

Выступление подготовила: учитель начальных классов Демидова Т.А.

«Здоровьесберегающие технологии в обучении и воспитании детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

Неудовлетворительные показатели состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в учебных заведениях, являются актуальной проблемой современности. Неуклонное снижение числа практически здоровых детей, все возрастающий поток детей, страдающих хронической патологией и инвалидов, рассматривается многими исследователями сегодня как национальная трагедия России.

В каждой стране есть дети с тяжелой умственной отсталостью, которые нуждаются в особых формах воспитания и обучения. Однако при организации специального обучения они усваивают элементарные формы коммуникации, овладевают несложными трудовыми и социальными навыками, т.е. могут быть в определенной степени, интегрированы в общество.

В последние годы в России в результате гуманизации специального образования заметно усилилось внимание государства и общества к детям с ограниченными возможностями здоровья, и в частности – страдающим тяжелой умственной отсталостью. В этой связи, прежде всего, необходимо отметить открытие в структуре специальных (коррекционных) учреждений 8 вида классов для этих детей. Учащийся с умственной отсталостью не может быть оставлен на повторное обучение в одном и том же классе. В случае неуспеваемости какого-либо общеобразовательного курса или трудовых навыков, его дальнейшее обучение максимально индивидуализируется или предлагаются гибкие организационные формы занятий (посещение занятий по выбору и др.). Задача таких учреждений – приспособить ребенка с ограниченными возможностями к жизни в обществе, использовать все возможности для его социализации.

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

Совершенствованию процесса обучения и воспитания детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью способствует использование здоровьесберегающих технологий.

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.

Особое значение в проектировании и проведении урока в коррекционном классе для детей с тяжелой умственной отсталостью имеет соблюдение следующих критериев здоровьесбережения:

Гигиенические условия в классе (кабинете)	Чистота, температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и т. п. Следует отметить, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.
Число видов учебной деятельности, используемых учителем.	Опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач, практические занятия и т. д. Нормой считается 4–7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомляемости школьников. Вместе с тем необходимо помнить, что частая смена одной деятельности на другую требует от учащихся дополнительных адаптационных усилий. Это также способствует росту утомляемости.
Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности.	Ориентировочная норма: 7–10 минут.
Число использованных учителем видов преподавания:	Словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. Норма — не менее трех за урок. Чередование видов преподавания — не позже чем через 10–15 минут.
Использование методов, способствующих	Это методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (ученики в роли учителя,

активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся,	чтение действием, инсценировка ситуаций, ролевая игра, дискуссия, чтение по ролям и др.); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.
Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения.
Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы.	Степень естественности позы школьников на уроке может служить хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма: механизм здоровьеразрушающего воздействия авторитарного учителя состоит, в частности, в том, что дети на его уроках избыточно напряжены. Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере.
Физкультминутки.	Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма — на 15–20 минут урока по 1 минуте из 3х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.
Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.	Умение учителя выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.
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. Оценивается уровень этой мотивации и методы ее повышения, используемые учителем.
Благоприятный психологический климат на уроке	Взаимоотношения на уроке: учитель-ученик (комфорт-напряжение, сотрудничество-авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик-ученик (сотрудничество-соперничество, дружелюбие-враждебность, активность-пассивность, заинтересованность-безразличие)
Эмоциональные разрядки на уроке	Шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие и др.
Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.	Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы. Норма — не ранее чем за 5–10 минут до окончания урока.
Темп и особенности окончания урока	Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: учащиеся имели возможность задать учителю вопросы, учитель мог прокомментировать задание на дом, попрощаться со школьниками.
Состояние и вид учеников, выходящих с урока.	Стоит обратить внимание и на состояние учителя.

Главной моей задачей обучения и воспитания детей, с ограниченными возможностями здоровья, 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.

1. 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 тяжелым 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 требования 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 форточке, 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.

Я тетрадь свою открою.

Уголочком положу.

И от вас друзья не скрою

Ручку правильно держу.

Такие рифмовки дают детям указания на выполнение определенных действий в непринужденной форме. Также комфортным началом, и окончание 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.

Обучение в классе ведется в игровой форме, наиболее доступной для детей с тяжелой умственной отсталостью вне зависимости от возраста (Л.М.Шипицына). Вся работа осуществляется на основе предметно-практической деятельности, дающей возможность познать объект, используя все анализаторы, вызывающей у детей необходимость оперировать различными предметами и игрушками, обыгрывать действия с ними.

Для обучения умственно отсталых детей активно применяются такие виды игр:

- Пальцевые игры.

Учитывая влияние движений пальцев рук на деятельность головного мозга, т.е. на стимуляцию развития психических функций, особенно речевых, Л.М.Шипицына рекомендует вводить пальцевые игры в каждое занятие по развитию речи для умственно отсталых детей

- Сюжетные игры. «В парикмахерской», « в магазине» «Одень куклу» «Машина едет в гараж» и др.
- Дидактические игры.

Использование на уроках дидактических игр способствует созданию у учеников эмоционального настроения, вызывает положительное отношение к выполняемой работе, улучшает общую работоспособность, дает возможность повторить один и тот же материал разными способами. Дидактические игры развивают у детей внимание, память, логическое мышление, способствуют включению их в коллективную деятельность, вырабатывают уверенность в себе, желание говорить, связывая восприятие и действия со словом. Дидактические игры дают возможность детям с тяжелой умственной отсталостью обращать внимание на предмет, учат различать признаки предметов (цвет, форму, величину), формировать пространственную ориентировку. Дидактическая игра имеет две цели: одна из них обучающая, которую преследует взрослый, а другая игровая, ради которой действует ребенок. Важно, чтобы эти две цели дополняли друг друга и обеспечивали усвоение программного материала. В своей практике я использую дидактические игры и упражнения:

- по сенсорному воспитанию (восприятие формы, величины, цвета, формирование целостного образа предмета, восприятие пространства и ориентировка в нем, развитие слухового восприятия),
- направленные на развитие мышления (развитие наглядно-действенного мышления, развитие элементов причинного мышления, развитие наглядно-образного мышления),
- по развитию речи (развитие речевого общения, игры-драматизации, развитие познавательной функции речи, расширение и обогащение значения слова).

- Сюжетно-ролевые.

Это согласованное выполнение детьми ролевых действий в соответствии с сюжетом.

Сюжетно-ролевые игры направлены на воспроизведение отношений между людьми. Например: «Прием у врача», «За столом», «Путешествие по городу» «Покупки в магазине» «Наши прически», «День рождения» и др.

- Театрализованные игры.

Это могут быть режиссерские игры, где ребенок сам разыгрывает свой сюжет; игры-драматизации, где ребенок играет в соответствии с ролью, имитирует движения персонажей («Репка», «Колобок», «На горке», «На катке»); кукольный театр с использованием кукол.

- Подвижные игры.

В связи с тем, что для умственно отсталых детей школьного возраста нет специально подобранных подвижных игр, учителю рекомендуется использовать игры для дошкольников детских садов и приспособить эти игры для умственно отсталых детей.

- игры-догонялки «Салки», «Салки-приседалки», «У медведя на бору», «Третий лишний», «Волк во рву», «Два мороза» и др.
- игры с поиском играющих или предметов «прятки», «кого нет?», «Жмурки»,
- игры с быстрым нахождением своего места «К своим флажкам», «Птицы на гнезда»,
- игры-хороводы «Каравай», «Ходим кругом», «Ручеек»,
- игры с сопротивлением и борьбой «Бой петухов», «Перетягивание в парах»,
- игры с катанием и метанием предметов «кегли», «Городки»,
- игры-эстафеты, игры-аттракционы, зимние и летние игры.

Проведение подвижных игр должно быть четко спланировано и тщательно подготовлено. Подбираются игры с учетом индивидуальных особенностей детей класса.

Походы, экскурсии.

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

Проведение экскурсий для детей с умственной отсталостью, как и в общеобразовательных учреждениях, 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-снятие психического напряжения; связана с умением отвлечься от неприятных мыслей и эмоций путем сочетания физического и умственного расслабления. В нашем учреждении мы имеем возможность проводить такие занятия на уроках ритмики, в игровой комнате, лежа на ковре.

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.