

*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,

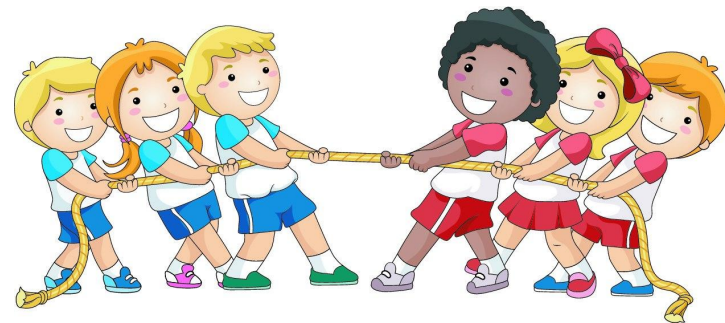
прямешенька спина!

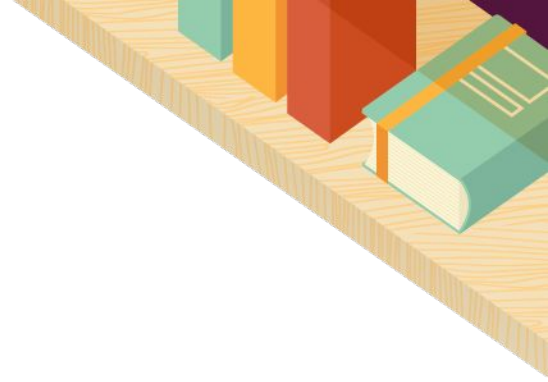
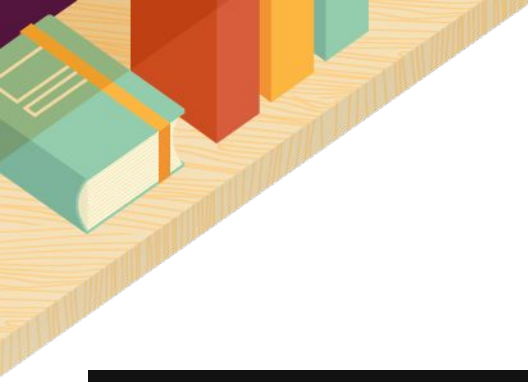
(Наклон вперед и выпрямиться.)

Раз, два, три, четыре

(Повороты туловища.)

Три, четыре, раз, два.



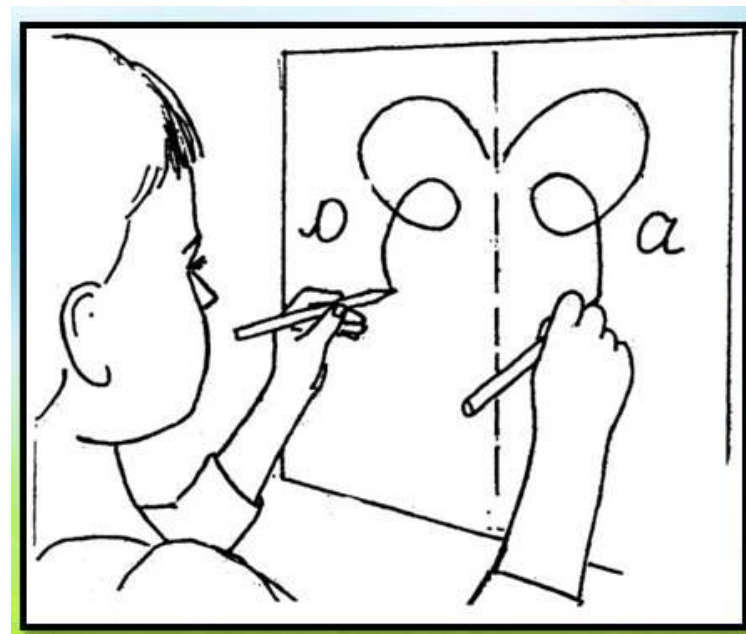


2. Кинезиологические упражнения

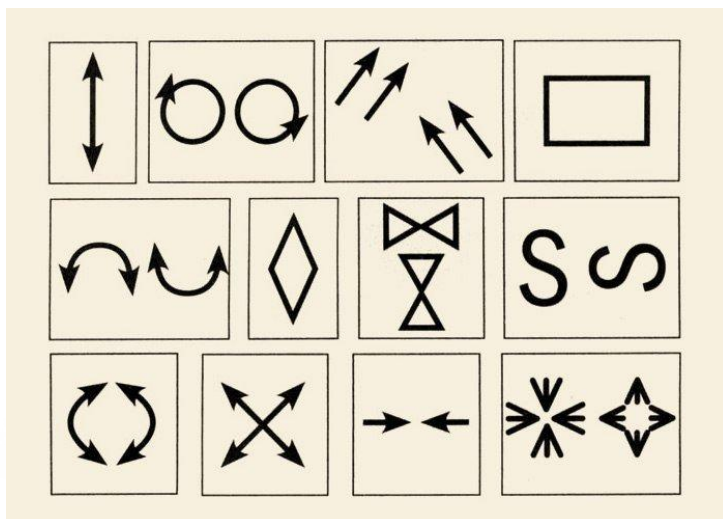
Кинезиология – это методика сохранения здоровья путем воздействия на мышцы тела, т.е. путем физической активности.

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.

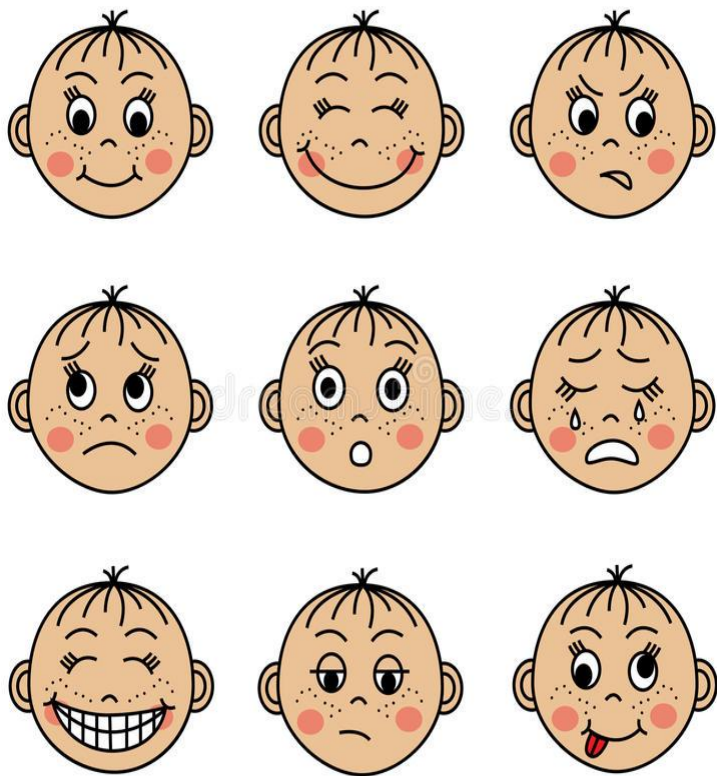
Ах, как долго мы писали. Глазки у ребят устали.
{Поморгать глазами.} Посмотрите все в окно,
(Посмотреть влево - вправо.) Ах, как солнце
высоко.

{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 колыхает 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

