

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в обучении детей с ОВЗ

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление и сохранение физического, психического и духовного здоровья, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Одна из задач школьной педагогики и психологии – поиск путей эффективного обучения на занятиях, поиск возможностей использования скрытых резервов умственной деятельности, повышение самостоятельности.

Многолетняя педагогическая практика показывает, что существующая традиционная методика проведения занятий с детьми специальной коррекционной школы (VIII вида) не всегда приводит к успеху. Детям даётся много знаний, понятий, они сильно утомляются, не могут спокойно высидеть положенное время и, как результат, недостаточное осознание изученного, переутомление, психическое возбуждение, повышение внутричерепного давления, которое сопровождается головными болями, нередко головокружениями и нарушением общего самочувствия ребёнка. Нарастает истощаемость и резко снижается работоспособность ребёнка. У таких детей отмечается своеобразные нарушения внимания: слабость концентрации, повышенная отвлекаемость. Нередко нарушается память. Дети становятся двигательнo - расторможенными, неусидчивыми или вялыми.

Технология, которая поможет детям развиваться, и достичь положительных результатов, является здоровьесберегающей.

Таким образом, проблема заключается в том, какие педагогические условия будут способствовать реализации здоровьесберегающих технологий в процессе обучения детей в специальной коррекционной школе VIII вида.

Основной формой обучения школьников остается урок. Чтобы проанализировать урок с точки зрения сохранения здоровья школьников, целесообразно обратить внимание на следующие его аспекты:

1. Гигиенические условия в классе (кабинете).
2. Число видов учебной деятельности, используемых учителем (нормой считается 4–7 видов за урок).
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (ориентировочная норма: 7–10 минут).
4. Число использованных учителем видов преподавания (норма – не менее трех за урок).
5. Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар и др.); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.
6. Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам, т.е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.
7. Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы.
8. Физкультминутки и физкультпаузы (норма – на 15–20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.
9. Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.
10. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке: интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.
11. Благоприятный психологический климат на уроке.
12. Преобладающее выражение лица учителя.
13. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности.
14. Темп и особенности окончания урока.

15. Состояние и вид учеников, выходящих с урока. Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока. Стоит обратить внимание и на состояние учителя [4].

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в обучении детей специальной коррекционной школе (VIII вида)

Здоровьесберегающие технологии важны для любого учителя, поэтому необходимо уделять внимание данной проблеме. Необходимо строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывать время каждого задания. Во избежание усталости учащихся нужно чередовать виды работ: самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания – необходимый элемент на каждом уроке. Они способствуют развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят.

Виды современных здоровьесберегающих технологий, подходящих для применения в обычных условиях классной комнаты, применяемых в процессе обучения детей:

Физминутки – комплекс упражнений, направленный на снятие усталости и напряжения, совершенствования общей моторики, выработку четких координированных действий во взаимосвязи с речью. Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статистического напряжения.

Дыхательная гимнастика. Неотъемлемая часть оздоровительного режима, способствующая развитию и укреплению грудной клетки. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удленным, постепенным выходом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Динамические паузы. Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия

Релаксация. Упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног. Используется для обучения детей управлению мышечным тонусом, приемам расслабления различных групп мышц. Для релаксации можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Логопедическая ритмика. Комплексная система упражнений, игровых заданий на основе сочетания музыки, движения, слова. Логопедическая ритмика направлена на решение коррекционных, образовательных и оздоровительных задач: на улучшение речи детей с помощью воспитания ритма речи, развитие чувства ритма через движение посредством формирования слухового внимания.

Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие подвижности, точности выполнения движений органов, участвующих в речевом процессе.

Сказкотерапия. Это метод использующий форму для интеграции личности, развитие творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Вовремя рассказанная сказка значит столько же, сколько психологическая консультация для взрослого. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

Использование элементов театрализации. Они применяются для создания позитивного настроения у детей, преодоления стеснительности, профилактики утомляемости. Самое щадящее, комфортное обучение детей – это обучение в игре. Игра успокаивает, лечит, стимулирует речевую активность.

Самомассаж относится к числу наиболее распространенных видов массажей. Его действие направлено на общее оздоровление организма и улучшение самочувствия. Его можно проводить при различных дискомфортных состояниях. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

Точечный массаж. Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал

Пальчиковая гимнастика. Она позволяет активизировать работоспособность головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение, скоординировать движения с речью. Развитию мелкой моторики пальцев рук на коррекционных занятиях уделяется особое внимание, так как этот вид деятельности способствует умственному и речевому развитию, выработке основных элементарных умений, формированию графических навыков. Целесообразно сочетать упражнения по развитию мелкой моторики с собственно речевыми упражнениями.

Гимнастика для глаз. Функциональная анатомическая незрелость зрительной системы и значительные нагрузки, обуславливают необходимость применения гимнастики для глаз. Зрительная гимнастика используется:

- для циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;
- для укрепления мышц глаз.

Гимнастика бывает:

- 1) игровая коррекционная физминутка;
- 2) с предметами;
- 3) по зрительным тренажерам;
- 4) комплексы по словесным инструкциям.

Технология воздействия цветом. В оформлении кабинета используют мягкие пастельные цвета. Поверхности столов стульев цвета «сосна» такие цвета снимают напряжение, стимулируют умственную деятельность и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Музыкотерапия. Используется в качестве вспомогательного средства, как часть образовательной деятельности, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения, развития слухового внимания.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование этих методов здоровьесберегающих технологий на уроках в специальной коррекционной школе VIII вида оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние школьников, способствует развитию внимания, концентрации, учидчивости, проявлению заинтересованности учащихся в выполнении своей работы.

Применение нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в специальной коррекционной школе VIII вида.

К нетрадиционным здоровьесберегающим технологиям мы относим такие технологии, как фитотерапия, ароматерапия, арт-терапия и др. Рассмотрим их использование в нашей практике более подробно.

Ароматерапия

Сейчас ароматерапия - одна из популярных, развивающихся областей психотерапии. **Ароматерапия** - наука и искусство влияния ароматов на психологическое и физическое состояние человека. Специалистами в области ароматерапии разработаны принципы воздействия определенных эфирных масел на человека. Правильно применяя и грамотно составляя композиции из эфирных масел, можно достичь самых невероятных результатов. Ароматерапию чаще всего используют на групповых занятиях. Применяют ее как способ предотвращения переутомления, раздражительности, депрессий. Ароматы повышают устойчивость к неблагоприятным факторам, помогают саморегуляции, саморазвитию личности.

Эфирные масла определенных растений используются в ароматерапии, так как способствуют гармонии тела, разума и души. Предположительно терапевтический эффект заключается в их воздействии на гормоны и другие важные биохимические частицы в организме, и служат профилактикой простудных заболеваний.

Фитотерапия

Фитотерапия – метод оздоровления с использованием лекарственных трав и препаратов из них, соков фруктов и овощей. Они представляют собой природные лекарственные средства и способствуют укреплению здоровья, придают нам бодрость и энергичность, повышают нашу жизнеспособность. В силу естественного происхождения растительных продуктов их сильные лечебные свойства не вызывают побочных эффектов. Современные медицинские исследования подтверждают их уникальную способность лечить и предупреждать большое число болезней. Многовековой опыт показывает, что лекарственные травы, соки фруктов и овощей оказывают

существенный положительный эффект на профилактику и лечение многих заболеваний и могут успешно использоваться в общеобразовательных учреждениях.

Использование данной методики позволяет избежать утомления детского организма в весенний период, уменьшить заболеваемость и повысить эффективность учебы.

Арт-терапия

Современные исследователи (В.Н.Коропулина, М.Н.Смирнова, Н.О.Гордеева и др.) определяют арт-терапию, как способ и технологию реабилитации лиц с ограниченными возможностями средствами искусства и художественной деятельностью, базирующиеся на способности человека к образному восприятию окружения и упорядочиванию своих связей с ним в любой художественной, символической форме. Рассматривая рисование, как своеобразный рассказ о своем индивидуальном развитии и формировании отдельных систем организма, Л.С.Выготский писал, что рисование не просто способствует развитию, но и связывает между собой такие важнейшие функции как зрение, речь, мышление двигательную координацию.

Коррекционная значимость в арт-терапии проявляется в следующем:

- предоставление ребенку неограниченных возможностей для самовыражения и саморегуляции в продуктах творчества;
- последовательное развитие аффекта и изменение его психологического содержания: от актуализации негативного объекта и его эмоционального отреагирования – к формированию позитивного аффекта, связанного с получением удовольствия, удовлетворения любознательности ребенка в форме изодейтельности;
- проявление интереса к результатам творчества ребенка со стороны окружающих повышает самооценку ребенка и степень его самопринятия

Эта деятельность педагога направлена на оказание ребенку помощи в формировании отношения к самому себе, своему здоровью, своих отношений с другими людьми и окружающим миром, воспитание здоровой личности, обладающей качествами: стремление к самоактуализации, открытость, свободу самовыражения, стремление жить осмысленно, способность к подлинному диалогу, целостность как гармоническое воздействие всех структур личности, является составной частью педагогической деятельности.

Организация арт-терапевтического процесса представляет собой совокупность психокоррекционных методик, имеющих различия и особенности, определяющихся как жанровой принадлежностью к определенному виду искусства, так и направленностью, технологией применения.

На положительный результат арт-терапевтической деятельности педагогу указывает снятие у школьника тревожности, преодоление им болезненных симптомов, оптимистичный взгляд на существующие проблемы, желание их преодолевать [2; 104].

Практика показывает, что использование арттерапии в различных её формах позволяет стабилизировать их эмоциональные состояния, развивает коммуникативные навыки, способствует формированию социально приемлемых допустимых форм отреагирования отрицательных эмоций.

Аурикулотерапия.

Аурикулотерапия – система лечебного воздействия на точки ушной раковины, каждая из которых отвечает за работу какого-либо органа или системы. Воздействие осуществляется путем массажа ушной раковины (надавливание, нажимание, растирание) до легкого покраснения и получения чувства тепла. Полезным считается на противокочловок, соответствующий полушарной проекции коры головного мозга.

Приложение 1

Комплексы физических упражнений, используемых для физминуток на различных уроках

Комплекс №1 (на уроках письма)

И.п. – о.с. 1 – руки через стороны вверх; 2–3 раза подняться на носки; 4 – и.п.; 4 раза, темп медленный.

И.п. – о.с. 1 – прогнуться, руки отвести назад; 2–4 раза держать; 5–6 – и.п.; 6 раз, темп медленный.

И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладонями вниз. Имитация плавания стилем «брасс». 1 – наклон вперед, руки вперед; обе руки в стороны, 3–4 – и.п.; 4 раза, темп средний.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон туловища назад; 2–4 – держать; 5–6 – и.п.; 4 раза, темп медленный.

И.п. – сидя за партой, лицом к проходу, руки в упоре. Имитация движений «велосипед»; произвольно, темп средний.

Ходьба на месте, руки через стороны вверх, сжимая и разжимая пальцы рук; 10 сек, темп средний.

Комплекс №2 (на уроках чтения)

И.п. – сидя за партой, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед; 2 – назад; 4 раза, темп медленный.

И.п. – сидя за партой, удерживаясь руками за край сиденья сзади. 1 – прогнуться, отвести плечи назад, сблизить лопатки; 2–4 – держать; 5–6 – и.п.; 6 раз, темп медленный.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – прогнуться, локти назад, левую ногу назад на носок; 2–4 – держать; 5–6 – и.п.; то же правой ногой; 6 раз, темп средний.

И.п. – сидя за партой, лицом к проходу, руки в упоре. 1 – поднять ноги, согнутые в коленях; 2–4 – держать; 5–6 – и.п.; 4 раза, темп средний.

Комплекс №3 (на уроках математики)

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – прогнуться, руки в стороны; 2 – и.п.; 4 раза, темп медленный.

И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1 – прогнуться, локти отвести назад; 2 – шаг левой вперед; 3 – приставить к левой правую ногу; 4 – расслабиться; то же в обратном направлении.

И.п. – стойка ноги врозь. 1–3 – пружинистые наклоны вперед прогнувшись, руки в стороны; 4 – и.п.; 4 раза, темп средний.

И.п. – о.с. 1 – полуприседая, руки за голову; 2–4 – держать; 5–6 – и.п.; 4 раза, темп медленный.

И.п. – о.с. 1 – поворот налево, руки в стороны; 2–4 – прямо, руки к плечам, ладонями вперед; 5–6 – и.п.; то же с поворотом направо; 6 раз, темп средний.

И.п. – стойка правая впереди левой, руки на пояс. 1–2 – смена положения ног прыжком; 6–8 прыжков, темп средний.

Приложение 2

Психогимнастика

Игра «Радуга»

Дети проговаривают вместе с учителем:

«Радуга-дуга-дуга,
Унеси меня в луга,
На травушку шелковую,
На речку бирюзовую,
На желтенький песок.»

Под это стихотворение дети закрывают глаза, мысленно представляют летний пейзаж и покачивают туловищем из стороны в сторону, держа руки над головой. Затем открывают глаза и снова закрывают, садятся за столы и расслабляются. Учитель показывает цвет; играющие стремятся с закрытыми глазами «увидеть» его. Через 3–5 секунд он просит одного из игроков охарактеризовать то, что он видел.

Учитель должен помнить, что созерцание и представление различных цветов радуги оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. Например, синий цвет положительно влияет на зрение и слух, желтый – на желудочно-кишечный тракт, кровяное давление; зеленый – на сердечно-сосудистую систему.

Приложение 3

Пальчиковая гимнастика «Паучок»

На изогнутый сучок

Сломанный, осенний,

Опустился паучок (Правую кисть, шевеля пальцами, опустить сверху на левую кисть.)

С крестиком на спинке (Указательным пальцем левой руки «нарисовать» крестик на тыльной стороне).

Свил уютный гамачок, (Пальцы правой руки сложить в щепоть и опустить сверху в левую ладонь, сложенную лодочкой)

Сам – в сторонку (Пальцами правой руки «побежать» по левой руке от кисти до локтя)

И молчок... (Правый указательный палец приложить к губам.)

«Деревушка»

Два домишки, (Выставить два кулачка перед собой)

Два дымишки, (Поднять большие пальцы)

У крыльца (Правую ладонь положить на тыльную сторону левой ладони)

Два деревца (Поднять согнутые в локтях руки вертикально, широко расставив пальцы)

А на глади озера («Нарисовать» ладонями круг в горизонтальной плоскости)

Посерёдке (Сложить ладони вместе)

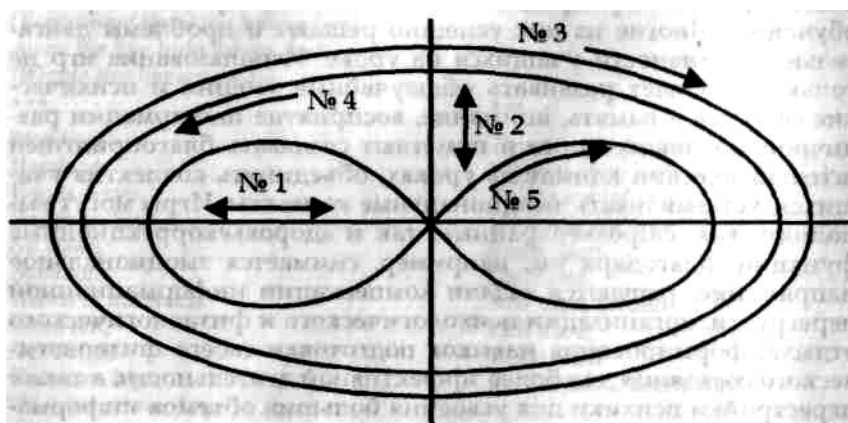
Кто-то в лодочке,

Кто-то в лодочке. (Сложить ладони лодочкой, покачать.)

Приложение 5

Упражнение для глаз

Упражнение выполняется по команде учителя коллективно и только стоя. Стрелки траектории указывают, куда должны двигаться глаза учащегося в процессе выполнения физкультминуток: вверх – вниз, влево – вправо, по и против часовой стрелки, по «восьмерке». Повторить каждое из этих упражнений нужно 10–15 раз по порядку с №1 по №5.



Упражнение при возбуждении, повышенной раздражительности, вспыльчивости детей

(Е.Мазо)

Выдох значительно превосходит по длительности вдох. Гимнастика проводится по следующей схеме:

$$\frac{4}{8} \quad 2 \quad \frac{4}{9} \quad 2 \quad \frac{4}{10} \quad 2 \quad \frac{4}{11},$$

где в числителе – продолжительность вдоха в секунду; в знаменателе – продолжительность выдоха в секунду; в середине – длительность паузы между вдохом и выдохом. Пауза обязательна.

Дыхательные упражнения при нервно-психическом перенапряжении и переутомлении.

Упражнение 1:

- вдох (спокойный, полный, глубокий);
- выдох (интенсивный, резкий, энергичный).

Упражнение 2: сидя или стоя, набрать полные легкие воздуха.

Задержать на момент дыхание, сложить губы трубочкой (как при свисте) и с силой вытолкнуть через нее часть воздуха. Снова задержать дыхание и затем выдохнуть очередную порцию воздуха.

Перед тем как приступить к упражнениям, учащиеся должны расслабить пояс и растянуть верхнюю пуговицу на рубашке. Не следует забывать и о свежем воздухе в классе, поэтому во время

выполнения упражнений окна нужно открыть. Учитель должен уделять особое внимание самочувствию школьников и индивидуально подходить к каждому из них. **Дыхательные упражнения:**

1. **Дыхание через одну ноздрю.** Сесть, скрестив ноги, спину и голову держать прямо. Закрыть правую ноздрю большим пальцем правой руки и медленно вдыхать через левую ноздрю. Повторить упражнение 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю большим пальцем левой руки и также выполнить 10-15 раз.

2. **Диафрагмальное дыхание (дыхание животом).** Сесть на коврик, скрестив ноги. Выполнить плавный выдох, максимально втягивая живот. После этого без задержки выполнить максимальный плавный вдох, выпячивая живот. Выполнить 10-12 раз.

3. **Очищающее дыхание.** Сесть на коврик, скрестив ноги. Выполнить максимальный плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. Затем следует сразу расслабить мышцы живота и сделать глубокий вдох. Пассивный вдох и резкий выдох чередуются непрерывно один за другим. Выполнить 10-15 раз.

Некоторые дыхательные упражнения можно включить в утреннюю гимнастику.

Правильное дыхание поможет избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, быстро восстановить работоспособность после умственного или физического утомления.

Учащиеся должны знать, что для полноценного дыхания необходимо соблюдать следующие правила: дышать надо только через нос равномерно и ритмично, стараться максимально наполнять лёгкие воздухом и делать максимально глубокий выдох.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой состоит из следующих элементов:

1. Поворот головы вправо и влево. На каждом повороте (в конечной точке) – короткий, шумный вдох носом. Темп – один вдох в минуту.

2. «Ушки». Наклон головы вправо и влево. Резкий вдох в конечной точке каждого движения.

3. «Малый маятник». Наклон головы вперед, назад. Короткий вдох в конце каждого движения.

4. «Обними плечи». Сведение рук перед грудью. При таком встречном движении рук в момент быстрого шумного вдоха сжимается верхняя часть легких. Правая рука находится то сверху, то снизу.

5. «Насос». Пружинащие наклоны вперед. Мгновенный вдох – в нижней точке. Слишком низко наклоняться и выпрямляться до конца не нужно.

6. Пружинащие наклоны назад со сведением поднятых рук. Вдох – в крайней точке наклона назад.

7. Пружинащие приседания в выпаде с опорой то на правую, то на левую ногу. Вдох – в крайней точке приседания, в момент сведения опущенных рук.

8. «Большой маятник». Наклоны вперед и назад. Вдох – в крайней точке наклона вперед, а потом назад.

Упражнение 1:

- с силой потереть одну ладонь о другую (10 раз);
- щеки – вверх – вниз (10 раз);
- кончиками пальцев постучать по затылку и макушке (10 раз);
- указательным пальцем правой руки нащупать впадину в основании черепа и 3 раза сильно надавить;
- 3 раза сжать руки в кулак, помассировать места соединения большого и указательного пальцев.

Упражнение 2:

- потянуть вниз мочки ушей (10 раз);
- «хлопанье ушами» – четырьмя пальцами прижать уши к щекам и отпустить (10 раз);
- «кручение козелка» – большой палец руки ввести в слуховой проход, указательным пальцем охватить ухо сверху и делать круговые движения (30 секунд).