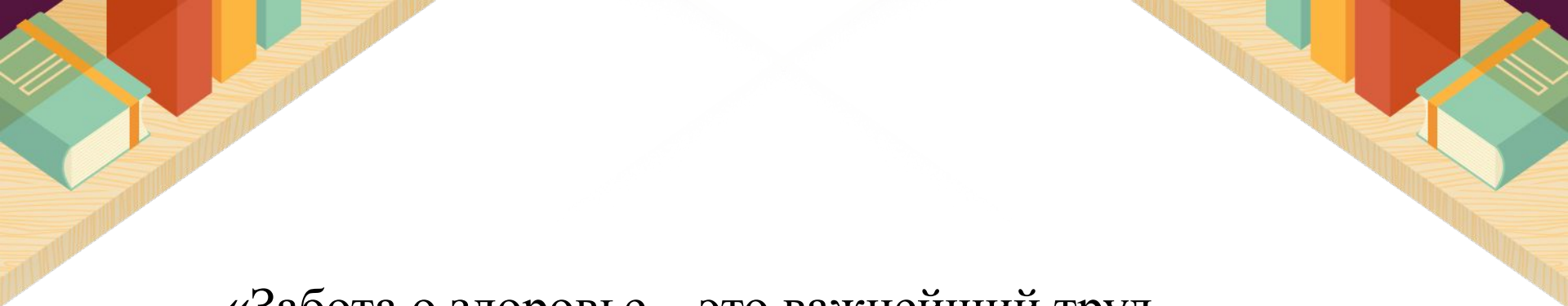


*Государственное казенное образовательное учреждение Свердловской области  
«Буткинская школа-интернат, реализующая  
адаптированные основные общеобразовательные программы»*

**Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном  
процессе обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) в условиях введения и  
реализации ФГОС образования для обучающихся с  
умственной отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями).**

*Автор:  
учитель Едренкина Е.В.*



«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»

В.А.Сухомлинский.



**Здоровьесберегающие образовательные технологии как составляющей внедрения ФГОС** - это комплекс концептуально взаимосвязанных между собой задач, содержания, форм, методов и приемов обучения, сориентированных на развитие ребенка с учетом сохранения его здоровья.

«Стандарт впервые определяет здоровье школьников в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения». *(Пояснительная записка к Федеральным государственным образовательным стандартам общего образования (МНО РФ. Москва, 2011)).*






**Технология** – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

**Здоровьесберегающие технологии** – это условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.





**Цель здоровьесберегающих технологий** – сбережение здоровья учащихся от неблагоприятных факторов образовательной среды, обеспечение школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе, способствование воспитанию у учащихся культуры здоровья. формирование у школьников необходимых УУД по здоровому образу жизни и использование полученных знаний в повседневной жизни.

**Задачи** здоровьесберегающих образовательных технологий в свете внедрения ФГОС - сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности и культуры здоровья, выбор образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

**Основные средства обучения:** средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические.



## Отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий:

- Отсутствие назидательности и авторитарности
- Элементы индивидуализации обучения
- Наличие мотивации на здоровый образ жизни учителя и учеников
- Интерес к учебе, желание идти на занятия
- Наличие физкультминуток
- Наличие гигиенического контроля.



**Задача каждого учителя** - изучить основы здоровьесберегающих технологий и оценивать свою деятельность с точки зрения здоровьесбережения своих воспитанников.





## «Условия здоровьесбережения»:

1. Выполнение требований СанПиН.
2. Соблюдение этапов урока,
3. Использование методов групповой работы.
4. Использование интерактивных методов.

## Здоровьесберегающие действия:

- оптимальная плотность урока;
- индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени;
- чередование видов учебной деятельности (самостоятельная работа, работа с учебником (устно и письменно), творческие задания и т.п.;
- оздоровительные моменты на уроке: физкультминутки, динамические паузы,
- минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.





**Какова же «Структура современного  
здоровьесберегающего урока»?**



# Использование здоровьесберегающих технологий на уроках.

## 1. Динамические игры и паузы

У меня спина прямая

У меня спина прямая,

*(Ходьба на месте, руки за спину.)*

Я наклонов не боюсь:

*(Наклон вперед.)*

Выпрямляюсь, прогибаюсь,

*(Наклон назад, выпрямиться.)* Поворачиваюсь.

*(Повороты туловища.)*

Раз, два, три, четыре.

Три, четыре, раз, два.

*(Наклон вперед и выпрямиться.)*

Я хожу с осанкой гордой.

*(Повороты туловища.)*

Прямо голову держу,

*(Наклон вперед и выпрямиться.)*

Никуда я не спешу.

*(Ходьба на месте, руки за спину.)*

Раз, два, три, четыре,

*(Повороты туловища.)*

Три, четыре, раз, два.

*(Ходьба на месте, руки за спину.)*

Я могу и поклониться.

*(Поклон и выпрямиться.)*

И присесть, и наклониться,

*(Присед, наклон вперед.)*

Повернись туда - сюда!

*(Повороты туловища направо -налево.)* Ох,

прямешенька спина!

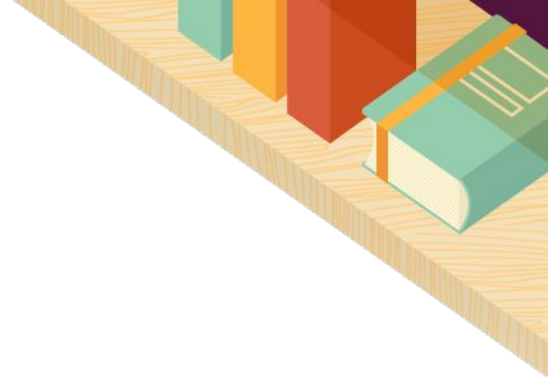
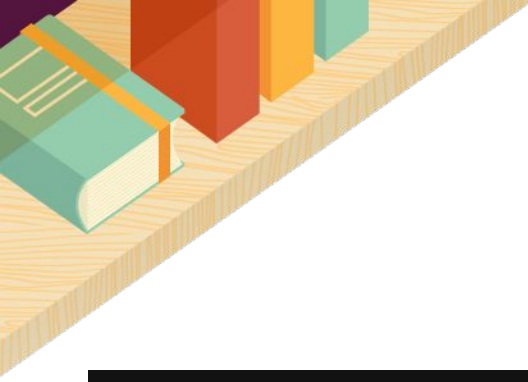
*(Наклон вперед и выпрямиться.)*

Раз, два, три, четыре

*(Повороты туловища.)*

Три, четыре, раз, два.



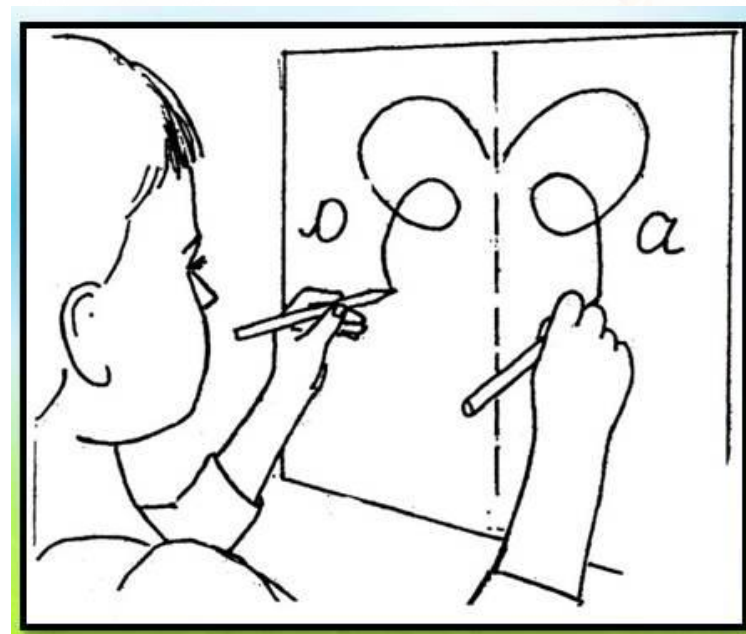


## 2. Кинезиологические упражнения

**Кинезиология** – это методика сохранения здоровья путем воздействия на мышцы тела, т.е. путем физической активности.

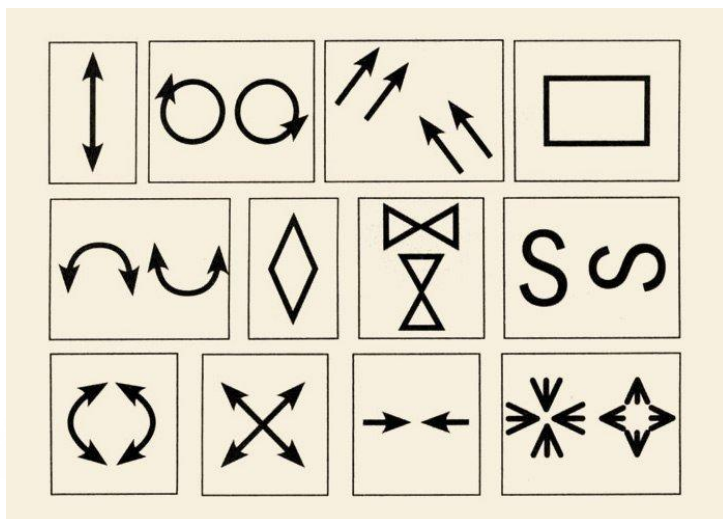
### Упражнение "Ухо - нос"

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".





### 3. Упражнения для глаз



**Ах, как долго мы писали.**

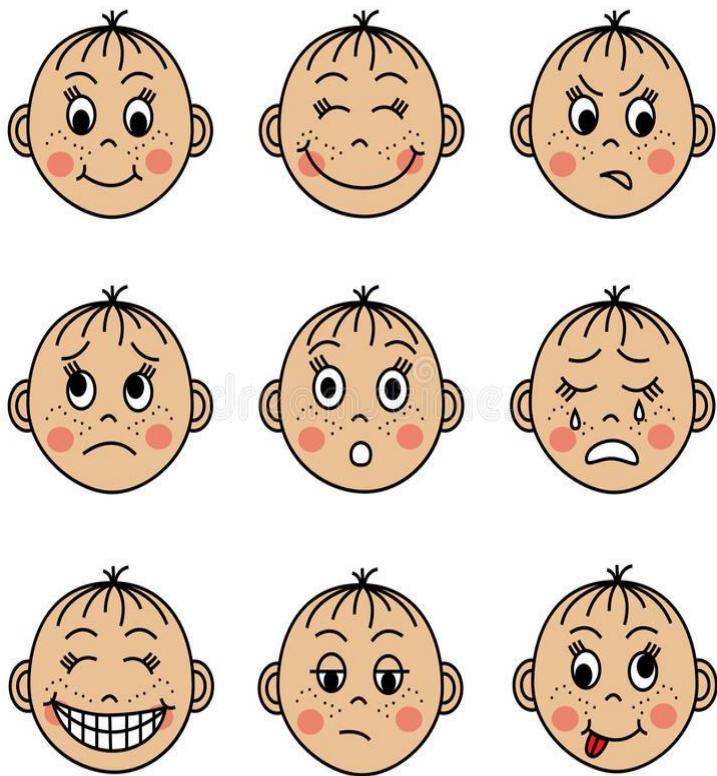
Ах, как долго мы писали. Глазки у ребят устали.  
{Поморгать глазами.} Посмотрите все в окно,  
(Посмотреть влево - вправо.) Ах, как солнце  
высоко.

{Посмотреть вверх.} Мы глаза сейчас закроем,  
(Закреть глаза ладошками.) В классе радугу  
построим, вверх по радуге пойдем,  
{Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх -  
влево.} Вправо, влево повернем, а потом скатимся  
вниз,

(Посмотреть вниз.) Жмурься сильно, но  
держишься. {Зажмурить глаза, открыть и  
поморгать им.}



## 4. Мимические упражнения.

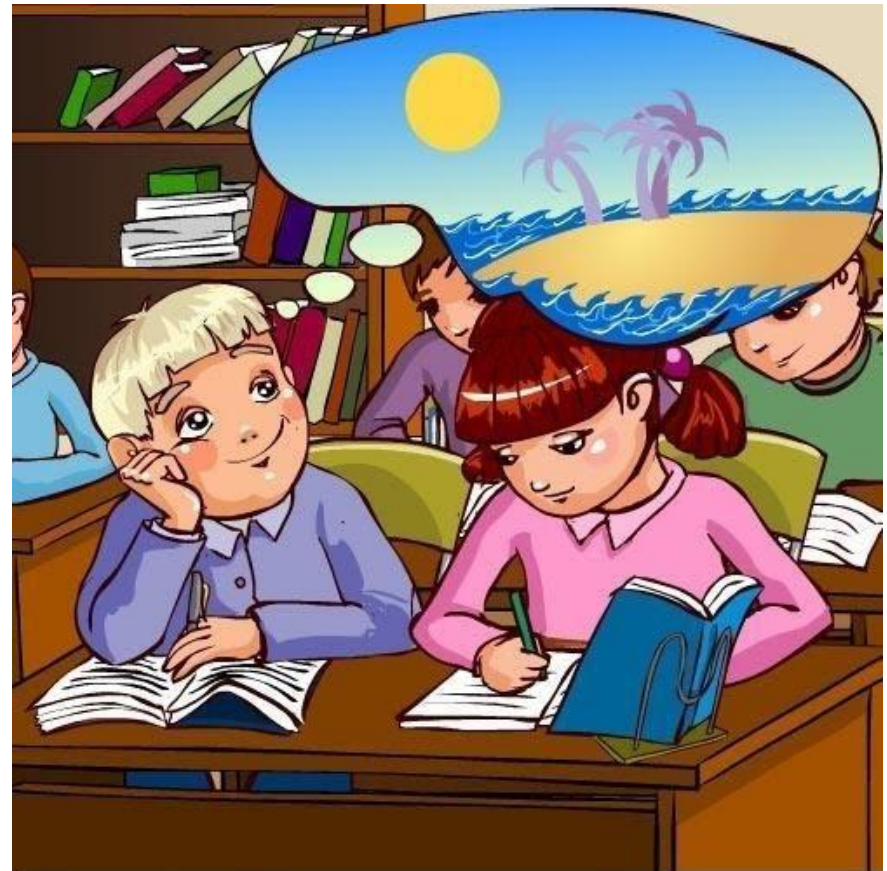


### Примерные упражнения:

- Я удивляюсь (поднять брови высоко).
- Я сержусь (хмурит брови, не включая в движение губы).
- Я испугался (широко раскрывает глаза).
- Скупая улыбка (растягивает в улыбке только сомкнутые губы, глаза не участвуют).
- Кривая улыбка (участвует только один уголок рта, двигаясь к уху).
- Рыба. Открыть рот, задержать до счета 5, закрыть;
- Пила. Рука лежит на подбородке, малыш двигает нижней челюстью в стороны, не поворачивая головы.
- Жвачное животное. Движение нижней челюстью по очереди во всех направлениях (вверх и вниз, вперед и назад).

## 5. Релаксация

**Релаксация** – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Все упражнения на релаксацию проводятся под спокойную расслабляющую музыку.





## 6. Дыхательно-голосовые игры и упражнения

### «ДУЕТ ВЕТЕР»

**Ход:** Учитель показывает классу картинку с изображением ветерка и говорит: «Летом мы пошли на прогулку в лес. Дует легкий ветерок и колышет травку и цветочки. Он дует тихо-тихо, вот так: «у-у-у» (звук произносится тихо и длительно)». Затем показывает картинку с изображением сильного ветра и говорит: «Вдруг подул сильный ветер, он громко загудел «у-у-у» (звук произносится громко и длительно)». Дети повторяют за учителем, как дует легкий ветерок и как гудит сильный ветер. Важно следить, чтобы, повторяя за учителем, ученик соблюдал ту же силу голоса.

### Скороговорки:

На дворе трава, на траве дрова  
Не руби дрова на траве двора.

Корабли лавировали, лавировали,  
да не вылавировали.

Ехал Грека через реку,  
Видит Грека - в реке рак.  
Сунул Грека руку в реку,  
Рак за руку Грека - цап!





## 7. Работа с текстом

- Словарная работа
- Контрольное списывание
- Анатомический диктант



**Каковы же результаты внедрения в обучение здоровьесберегающей технологии?**



**«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым».**

**Ж.-Ж. Руссо**

