурой и образно показывать упражнения;
- уметь сочетать движения с музыкальным ритмом

За урок проводятся 2-3 разные (например: упражнения на снятие общего утомления и гимнастика для глаз) физкультминутки по 1-2 минуте.

**Ритмическая гимнастика** — это специальные комплексные занятия, на которых средствами музыки и специальных психокоррекционных упражнений происходит коррекция и развитие высших психических функций, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются такие важные личностные качества как саморегуляция и произвольность движений и поведения. Способность к восприятию и воспроизведению ритма является универсальной способностью, которая выступает в качестве базисной по отношению к различным сложным видам деятельности (предметной, изобразительной, речевой, письменной и др.)

### **Комфортное начало и окончание урока.**

Для реализации данной технологии можно использовать организационные стишки. Например:

*Мы пришли сюда учиться,  
Не лениться, а трудиться.  
Работаем старательно  
Слушаем внимательно  
Сяду ровно, не согнусь  
За работу я возьмусь.*

Такие рифмовки дают детям указания на выполнение определенных действий в непринужденной форме. Также комфортным началом, и окончанием урока может сделать снятие психоэмоционального напряжения с помощью элементов психогимнастики.

Психогимнастика — это упражнения, этюды, игры, направленные на развитие и коррекцию разных сторон психики ребенка.

**Организация работы в режиме смены позы** (без использования специальной мебели - конторок) в нашем классе осуществляется следующим образом. Учитель периодически (ориентировочно через каждые 10–12 минут) переводит детей из положения, сидя в положение свободного стояния. Дети переводятся в положение «стоя» в тот момент, когда они не заняты письмом. Наиболее целесообразно поднимать детей тогда, когда учитель что-либо объясняет; когда один из учеников отвечает, а остальные слушают; при проведении беседы у информационного стенда, при устном счете, при обобщении материала и др. Учитель ведет урок, не только стоя у доски, а может находиться в любой части класса. Ученики, в свою очередь, вынуждены поворачиваться вслед за учителем, вращать головой. Также учитель приглашает учащихся пройти к разным местам классной комнаты (к своему столу, к доске, к карте, к выставке книг и т. д.) и организует там обучение со всем классом. Часть необходимого к уроку оборудования размещается с этой целью в разных местах класса.

Также, благодаря небольшому количеству учащихся, дети нашего класса имеют возможность выходить к доске для выполнения разнообразных заданий неоднократно. Особенно важным является использование данной технологии для гиперактивных детей.

Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания не способны скорректировать его поведение, а порой они становятся источником новых конфликтов. Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, не удавалось еще никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним вполне посильная задача для взрослых.

**Игра.** Игра является основной формой деятельности, через которую осуществляется процесс обучения умственно отсталого ребенка. Усвоение детьми знаний, приобретение умений в игровой форме происходит гораздо лучше.

В практику своей работы я активно внедряю игровые технологии, помогающие решать проблемы мотивации, развития высших психических функций, здоровьесбережения, социализации учащихся. В игре и через игровое общение у детей с нарушением интеллекта проявляется и формируется познание и усвоение предметной и социальной действительности, интеллектуальное, эмоциональное и нравственное развитие личности. Дети начинают адекватно воспринимать происходящее. В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на физическое здоровье.

### **Походы, экскурсии.**

Прогулка или экскурсия содействуют укреплению здоровья, физическому развитию и повышению общей работоспособности детей, воспитанию выносливости, ловкости и уверенности в своих силах.

Проведение экскурсий для детей с умственной отсталостью основывается на следующих принципах:

- 1) учет возрастных особенностей (познавательных интересов и возможностей) учащихся;
- 2) образовательный аспект (тесная связь с учебными программами по предметам);
- 3) воспитательный аспект (привитие интереса и любви к родной стране, ее культуре и истории);
- 4) практический аспект (знакомство с ремеслами, производством);
- 5) здоровьесбережение;
- 6) развитие общего кругозора и эрудиции;
- 7) жесткий временной регламент (экскурсии начинаются не ранее 11 часов, заканчиваются – не позднее 16 часов);
- 8) вовлечение родителей с целью формирования общих интересов с детьми, развития взаимопонимания;
- 9) системный, плановый характер.

Релаксация – специальный метод, направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных техник. Способствует снятию напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов с музыкальным и словесным сопровождением. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными. Проводятся в любом подходящем, проветриваемом помещении. Длительность зависит от индивидуальных особенностей нервной системы детей. 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.

С целью сохранения и укрепления здоровья детей в 2021 году был разработан сборник «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе для обучающихся с ОВЗ».

В результате применения здоровьесберегающих технологий на уроках

наблюдается снижение усталости и утомляемости, у ребят появилась заинтересованность в работе, вера в свои силы, дети стали меньше бояться неудач.

На классные часы систематически приглашается медицинский работник. Были проведены занятия по темам «Улыбка здоровья», «В здоровом теле – здоровый дух». Ребята ежегодно принимают участие в общешкольном мероприятии «День здоровья».

Я считаю, что внедрение в практику работы здоровьесберегающих технологий позволяет сделать учебный процесс для детей с ограниченными возможностями здоровья более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное - ведет к снижению заболеваемости детей, улучшению психологического климата в коллективе.

\_\_\_\_\_/Буглевская Н.В./

