**Здоровьесберегающие технологии**

**в специальной (коррекционной) школе VIII вида**

*Здоровье - состояние полного физического,
душевного и социального благополучия, а не только*

 отсутствие болезней и физических дефектов

(Из Устава Всемирной организации здравоохранения)

Здоровье - одна из важных составляющих жизни человека, которая формируется, начиная с самого рождения. От того, как в процессе роста и воспитания складываются жизненно важные привычки и навыки, зависит здоровье каждого отдельного человека и здоровье общества в целом. Вступление ребенка в возраст ученичества повышает нагрузку на весь организм. Именно поэтому охрана и укрепление здоровья обучающихся является не только важной медицинской проблемой, но и актуальной педагогической задачей.

 Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное снижение здоровья происходит в возрастные периоды, совпадающие с обучением ребёнка в школе.

 Под **здоровьесберегающей образовательной технологией** обучения следует понимать модель педагогической деятельности, в которой раскрываются способы реализации учебных программ, взаимодействие педагога с обучающимися при использовании разнообразных форм, методов и средств обучения с целью наиболее эффективного достижения обучающимися государственного образовательного стандарта при одновременном сохранении и укреплении здоровья.

 На сегодняшний день тема «сохранение здоровья» – очень важная и злободневная. Чтобы образовательный процесс приносил удовлетворение и радость для всех, надо чтобы и обучающиеся и педагоги были здоровы. Каким образом от нас зависит здоровье обучающихся  и что мы, педагоги, можем сделать для его сбережения?

Следуя концепции здоровьесберегающего образования, педагогический коллектив школы включает в план работы  следующие направления деятельности:

1.                здоровьесберегающее обучение (построение урока на здоровье сберегающей основе);

2.                активизация физической деятельности;

3.                соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;

4.                пропаганда здорового образа жизни.

Так как многие годы своей жизни человек проводит в стенах образовательных учреждений, поэтому, естественно, возникает вопрос, что и как нужно сделать для того, чтобы образование, в частности обучение, не разрушало, а наоборот, сохраняло, укрепляло и развивало здоровье человека. Понятна истина: если нет здоровья, то все остальное бессмысленно.

 Зачастую у школьников с интеллектуальной недостаточностью отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Это связано с тем, что, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка с нарушенным интеллектом, имеющего расстройства эмоционально-волевой сферы. Поэтому в работе с такими детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К. С. Станиславским: **трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным.**

 С позиции здоровьесбережения на уроке просматриваются следующие аспекты.
***Гигиенические условия в классе:*** чистота, температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.п. Утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.
***Число видов учебной деятельности***, используемых учителем. К ним относятся: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач, практические занятия и др. Нормой считается 4 – 7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников.
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.
***Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся***, которые позволяют им реально превратиться из «потребителей знаний» в субъектов деятельности по их получению. К таким методам относятся методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, ролевая игра и др.); методы, направленные на самопознание и развитие эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки и др.
***Длительность применения технических средств*** обучения в соответствии с гигиеническими нормами.
***Позы учащихся и их чередование*** в зависимости от характера выполняемой работы.
Эффективным методом является периодическая смена поз (перевод детей из позы сидя в позу стоя).
Педагоги используют два варианта практического решения методики динамических поз. Первый из них не требует каких–либо специальных технических решений или материальных затрат. Второй - настольные конторки.
Учитель планирует построить урок с таким расчетом, чтобы дети несколько раз организованно переходили из положения сидя в положение стоя.
Кратность подъемов и продолжительность однократного пребывания в положении стоя зависит от характера урока. Наиболее удобно вставать тогда, когда ученики слушают объяснения педагога или ответы товарищей.
Учителям необходимо помнить, что нарушения осанки формируется в школе. 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. Они как бы постоянно находятся «на старте», в ожидании требований, упреков, приказов, окриков. Эта изматывающая ситуация не только резко повышает уровень невротизации школьников, но и губительно отражается на их характере. Поэтому психофизический комфорт учеников на уроке – это важнейшее условие предупреждения их утомления.
***Проведение оздоровительных минуток.***За урок учитель проводит две - три оздоровительные минутки. Оздоровительные минутки способствуют повышению внимания и активности на уроках, лучшему усвоению учебного материала.
Комплексы упражнений состоит из 3-4 простых и хорошо знакомых упражнений. Время выполнения 1-3 минуты на каждом уроке, после завершения какого-либо этапа.
Упражнения выполняются сидя и стоя. Комплексы оздоровительных минуток подбираются в зависимости от содержания учебной нагрузки на данном уроке.
Упражнения проводятся в различных формах: с музыкальным сопровождением, речевой зарядкой, стихотворным текстом и др.
Одна физминутка должна быть отведена на психогимнастику или пальчиковую гимнастику, в зависимости от урока. Психогимнастика более актуальна для математики, а пальчиковая для письма или русского языка. Вторая физминутка должна быть направлена на мышечную релаксацию, эмоциональную релаксацию.

Особое место в таких классах должно быть отведено минутке развития в начале урока. Это упражнения на активизацию мыслительных процессов (память, внимание, мышление). Очень много таких заданий есть в специализированной литературе.
***Наличие у учащихся мотивации*** к учебной деятельности на уроке: интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу. К вопросам здоровья вопросы мотивации имеют самое непосредственное отношение: постоянное принуждение к учебе разрушает здоровье детей и изматывает учителей. Между заинтересованностью в обучении и его позитивным влиянием на здоровье существует прямая связь.
***Благоприятный психологический климат на уроке.*** Заряд позитивных эмоций, полученных учениками, говорит о позитивном воздействии школы на их здоровье. И наоборот: наличие стрессов, хроническое психофизическое напряжение, продуцирование отрицательных эмоций и т. п. проявления, как со стороны учителя, так и учеников, свидетельствует о преобладании на уроке здровьеразрушающих тенденций.
Урок неполноценен, если на нем не было ***эмоционально-смысловых разрядок:*** улыбок, уместных остроумных шуток, использования юмористических картинок, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п.
***Темп и особенности окончания урока.*** К нежелательным показателям относятся:
\* неоправданно быстрый темп заключительной части, её «скомканность»;
\*отсутствие времени на вопросы учащихся;
\*необходимость торопливой, практически без комментариев, записи домашнего задания.
Все это - ненужный стресс, как для школьников, так и для учителя. Кроме того, недопустима задержка учащихся в классе после звонка на перемену. Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: учащиеся имели возможность задать учителю вопросы, учитель мог прокомментировать задание на дом, попрощаться со школьниками.
Интегральным показателем эффективности проведенного урока можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока: на одном полюсе - спокойно – деловое, удовлетворительное, умеренно-возбужденное состояние школьников; на другом – утомленное, растерянное, агрессивное, «взвинченное».
 Важными условиями, способствующими реализации здоровьесберегающей технологии обучения, являются два обстоятельства:

во-первых, внимательное отношение педагога к своему собственному здоровью и соблюдение тех правил поведения, которые называются здоровым образом жизни;

во-вторых, общий настрой школы на создание рационального режима и благоприятных условий для воспитания и обучения детей, т. е. на содействие здоровью.

В заключении  хочется высказать мнение о том, что правильно организованный образовательно-воспитательный процесс в условиях школы, может существенно и положительно влиять на укрепление и развитие здоровья как педагогов, так и обучающихся.  Педагогический коллектив должен так формировать учебно-воспитательные программы, чтобы выпускник школы обладал навыкам управления здоровьем в собственной жизни, чтобы ребенок после завершения образования имел более качественное здоровье, чем при поступлении в нее.