**Доклад по теме: «Здоровьесберегающие технологии в школе и на уроках математики в коррекционной школе VIII вида»**

*Закирова Алия Илхамовна, учитель -дефектолог, ГБОУ «Татарско-Елтанская школа- интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья», Республика Татарстан, Чистопольский район*

 Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. В современном обществе оно становится еще и условием выживания. Одно из современных определений здоровья дается, как способность адаптироваться, приспосабливаться к жизни.

В настоящее время Россия переживает демографическую трагедию. Если наложить друг на друга увеличивающуюся смертность и уменьшающуюся рождаемость, то получим фигуру, напоминающую крест. Эта ситуация получила название "русский крест.

На уроках математики широко используются элементы здоровьесберегающих технологий, цель которых – обеспечить учащихся возможность сохранения здоровья. Важная составная часть здоровьесберегающей работы учителя – рациональная организация урока. Использование элементов здоровьесберегающих технологий обучения в коррекционной школе позволяет без каких – либо особых материальных затрат не только сохранить уровень здоровья детей с ОВЗ, но и повысить эффективность учебного процесса.

**Причинами ухудшения здоровья детей, считают**:

Малоподвижный образ жизни

Перегрузка учебного процесса

Несбалансированное питание

Неблагополучная экологическая ситуация

А также, здоровье разрушающие инновации: замена парт на столы, что привело к ранней потере зрения и нарушение осанки;

Замена каллиграфического письма перьевой ручкой на безотрывное письмо шариковой. В связи с этим выросли утомляемость, неуравновешенность.

Замена электролампового освещения на высококачественное люминесцентное, которое разрушает внутренние биоритмы ребёнка, влияет на ритмы головного мозга.

После введения предмет «Информатика» прибавилось и излучение от дисплеев и компьютеров.

Ошибочным считают введение в середине 50х годов совместное обучение.

Замену шестидневной недели на пятидневную.

Бесконечные смены содержания образования и учебных планов программ,, результаты «инновации» всё это не оцениваются медиками положительно.

Болезнь – это медицинская категория. А здоровье – мера реализации генетических потенциалов. В процессе воспитания, в школе потенциалы здоровье либо формируется и развивается, либо утрачиваются.

В законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу. Таким образом, проблема здоровья детей и подростков сегодня стоит настолько остро, что мы в праве поставить вопрос «Что для нас важнее – их физическое здоровье или обучение».

Одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей.  
 **Можно считать, что здоровье ученика в норме, если:**  
а) в физическом плане – умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с

учебной нагрузкой  
б) в интеллектуальном плане – проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение,  
в) в нравственном плане – честен, самокритичен,  
г) в социальном плане – коммуникабелен, общителен;  
д) в эмоциональном плане – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

**Какие условия и факторы школьной жизни оказывают разрушающее воздействие на здоровье учеников?**

**1.**Весь учебный процесснаправлен на закрепощение детского организма в режиме постоянного сидения. (так ребёнок в начальной школе уже через 10 – 15 минут испытывает нервно – психические нагрузки, ведущие к ранней стенокардии, близорукости и сколеозу).

**2.**Продолжительное воздействие на детей школьной среды. (закрытые помещения, ограниченное пространство – при этом угнетается эмоциональная сфера учеников, подавляется иммунитет).

**3.**Книжное изучение жизни предполагает некритическое восприятие готовой информации, при этом подавляется творчество, которое заложено природой, не умеют самостоятельно мыслить и рассуждать.

4.Увлечение методиками «интеллектуального» развития. Обучение детей в нач. школе компьютеру приводит «шизоидной интоксикации» сознания. Реальный мир ребёнка заменяется виртуальным, что ведёт к распаду важнейшей психической функции воображения. И как следствие - – ранее формировании шизоидно – психической конституции. Сегодня симптомы скрытой шизофрении наблюдаются у 70 – 80 % детей в 4 классе.

**Здоровье сберегающее обучение направлено на создание условий для укрепления и развития как психического, так и физического здоровья учеников**.

**Конечно, здоровье учащихся определяется исходным состоянием его здоровья на старте школьного обучения, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, поэтому все здоровье сберегающие технологии можно разделить на три основные группы:**

1. **Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;**

проветривание коридоров, несоответствие парт росту учеников, не использование спец. мебели – конторок, неправильное расположение классных досок, неправильное освещение в классах, несоответствие наполняемости классов с размерами помещений, отсутствие нормальных условий для приготовления дом. заданий, отсутствие годами мытья окон, отсутствие питьевой воды, индивидуальных стаканов, отсутствие жидкости для мытья рук, туалетной бумаги, использование в уборке туалетов не правильной дозировки хлорки, использование классного инвентаря в уборке школы, наличие единого туалета для мальчиков и девочек разного возраста, не своевременная помощь медиков больным ученикам,(небольшое помещение изолятора), редкие мед осмотры внешнего вида учеников, курение в стенах детского учреждения, отсутствие дней здоровья.

1. **Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности учащихся**; (неправильное составление расписания уроков, и трудовой недели (максимальная трудоспособность у детей бывает на втором и третьем уроке, если брать работоспособность в течении недели, то максимум будет достигнут в четверг);

недостаточное количество часов на занятия физкультурой, отсутствие кружков, связанных с физ. воспитанием, внеклассная работа ориентирована преимущественно на статическую нагрузку, в то время, как детям по мед. показаниям после окончания уч. процесса необходимо ярко выраженная динамическая нагрузка – игровые виды спорта.

**3. Психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности**.

**На последней технологии я остановлюсь более подробно.**

Здоровье сберегающий урок – это такая форма организации обучения, которая позволяет соблюсти соответствие содержания, объема учебного материала, методов и форм учебной деятельности возрастным и индивидуальным возможностям и способностям учащихся.

Создание благоприятного психологического климата на уроке является одним из важнейших аспектов современного урока. Сотрудничество и дружелюбие между учителем и учеником снимают стрессовую ситуацию, напряжение, позволяют полнее раскрыться ребенку.

На первый взгляд математика и понятие здоровье сбережение не совместимы. Понятие "здоровье сберегающие технологии" наиболее применимы к урокам физической культуры, истории, биологии, географии, ОБЖ. На самом деле наибольшую нагрузку ребёнок испытывает на уроках математики. По степени сложности среди школьных предметов математика занимает одно из первых мест, т.к. требует напряженной умственной деятельности учащихся, и поэтому необходимо поддерживать у учащихся интерес к изучаемому материалу, их активность на протяжении всего урока, в то же время надо учитывать уровень усталости детей, стараться не причинить вред здоровью.

**Основные требования к уроку с комплексом здоровье сберегающих технологий, которые я пытаюсь применять на своих уроках.**

1. **Гигиенические условия проведения урока,** которые влияют на состояние здоровья учащихся и учителя. Они выделены в *рекомендациях по проведению урока САН Пи На:*

Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски), каждый ученик должен быть приучен своевременно до начала урока приводить свое рабочее место в порядок: положить на стол нужные тетради, книги, другие учебные принадлежности и убрать с него все лишнее, если оно есть. Учащиеся должны быть готовы и к выполнению обязанностей дежурных.

У учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя, поэтому с первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой.

Огромное значение в предупреждении утомления является четкая организация учебного труда. На уроках математики практически вся учебная деятельность связана с классной доской. Очень важно, чтобы к началу урока были уже сделаны необходимые записи на доске: задания для устного счета, опроса, быть может, план работы на уроке. Можно сразу указать в зависимости от степени сложности задания, какой оценке соответствует его выполнение. Зная весь план урока, какие знания, умения, навыки необходимо приобрести, какой объем работы выполнить, ученик может выбрать степень сложности задания, распределить работу по своему усмотрению, что формирует учащегося как субъекта учебной деятельности.

Планируя работу на доске, иногда удается расположить задания так, что выполняются сначала более простые, требующие меньше записей, они и были помещены в нижней части доски.

По мере их выполнения, убираются с доски записи их решений, освобождается место для более трудных заданий, которые помещались выше и требуют больше места для записи решения. В конце урока решается самое сложное задание, после чего и вытирают это задание. Доска остается чистой, ученики уходят с урока с чувством успешно выполненной работы.

При изучении нового материала, наоборот, хорошо, когда весь материал урока записан на доске и при подведении итогов урока есть возможность окинуть еще раз взглядом полученные формулы, соотношения, графики. Но, к сожалению в этом уч. году подготовиться чётко к уроку на перемене невозможно, т. к. все перемены учитель дежурит, поэтому выручает интерактивная доска, но сложности всё равно остаются.

2. **Учет зоны работоспособности в течении трудового дня.**

Урок строю в соответствии с распределением интенсивности умственной деятельности на уроке. Максимальная отдача - с 5мин. по 20-25 минуту урока.

3. **Различные виды учебной деятельности**.

На уроке их должно быть не менее 3. Идеально на уровне 4-7 видов. Средняя продолжительность учебной деятельности – 7-10 минут.

При планировании урока я стараюсь не допускать однообразия работы (опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, построение таблиц, графиков, тесты, игровые материалы, видео уроки, презентации урока, ответы на вопросы, решение примеров и задач).

Очень важно развивать воображение учеников. Часто ученик, много раз слышавший сложный термин, понимающий его смысл, не в состоянии его произнести, что ставит его в неловкое положение перед товарищами. Ученик должен не только правильно выговаривать термин, но и запомнить, как он правильно пишется.

С целью концентрации внимания иногда устный счет прошу провести с закрытыми глазами. Особенно это хорошо удается при решении цепочки примеров. Я читаю последовательно каждый пример, ребята решают его, и готовность выполнять следующий показывают поднятием руки. В конце задания (через 5-6 примеров) ребята открывают глаза, и устно сверяют ответы. Работа проводится в быстром темпе, вызывает интерес ребят.

4.**Использование различных каналов восприятия** (аудиальное, визуальное и кинестетическое восприятие);

Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятный материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом).

Хорошие результаты во всех классах дает хоровое проговаривание, как целых правил, так и просто отдельных терминов. Провожу зрительные диктанты, когда ученики с закрытыми глазами выполняют построение многоугольника, не поворачивая головы одним движением глаз отыскивают геометрическую фигуру, размещённую в классе, табличку с новым математическим термином

5. **Математические задачи – это источник знаний о здоровье человека.**

На уроках математики я использую устные и письменные задачи и упражнения. Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, я разрабатываю и провожу уроки, направленные на формирование здорового образа жизни, правильное питание, решаем задачи, которые непосредственно связаны со здоровьем обучающихся, не только физическим, но и психическим, духовно-нравственным. А эта связь осуществляется, прежде всего, через содержание задач, как помещенных в учебниках, так и тех, которые составляю сама. Через решение задач учащиеся знакомятся с важными в познавательном и воспитательном отношении фактами.  В этом случае образование нацелено на выработку понимания условий сохранения и укрепления здоровья, многообразия факторов, воздействующих на организм, виды болезней, способы оздоровления, воспитание бережного отношения к здоровью собственному и окружающих, формирование здорового образа жизни с понятиями: «гигиена тела», «правильное питание», «здоровый образ жизни», «безопасное поведение на дорогах».

Роль учителя в данном случае велика, так как задания на тему сохранения здоровья призваны заинтересовать учеников вопросами устройства своего тела, а учитель комментариями по ходу выполнения задания помогает систематизации знаний. Важно решать задания на фактическом материале, использовать графические иллюстрации, диаграммы, таблицы для пропаганды здорового образа жизни. Приведу примеры таких задач:

На пачке сигарет читаем: «Смола 12 мг/сиг, никотин 0,8 мг/сиг». Сколько всего вредных веществ содержит одна сигарета?

При употреблении внутрь смертельная доза яда никотина составляет 40 – 60 мг. Сколько никотина содержится в пачке сигарет, если в одной сигарете никотина содержится 0,8 мг? Сколько таких сигарет необходимо выкурить, чтобы в организм попала смертельная доза яда?

Заботящийся о своем здоровье пятиклассник должен правильно питаться. В день можно съедать не боле 1/10 кг сладостей и сахара, дневная норма потребления хлеба составляет 1/5 кг; масла (сливочного и растительного) -1/8 кг. Сколько граммов сладостей, хлеба, масла может съедать в день пятиклассник?

6 **Режим смены динамических поз.**

На уроке должна присутствовать смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы. Режим смены динамических поз (без использования специальной мебели — конторок) должны осуществлять периодически (ориентировочно через каждые 10–12 минут), необходимо переводить детей из положения сидя в положение свободного стояния. Наиболее целесообразно поднимать детей при объяснении нового материала, либо, когда один из учеников отвечает, а остальные слушают.

При этом сохраняется и укрепляется телесная вертикаль, позвоночник, осанка – основа энергетики человеческого организма.

Доказано, что чем более продолжительное время дети занимаются в режиме "динамических поз", тем выше у них потребность к пребыванию в позе свободного стояния. В целом, предложенный режим существенно повышает психическую активность детей на уроке, в том числе их учебно-познавательные способности. ( 6кл. – Шилов)

**7. Строгая дозировка учебной нагрузки**

Предлагая домашнее задание, я стараюсь его прокомментировать и продифференцировать уровень сложности, указать, что ученики должны выполнить, чтобы подготовить задание на «три», «четыре», «пять».

При оценке выполненной работы я стараюсь учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика. В конце урока мы с учениками обсуждаем не только то, что усвоено нового, но выясняем, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить.

Иногда, когда позволяет время на уроке для диагностики эмоционального состояния учащимся предлагаю заполнить листы настроения или мы строим график настроения. (как в начале урока, так и в конце его). Учащиеся закрашивают цветным карандашом (или рисуют) ту физиономию, которая соответствует их настроению. В ходе проведения данного вида работы эмоциональный настрой учеников заметно повышается.

8. **Построение урока с учетом динамичности учащихся, их работоспособности;**

При выполнении домашних заданий и самостоятельных и контрольных работ ученик имеет право выбирать уровень заданий. Это формирует положительную установку «Я могу это решить». Часто даю дифференцированные задания или провожу дифференциацию оценок для каждого ученика.  
9. **Благоприятный эмоциональный настрой на уроке и профилактика стрессов.**

Далеко не всем учащимся легко дается математика, поэтому провожу работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах, как на местах, так и у доски, где ведомый, более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища. Антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ. На уроке необходимо наличие внешней мотивации: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод, но и стимуляция внутренней мотивации учеников: стремление больше узнать, интерес к изучаемому материалу на уроке.

10.**Оздоровительные моменты урока:**

Несколько минут на уроке необходимо уделять оздоровительным моментам: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.

Норма: на 15-20 минут урока по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

Очень хорошо если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока.

Так, например, при изучении правильных и неправильных дробей ученики познакомились с определениями и провели первичное закрепление материала. Для выяснения усвоения всеми ребятами нового понятия я предложила во время физкультминутки следующее упражнение: ученики встают, руки вытянуты вперед; задание: если я называю правильную дробь, ученики поднимают руки вверх, можно при этом подняться на носки, потянуться; если неправильную – руки опускают вниз с наклоном и расслаблением

А при изучении темы «сокращение дробей» ученики, познакомившись с определениями, проводят первичное закрепление материала. Для выяснения усвоения всеми ребятами нового материал я предлагаю во время физкультминутки следующее упражнение: ученики встают, руки на талии; задание: если я называю сократимое число, ученики делают наклоны (или повороты) вправо; если несократимое – влево.

Это прекрасный способ индивидуальной работы с ребенком, что является одной из форм дифференцированного обучения.

Существуют рекомендации по выбору вида физкультминутки в зависимости от деятельности учеников на уроке:

Если преобладающий вид деятельности на уроке письмо, то рекомендуется гимнастика для снятия общего утомления.

Если преобладающий вид деятельности слушание, то рекомендуются дыхательные упражнения, которые помогают повысить возбудимость коры больших полушарий головного мозга, активизировать детей на уроке.

Если преобладающий вид деятельности чтение, или использование ИКТ – рекомендуется гимнастика для глаз.

Простейшие упражнения для глаз обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепного давления (согласно СанПиНам 2.4.2.2821-10).

**На уроке я часто использую следующие упражнения:**

1. упражнение для глаз – **“Раскрашивание”.** Предлагаю детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочерёдно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом. Нужно помнить, что синий цвет снимает головную боль, красный – повышает работоспособность, желтый – улучшает настроение, зеленый цвет используют для коррекции зрения, это всё элементы **хромотерапии** – лечение цветом.

В своей практике, на уроке я использую элементы хромотерапии, когда изготавливаю или использую карточки, и изображение фигур на компьютере определенного цвета, что должно влиять на физическое и психическое состояние учеников.

2. на доске или на листе черчу какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами “нарисовать” эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении;

3. режим движения наглядного учебного материала используется для укрепления мышц глаза и хрусталика. Задания фиксируется на листе, я показываю «держалку» сначала с близкого расстояния, а затем постепенно отхожу от ученика, изменяя тем самым расстояние до текста, изменяется кривизна хрусталика, тренируются мышцы глаза.

**Гимнастика для глаз**

1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 4-6 раз подряд с интервалом 15 секунд (в течение 2 мин.).

2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы (в течение 1 мин.).

3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону (2 мин.).

4. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек. Затем открыть глаза на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.

5. Быстро моргать в течение 1-2 мин.

6. Закрыть веки. Массировать их круговыми движениями пальца (верхнее веко от носа к наружному краю глаза, нижнее веко от наружного края к носу, затем, наоборот) в течение 1 мин.

7. Смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 сек. Перевести взгляд на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.

Более тысячи биологически активных точек на ухе известно в настоящее время, поэтому, массируя их, можно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши «горели». Упражнение можно выполнять в такой последовательности:  
1) потягивание за мочки сверху вниз;  
2) потягивание ушной раковины вверх;  
3) потягивание ушной раковины к наружи;  
4) круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

В начале учебного дня, на первом уроке, можно провести точечный массаж биологически активных точек лица и головы, чтобы окончательно «разбудить» детей и задать соответствующий рабочий настрой на целый учебный день. При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом.

***Список литературы:***

1. *Ковалько В.И.* Здоровье сберегающие технологии М.: “ВАКО”, 2004, 296 с. –

(Педагогика. Психология. Управление.)

1. *Ковалько В.И.* Школа физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: “ВАКО”, 2005, 208 с. – (Мастерская учителя).
2. *Синягина Н.Ю.* Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения / *Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова.* – М.: Гуманитар. изд. центр

ВЛАДОС, 2004. – 150 с. – (Семейная библиотека)

1. *Смирнов Н.К.* Здоровье сберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРТИ, 2003. –272 с.
2. Береговой Я. Школа угрожает здоровью детей и учителей. Как их защитить? / Народное Образование 2001 - №5
3. Москоленко М. Н. Здоровье сберегающие технологии на уроках математики, 2005

Используемые ИНТЕРНЕТ ресурсы:

1. [http://mathematic](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmathematic%2F). Su/index.html за страницами учебника
2. [http://www.uztest.ru/abstracts/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.uztest.ru%2Fabstracts%2F)? Idabstract=72000. Сайт в помощь учителю математике.