**Брагина Татьяна Александровна,**

**преподаватель***Россия, п. Садоягодное ФКПОУ «Кунгурский техникум-интернат» Минтруда России*

ЧЕРЕДОВАНИЕ МЕТОДОВ В ХОДЕ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ, КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРИ СИСТЕМНОМ ПОДХОДЕ В ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ.

Аннотация.

Статья посвящена вопросу использования здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении для инвалидов и лиц с ОВЗ. В качестве основных компонентов рассматриваются здоровьесберегающие технологии. В статье описаны методы, применяемые на учебных занятиях, дающие возможность продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких образовательных результатов. Ставится цель для выявления наиболее эффективных методов при системном и комплексном использования их для диагностики и коррекции функционального состояния обучающихся, способствующих реализации потенциала личности, при учете возраста обучающихся.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровье, кинесиология, эмоциональное состояние, метод, динамическая пауза.

В настоящее время под здоровьесберегающими технологиями принято понимать систему мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни обучающихся, воздействие на здоровье.

Ведущие специалисты в области работы и обучения инвалидов и лиц с ОВЗ рекомендуют использовать набор методов в рамках одного учебного занятия в приоритете не потому, что это, несомненно, дает очень хорошие показатели при освоении учебного материала, а в-частности, позволяет учесть здоровьесберегающую составляющую, которая очень важна при работе с данной категорией обучающихся.

Обучающимся испытывающим проблемы со здоровьем, трудно усваивать учебный материал. Именно преподаватель на учебном занятии должен помочь им справится с этими трудностями.

Одной из приоритетных задач нашего образовательного учреждения является создание благоприятной среды для укрепления здоровья. У нас имеются особые методы, при проведении учебных занятий, которые позволяют эффективно организовать работу по здоровьесбережению.

Здоровьесберегающие технологии включают в себя:

1. Чередование видов деятельности на учебном занятии. Применение разных форм организации занятия, чередование умственной и физической нагрузки, теории и практики.
2. Дозировка знаний. Самое главное при выполнении заданий не допускать перегрузки обучающихся.
3. Благоприятная дружеская обстановка на занятии. На занятии обязательно нужно обращать внимание на физическое и психологическое состоянии, обучающихся, смотреть, как они воспринимают задание. Требования по выполнению работы или замечания предъявлять только в дружественной форме.
4. Индивидуальный подход к каждому обучающемуся.
5. Воспитательная направленность занятия. Эффект воспитания можно достичь за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качества каждого студента и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

Непосредственно о моем практическом опыте. В рамках преподаваемых дисциплин считаю целесообразным то, что комплекс таких методов, как демонстрация, дискуссия, игра, динамическая пауза и ряд других, позволяет максимально эффективно и рационально спланировать ход и результат учебного занятия. Используемые мною методы очень логично взаимоувязываются, позволяя задействовать практически все органы восприятия человека, при этом значительно снижая нагрузку на каждый отдельно взятый орган. Я думаю все применяют в своей работе данные методы, а мне хочется остановится на динамической паузе во время учебного занятия, как наиболее эффективном методе здоровьесберегающих технологий.

Динамическая пауза способствует снижению напряжения на учебном занятии, главное точно определить момент ее необходимости. Как я уже писала выше, что именно преподаватель на своём учебном занятии помогает обучающимся справиться с умственной и эмоциональной нагрузкой.

При выборе упражнения для динамических пауз я изучила ряд литературы и наткнулась на так называемую Гимнастику для мозга, состоящую из упражнений, которые активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью. Она состоит из интегрирующих упражнений, которые пробуждают систему «интеллект-тело» и приводят ее в готовность к обучению. И начала применять ее на своих занятиях. Применение кинезиологической практики способствует развитию мышления у людей всех возрастов. Слово "Образовательная" заимствовано из латинского "Educare" и означает "вытягивать" (воспитывать). Слово "Кинесиология" от греческого корня "Kinesis" - "Движение" означает учение о движении тела человека. Образовательная Кинесиология — это система, помогающая обучающимся любого возраста раскрывать те возможности, которые заложены в нашем теле. [1] Поэтому применение в нашем учреждении данного метода приемлемо и не покажется детским.

Данный метод я стараюсь применять на каждом занятии, что бы это было в системе. Результативность уже видна, у многих обучающихся после выполнения упражнений Мозговой гимнастики повышается работоспособность и улучшается эмоциональное состояние.

В дальнейшем я планирую продолжить применять выбранные мною упражнения на своих учебных занятиях.

Источники:

1. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://waksoft.susu.ru/wp-content/uploads/2018/08/Doktor-Pol-I.-Dennison-i-Geyl-Dennison-Gimnastika-mozga.pdf.

Брагина Татьяна Александровна, преподаватель первой квалификационной категории, Пермский край, Кунгурский муниципальный округ, п. Садоягодное tatyana.bragina2016@yandex.ru