***«Использование здоровьесберегающих технологий на уроках в начальных классах специальной коррекционной школе VIII вида"***

В наши дни сбережение здоровья ребенка является одним из основных запросов, которые предъявляются современному обществу.

Изменения во всех областях жизни происходят с невиданной скоростью.

Объем информации удваивается с каждым годом, увеличивается количество учебных дисциплин в школе.

Для того, чтобы жить в современном мире, детям необходимо быть постоянно готовыми к изменениям, сохраняя при этом свое здоровье и индивидуальность.

                                          « *Здоровье – это состояние полного*

*физического, душевного и социального*

*благополучия, а не только отсутствие*

*физических дефектов».*

   Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

   По данным статистики в последние годы происходит ухудшение здоровья детей: увеличилось количество хронических заболеваний, сократилось число здоровых первоклассников.

  Причиной резкого снижения уровня здоровья детей школьного возраста являются следующие факторы:

падение уровня жизни, социальные потрясения;•

неблагоприятная экологическая обстановка;•

ухудшение состояния здоровья матерей;•

стрессы;•

малоподвижный образ жизни;•

перегрузка учебного процесса большим количеством дисциплин;•

неполноценное питание;•

отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях;•

массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.•

Значительное ухудшение здоровья детей стало общегосударственной проблемой. Как никогда остро встает проблема разработки и проведения действенных мероприятий по здоровьесбережению и профилактике заболеваний на уроках и во внеурочное время.   Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как совокупность тех принципов и методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения.

     Учителя начальных классов продолжают поиски   педагогических технологий, позволяющих решить задачу совмещения высокой продуктивности учебного процесса с такими педагогическими технологиями, которые позволяют сохранить, а в некоторых случаях и укрепить уровень имеющегося здоровья учащихся.

  Основой здоровьесберегающей технологии в начальной школе является соблюдение следующих принципов:

1.    учет возрастных особенностей младших школьников;

2.     учет состояния здоровья при выборе форм, методов и средств обучения;

3.     структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная часть урока);

4.    осуществление здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

   В структуре  урока, учителями начальной школы применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

положительный эмоциональный настрой на уроке;•

оптимальный темп ведения урока;•

подача материала доступным  рациональным способом;•

наглядность;•

смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т. д.);•

физкультминутки, динамические паузы;•

дифференцированный подход в обучении;•

групповая работа, работа в парах;•

игра, игровые моменты;•

воспитательные моменты  на уроке (беседы);•

санитарно – гигиенические условия;•

 Рассмотрим влияние выше перечисленных элементов здоровье-сберегающих технологий на состояние школьников.

1.    Большое значение имеет микроклимат в классе, ведь ребенок

только тогда будет с удовольствием ходить в школу, если в чистом, уютном классе его встречает добрый взгляд учителя и его друзья-одноклассники. Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом урока.

 Например, урок можно начать с таких небольших стихотворений:

Долгожданный дан звонок –

Начинается урок.

Тут затеи и задачи,

Игры, шутки – все для вас!

Пожелаем вам удачи –

За работу, в добрый час!

                             На вас надеюсь я, друзья.

                             Мы хороший дружный класс

                             Всё получится у нас!

Вот и прозвенел звонок.

Начинается урок.

Очень тихо вы садитесь

И работать не ленитесь.

    Положительный эмоциональный настрой на уроке снимает страх, создает ситуацию успеха.

2.    Оптимальный темп проведения  урока, демократичный стиль

 общения позволяют учащимся сосредоточиться на работе, лучше усвоить материал.

3.    Подача материала должна быть в доступной форме, понятной

младшему школьнику, с учетом его возрастных особенностей.

 4.    Наглядность, используемая на уроке,  способствует конкретизации

изучаемого материала, повышает интерес учащихся.

5.    Смена видов деятельности (работа у доски, с учебником, устно, в

тетрадях и п. д.), разнообразие заданий, направлены на поддержание интереса и снятие повышенной утомляемости.

6.    Среди всех других возможностей оздоровительной работы в школе

большое значение имеют физические упражнения.

 Еще в древности великий философ Аристотель утверждал, что: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

    Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса организма учащихся.

 Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление.

Существуем несколько видов физкультминуток, я же в своей работе чаще применяю следующие:

упражнения для снятия общего или локального утомления;

упражнения для кистей рук;

гимнастика для глаз;

упражнения, корректирующие осанку;

При проведении физкультминуток я учитываю следующие требования:

физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки, является 15-я – 20-я минута урока;

в первом классе рекомендуется проводить по две физкультминутки на каждом уроке; во 2-4-х классах – по одной физкультминутке начиная со 2-го или 3-го урока в связи с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса;

длительность физкультурных минуток обычно составляет 1-5 мин;

физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления при обеспечении позитивного эмоционального настроя, выполнение упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата;

комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания;упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а, следовательно, их результативность;каждая физкультминутка включает комплекс из трёх-четырёх правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз (за такое короткое время удаётся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей);предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц; при подборе физкультминуток под стихотворные тексты к конкретному уроку следует обратить внимание на следующее;важно, чтобы содержание текста сочеталось с темой занятия, его программной задачей;преимущество отдаётся стихам с чётким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения;

текст произносится учителем или воспроизводится в записи, так как при произнесении текста детьми у них может сбиться дыхание;

Упражнения для кистей рук

Для учащихся младших классов особое внимание следует уделять упражнениям для кистей и пальцев рук. Это обуславливается процессами формирования кисти у детей младшего школьного возраста. Установлено, что тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, и что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга.

В 1 и 2 классах использовать:

тренажёры для пальцев рук (мешочки, заполненные горохом, гречкой, пшеном, рисом). При их использовании происходит:

- стабилизация эмоционального состояния (снятие стресса, успокоение центральной нервной системы);  
- развитие мелкой моторики и тактильной чувствительности, следовательно, ребёнок учится прислушиваться к своим ощущениям;  
- влияние на развитие центра речи в головном мозге ребёнка;  
- улучшение циркуляции крови;  
- активизация нервных окончаний, находящихся на кончиках пальцев.

пальчиковую гимнастику, особенно хороша пальчиковая гимнастика с предметами,плюс ко всему развивает координацию движений

элементы самомассажа

**Не нужно забывать и о дыхании.**

Урок начинать с успокаивающего дыхания, во время контрольной или самостоятельной работы использовать мобилизующее дыхание.

- эффект вибрации для укрепления и профилактики заболеваний внутренних органов. Звуки произносятся на одном дыхании, каждый звук повторяется 3 раза:  
[ и ] – мозг, функция почек  
[ э ] – железа внутренней секреции  
[ а ] – глотка, гортань, щитовидная железа  
[ о ] – средняя часть груди  
[ ои ] – сердце  
Использовать упражнения для укрепления мышц дыхательного аппарата и разных органов:

Пение полезно для здоровья (особенно если проблемы с лёгкими или частые бронхиты).

Во время урока использовать музыкальные паузы. Именно через музыку, песню в центральной нервной системе человека происходит управляемое нейро-эмоциональное переключение доминантных установок с оценочно-депрессивных на мажорно – перспективные. Произведения Бетховена стимулируют интеллектуальную деятельность, поддерживают вдохновение. Музыка П.И.Чайковского расслабляет и успокаивает. Музыка Баха дарит чувство покоя, возвышает.

Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Поэтому я ввожу упражнения для выработки глубокого и поверхностного, частого и редкого, верхнего, среднего (грудное) и нижнего (брюшного) дыхания

Уделяю в работе внимание физминуткам для глаз. При этом улучшается мозговое кровообращение, укрепляется склера глаза. Эффективность физкультминуток возрастает при выполнении специального комплекса упражнений гимнастики для глаз, которые проводятся педагогом

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

БАБОЧКА.

Прилетела бабочка, Села на указку, Попытайтесь вслед за ней Пробежаться глазками.

БОЖЬЯ КОРОВКА

Божья коровка летела, На кончик указки села, Глазками ее поймай-И за ней понаблюдай.

-Плотно закрыть и широко отрыть глаза. Повторить 5-6 раз с интервалом 30 секунд.

-посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.

-Сесть, крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем отрыть их на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

-Сесть, закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.

Нравятся детям физкультминутки в стихотворной форме.

 Например:

Мы становимся все выше,

Достаем руками крышу,

На два счета поднялись,

Три, четыре – руки вниз.

                                  Мы писали, мы считали,

                                 И тогда мы дружно встали,

                                  Ручками похлопали:

                                  Раз, два, три.

                                  Ножками потопали:

                                  Раз, два, три.

                                  Сели, встали, встали, сели

                                  И друг друга не задели.

                                  Мы немножко отдохнем

                                  И опять писать начнем.

Поднимает руки класс –

Это «раз».

Повернулась голова –

Это «два».

Руки вниз, вперед смотри –

Это «три».

Руки в стороны пошире

Развернули на «четыре».

С силой их к плечам прижать –

Это «пять».

Всем ребятам тихо сесть –

Это «шесть».

7.     Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых и создать благоприятные условия для развития сильных учащихся. Для медлительных детей педагоги снижают темп опроса. Не торопят ученика, дают время на обдумывание и подготовку. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает защищенность и испытывает интерес к учебе.

 8.    Часто на уроках математики, трудового обучения, развития речи

организуется групповая работа и работа в парах, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Так учащиеся могут видеть лица друг друга; контролировать свою работу и работу ребят, работающих с ним в группе; сотрудничать в процессе совместной работы. Групповая работа, в какой – то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

9.    Среди учителей часто применяется игровая технология. Через игру

ребенок познает мир, учится анализировать, обобщать, сравнивать. В начальной школе широко используются нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-путешествия , дидактические игры.

   Например:  игра «Ты – мне, я – тебе», «Перебрасывание мяча друг другу», «Кто больше?», «Угадай-ка» и т.д.

   Применение игровых технологий на уроке в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

    Большое оздоровительное значение в режиме дня учащихся имеет подвижная перемена. Игры – это хороший отдых между уроками; они снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность.

10.   На своих уроках учителя начальной школы используют различные виды гимнастики.

**Так, пальчиковая гимнастика** снимает нервно-психическое напряжение, напряжение в руке, развивает мелкую моторику, что способствует развитию речи.

**Дыхательная гимнастика** помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей.

**Гимнастика для глаз** полезна в целях профилактики нарушения зрения, снятия напряжения с глаз.

   Разминка для губ и языка снимает напряжение органов артикуляции, развивает подвижность мышц лица.

11. **Самомассаж и точечный массаж**улучшает кровообращение, снимает мышечное напряжение.

12.  Воспитанию внимательного отношения к своему здоровью учителя вначальной школе посвящают воспитательные беседы о том, как заботиться о своем здоровье, о необходимости выполнения режима дня, правильном питании. Много проходит праздников, на которых решаются задачи формирования у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

 13. Немаловажную роль в здоровьесбережении учащихся играет

санитарно - гигиеническое состояние класса, его освещенность.

   В последние годы в педагогической науке довольно актуальным стало понятие личностно-ориентированного обучения, т.е. обучения с учетом природы конкретного ребенка, его задатков, способностей, возможностей. При такой работе учитель вступает в новую для себя позицию - быть одновременно и учителем, и психологом.

   Личностно-ориентированное обучение является здоровьесберегающей технологией. Что же это такое? Это совокупность методов и приемов с целью максимального сохранения здоровья ребенка в школе.

    Только комплексное использование технологий  в содержательной связи друг с другом на единой основе можно назвать здоровьесберегающим. Благодаря ему можно решить не только задачи защиты здоровья детей и педагогов от угрожающих или патогенных воздействий, но и задачи формирования и укрепления здоровья, воспитания культуры здоровья учащихся.

    Изложенные выше технологии показывают, что внедрение в обучение здоровьесберегающией технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в классе и  школе в целом, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию, становится легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

  Все здоровьесберегающие технологии, применяемые в начальной школе, позволяют сделать учебный процесс для ребенка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное – сохраняет здоровье наших детей.