**Доклад по теме: «Использование здоровьесберегающих технологий на уроках письма и чтения»**

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Поэтому перед каждым учителем возникают вопросы: как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья?

Обучение – это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у учащихся качеств, необходимых им для выполнения учебной деятельности. Обучение в условиях здоровьесбережения включает в себя передачу знаний, умений и навыков, которые способствуют формированию представлений о здоровьесбережении и научат отличать здоровый образ жизни от нездорового, что поможет в дальнейшем учащимся и учителю охранять и беречь как своё собственное здоровье, так и здоровье окружающих людей.

В современных условиях сложилась педагогическая ситуация, связанная с качественным изменением психофизиологического состояния детей, что требует нового решения. Поэтому проблему коррекции и устранения нарушений необходимо рассматривать с позиции оздоровления и обогащения за счёт правильно организованной коррекционно-развивающей среды. Педагогические условия, в которых находятся дети с ограниченными возможностями, должны быть направлены на развитие.   
Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Огромная работа учителя коррекционной школы, формирующего нормальные взаимоотношения в классном кол­лективе, способствует воспитанию у детей самостоятельности, самообладания и правильной самооценки.

В процессе обучение на уроках письма и чтения ставится **цель- сформировать у школьника необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни, т.е. должна сформироваться положительная привычка к здоровому образу жизни.**

Сбережение здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни; выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников, устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье школьников.

**Задачи:**

1. Изучить состояние исследуемой проблемы в теории, обосновать понятийный аппарат самообразовательной работы.

2. Обосновать эффективность применения здоровьесберегающих технологий в процессе обучения, их влияния на работоспособность и утомляемость учащихся.

3. Коррегировать полезные привычки учащихся через формирование положительной мотивации на здоровый образ жизни.

Для решения этих задач я использую здоровьесберегающие технологии: стимулирующие (создание ситуации успеха); профилактические, компенсаторнонейтрализующие (физминутки).

Соблюдение условий здоровьесбережения является необходимым при проведении уроков в коррекционной школе VIII вида, поскольку направлено не только на охранение физического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья, но и на сохранность их психического состояния и развитие и коррекцию высших психических функций.

Малоподвижность во время урока негативно влияет на здоровье учащихся. Учитывая это, я не требую от учеников сохранения неподвижной позы в течение всего урока.

Для повышения работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия мышечного напряжения *физкультминутки* провожу примерно через 15 минут от начала урока или с развитием первой фазы утомления у значительной части учащихся класса, иногда и в конце урока). Кроме этого определяю и фиксирую психологический климат на уроке, организую при необходимости эмоциональную разрядку; слежу за соблюдением учащимися правильной осанки, позы за столом, за чередованием видов деятельности в течение урока.

Физкультминутки провожу, учитывая специфику предмета, иногда с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить работоспособность детей. В состав упражнений для физкультминуток включаю:

* упражнения для формирования правильной  осанки;
* упражнения для укрепления зрения;
* упражнения для укрепления мышц кистей рук;
* упражнения для укрепления «мышечного корсета»;
* упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Физкультминутки – естественный элемент урока коррекционной школы, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Часто упражнения для физкультминутки органически вплетаются в урок. Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся.

Проводя уроки письма и чтения, соблюдаю требования включения оздоровительного компонента в содержании учебных предметов.

1. ***Гигиенические условия в классе***: чистота, температура и свежесть воздуха, рациональное освещение класса и доски, отсутствие неприятных звуковых раздражителей. Отмечу, что утомляемость школьников и риск психологических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

**2.** ***Психологический настрой на урок.***

***3.Рациональная организация урока*** – важная составная часть здоровьесберегающей работы. Чередую виды учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, практические занятия и др. - 4 – 7 видов за урок т. к. однообразность урока способствует утомлению школьников.

**4.*Физкультминутки*** являются обязательной составной частью урока. Необходимо обращать внимание на их содержание и продолжительность, а также на эмоциональный климат во время проведения и наличие желания их выполнять. Они помогают снять усталость, оживляют урок, предупреждают нарушение осанки. Физкультминутка как элемент двигательной активности предлагается детям для переключения внимания на другой вид деятельности. Использую такие виды физкультминуток:

*Оздоровительно – гигиенические****.*** Мы их выполняем как стоя, так и сидя: расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ногами».

*Физкультурно – спортивные****.*** Это традиционная гимнастика, которая выполняется под счёт. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определённой группы мышц. Сюда включаем прыжки, приседания, ходьбу на месте и по классу и т. д.

*Подражательные****.*** Показываю схематические изображения «человечков», выполняющих гимнастику, ученики повторяют движения. Использую мимические упражнения. На карточках нарисованы лица с различными выражениями: улыбающиеся, грустные, смеющиеся, испуганные, удивлённые. Дети копируют. Здесь можно проявить свою фантазию и творчество.

*Двигательно – речевые.* Дети коллективно читают небольшие весёлые стихи и одновременно выполняют различные движения.

Провожу ***физпаузы в режиме работы урока.***

«*Найти слова».* По классу размещаются слова, а ученикам даётся задание. Дети ходят по классу, выполняя задание.

*Игра – соревнование.* Какой ряд напишет больше слов на определённую букву алфавита. (Дети выходят по очереди и пишут на доске)

**5.** ***Профилактика и коррекция нарушений зрения.***

На каждом уроке выполняем упражнения для глаз с целью профилактики нарушения зрения. Упражнения выполняются сидя на стуле, спина прямая, руки лежат на коленях. Каждый раз по мере выполнения отдельных упражнений фиксируется взгляд на каком – нибудь предмете. Это способствует концентрации зрения.

Использую *гимнастику для глаз:*

*«Вверх – вниз, влево – вправо».* Двигать глазами вверх – вниз, влево – вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

«*Круг».* Следить за рукой учителя, выводящей круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

*«Рисование носом», «Раскрашивание», «Часики»* и другие.

**6.** ***Пальчиковая гимнастика.*** На уроках письма большое внимание следует уделять развитию мелкой моторики рук. Упражнения, направленные на работу кистей и пальцев рук, развивают речь, мышление ребёнка, в то же время, способствуя развитию самой кисти и пальцев рук. Упражнения для кистей рук способствуют оздоровлению всего организма. Их можно проводить с использованием разных предметов, таких как деревянные палочки, карандаш, ручка. Эти упражнения снижают психическое напряжение, снимают утомляемость.

Упражнения могут:

– выполняться правой, левой рукой или обеими руками одновременно;

– быть статическими: удерживать пальцы в напряжении на счет до пяти – десяти, затем встряхнуть руками;

– быть динамическими: выполнять пальцами движения, имитирующие движения показываемого живого или неживого предмета.

*Формы организации* деятельности учащихся на уроках:

- работа в группах;

- работа в парах;

- фронтальный опрос с использованием игровых ситуаций.

Элементы игры можно использовать также в качестве обратной связи и оценки ответов одноклассников:

- хлопанье в ладоши;

- поднятие руки;

- сигнальные карточки различного цвета.

Объем *домашнего задания* и его сложность надо соизмерять с возможностями каждого ученика. Опыт показывает, что если ребенок не справился с домашним заданием несколько раз, то у него пропадает интерес к этому процессу. Поэтому предлагаю учащимся *разноуровневые* задания.

С целью сохранения здоровья использую *дидактический и раздаточный* материал, имеющий здоровьесберегающую направленность, куда включаю упражнения на развитие:

- *связной устной и письменной речи;*

*- орфографической зоркости;*

*- творческих способностей;*

- а также *материал информационного характера, направленный на формирование ЗОЖ.*

К приёмам работы на уроках письма с целью сохранения здоровья можно отнести и *нетрадиционные формы* урока, которые формируют устойчивый интерес к учению, снимают напряжение, скованность, свойственные многим учащимся, помогают формировать навыки учебной работы, собственно учебной деятельности, оказывают глубокое эмоциональное воздействие на ребят.

В коррекционной школе можно использовать следующие виды нетрадиционных уроков: уроки в форме соревнований и игр (конкурсы, КВН, викторины, аукционы); уроки-путешествия; уроки-фантазии; урок-сказка; урок-сюрприз; урок-отчет; урок-зачет, урок здоровья и т. д.

Для осуществления учебно-образовательного процесса на основании здоровьесберегающих технологий необходимо выделить закономерности педагогического процесса, находящие свое выражение в основных положениях, определяющих его организацию, содержание, формы и методы, то есть принципы. Для того чтобы отобрать принципы здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, были определены критерии отбора: принципы должны способствовать профилактике, диагностике и cохранности здоровья учащихся в учебном процессе.

Принципы выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят общедидактические принципы и специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления.

Общедидактические принципы – это основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы учебного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих образовательных технологий. Среди специфических принципов, выражающих специфические закономерности педагогики оздоровления, важнейшим можно назвать принцип «Не навреди!» – одинаково актуальный как для медиков, так и для педагогов. Усвоение пользы здоровьесберегающих мероприятий требуют их повторяемости. Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Жан Жаком Руссо, хочется сказать: ***«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».***