

Сохранение и укрепление здоровья детей в условиях современного образования.

*Из опыта работы Калугиной
Татьяны Геннадиевны учителя
начальных классов ГОБС(К)ОУ
школы VIII вида №7 Великого
Новгорода*

«Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы»

Т.Карлейль

- *В данной работе представлены практические рекомендации по созданию сохраняющих здоровье условий воспитания и обучения детей с особыми образовательными потребностями.*
- *Данный опыт может быть использован как в специальных (коррекционных), так и в общеобразовательных учреждениях.*

Актуальность

- По данным Института возрастной физиологии РАО, за период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушений зрения и осанки, в 4 раза – психоневрологических отклонений, в 3 раза – патология органов пищеварения.*
- Проблемы оздоровления обучающихся стали весьма актуальными и по причине резкого ухудшения состояния здоровья детей. Врачи-педиатры отмечают, что рождение здорового ребенка сегодня – это исключение из правил.*

Охранительный педагогический режим учебного процесса в начальной школе.

- *спокойный ровный тон учителя;*
- *правильное дозирование учебной нагрузки;*
- *проведение физкультминуток, количество которых не ограничено и зависит от степени утомления учащихся;*
- *использование во время уроков зрительных тренажеров по системе В.Ф.Базарного;*
- *использование специальных упражнений для профилактики нарушений зрения;*
- *квaziоптические очки;*
- *методика смены динамических поз (парты оборудованы конторками, и ученики могут по своему желанию и по указанию учителя заниматься сидя и стоя;*
- *обучение в режиме «зрительных горизонтов» (удаление дидактического материала соразмерно остроте зрения).*

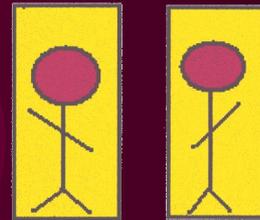
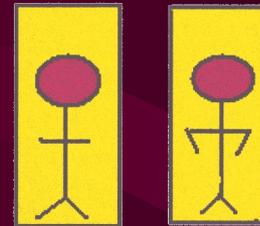
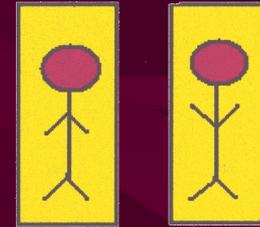
Физкультминутки

- Физкультминутки могут быть очень разными и зависят от целей данного урока.



Развитие внимания «Веселые человечки»

- *Учитель показывает карточки с изображением человечков, а дети должны повторить те движения, которые изображены.*



Пространственные представления – физкультминутки в стихах.

Мы в строю шагаем браво,

1-2-3 (маршируют)

Все науки познаем

*И налево, и направо (движения
руками)*

*И, конечно же, кругом
(поворачиваются через левое
плечо)*

Это правая рука,

*Это левая рука (показывают
соответствующие руки)*

Это правая нога,

*Это левая нога. (топают
поочередно ногами)*



Развитие мелкой моторики рук.

Игры - потешки

Этот пальчик-дедушка,

Этот пальчик-бабушка,

Этот пальчик-папочка,

Этот пальчик-мамочка,

Этот пальчик-я.

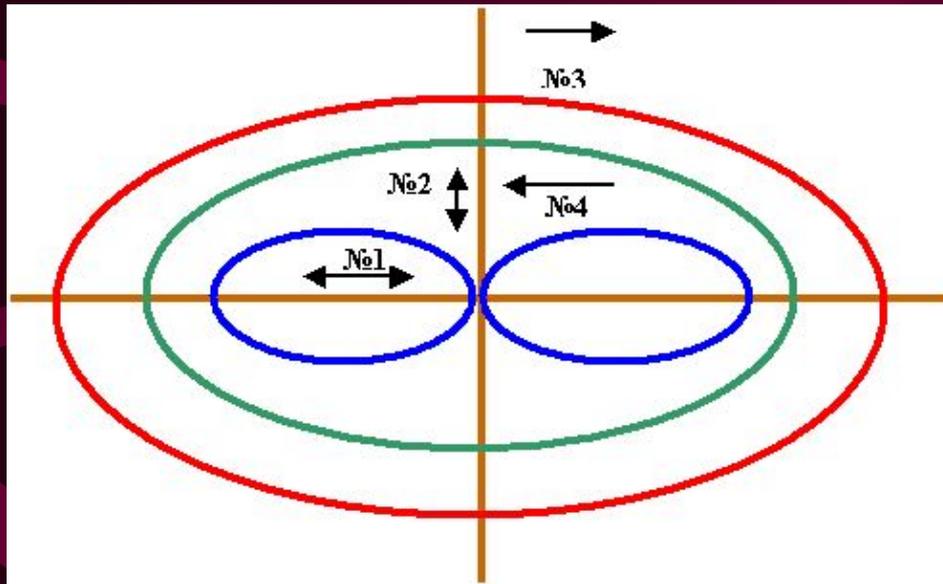
*Предлагается детям
загибать и разгибать в
кулачок пальчики как левой.
Так и правой руки.*

- *Упражнения без речевого сопровождения.*
- *«Пальчики здороваются»*
- *«Человечек»*
- *«Слоненок»*
- *«Домик»*
- *«Лодка»*



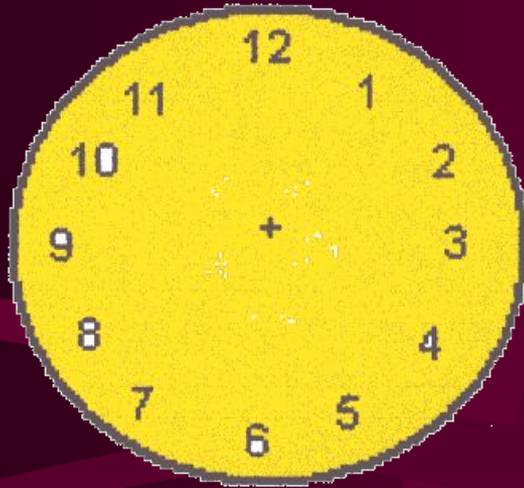
Зрительные тренажеры по методике В.Ф.Базарного.

Схема универсальных символов



- Дети, фиксируя взором траектории, вначале учатся «обходить» схемы-траектории глазами, а затем «оббегать».
- Необходимо выполнить каждое упражнение 10-15 раз по порядку номеров. Движения глаз можно сочетать с движениями головы и туловища.

Упражнения с циферблатом



Упираясь кончиком носа в центр круга, посмотрите двумя глазами на отметку 12 часов 2-3 сек., в центр круга.

Затем 1, затем опять в центр и т.д. перевести взгляд на отметку
Упражнения выполняйте 3-4 раза по часовой стрелке и против часовой стрелки.



Упражнения для развития аккомодации

- *«Метка на стекле»*
- *Детям дается задание фиксировать взгляд на «метке» (это может быть кружок из красной бумаги около 5мм в диаметре на оконном стекле) в течение 5 сек., а затем на отдаленных предметах (дом, дерево и т.д.) Длительность тренировки для каждого глаза от 1 до 3 мин.*



Упражнения для профилактики нарушений зрения

- Глазами нарисовать 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки. (вместо кругов- ромбы треугольники и т.д.)
- Написать глазами числа от 0 до 9. Число 10, 12, 1 и т.п.
- Зажмурив левый глаз, правым написать нечетные числа от 1 до 9, затем правый закрыть, а левым написать четные числа от 2 до 10
- Написать глазами имя, фамилию, день недели, месяц, дату и т.п.
- Нарисовать глазами пружинку, зигзаг слева направо и справа налево.

Квазиоптические очки

- *Квазиоптические очки рекомендуются детям с близорукостью, дальновзоркостью, астигматизмом и т.д.*
- *Ношение КОО значительно повышает остроту зрения и контрастность зрительного восприятия.*
- *КОО обладают защитными свойствами от компьютерных излучений.*



Настольные конторки



- *Высота конторки регулируется в соответствии с ростом ребенка посредством выдвижных ножек-стоек.*
- *Учащиеся, меняясь местами, работают то стоя, то сидя.*

Автор



- Калугина Татьяна Геннадиевна
- Учитель начальной школы *ГОБС(К)ОУ школы VIII вида №7 Великого Новгорода.*