Зайцева С. М. (г. Могилев, Беларусь)

Использование здоровьесберегающей технологии в учебном процессе с учащимися с особенностями психофизического развития

Под здоровьесберегающей технологией в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся с особенностями психофизического развития (ОПФР).

Большую часть времени своего пребывания в школе учащиеся с ОПФР проводят на уроке. Поэтому наиболее главной задачей остается организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.

Во-первых, одной из проблем, которые наиболее ярко обострились в последнее время, является проблема здоровья населения страны и подрастающего поколения в частности. Сохранять здоровье, вести здоровый образ жизни можно и нужно. В учебно-образовательном процессе учитываются возрастные особенности развития учащихся с ОПФР, и сохраняется главный смысл здоровьесберегающей технологии.

Во-вторых, большинство учащихся с ОПФР являются соматически ослабленными, а также немало детей воспитывается в неблагополучных семьях, что негативно сказывается на развитии и обучении ребёнка.

**Недаром,** ещё в Древней Греции было известно: "В здоровом теле - здоровый дух". Современные исследования подтверждают взаимосвязь между психическим состоянием человека и его физическим здоровьем.

Научить беречь свое здоровье, вести здоровый образ жизни – задача родителей и образовательных учреждений. Это может выражаться через непосредственное обучение учащихся с ОПФР элементарным приёмам здорового образа жизни (профилактическим методикам – оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, самомассаж и др.); привитие детям элементарных навыков гигиены (мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.); через здоровьесберегающую технологию процесса обучения и развития с использованием физкультминуток и подвижных перемен; проветривания влажной уборки помещений; ароматерапии, витаминотерапии; функциональной музыки; чередование занятий с высокой и низкой активностью; через специально организованную двигательную активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры); в процессе реабилитационных мероприятий (фитотерапия, ингаляция, лечебная физкультура); массовых оздоровительных мероприятий; а также в работе с семьей, с педагогическим коллективом.

Начало школьного обучения связано не только с изменениями уклада жизни учащихся с ОПФР, но и резким увеличением нагрузок на отдельные органы ребёнка. Я провожу комбинированный урок с использованием 2 – 5 минут для снятия утомления с включением таких видов деятельности, как динамическая пауза, разучивание физических упражнений и другое. Несомненно, лучшими методами сохранения работоспособности на уроках является смена форм работы учащихся. Учитывая возрастные психологические особенности учащихся с ОПФР, продумываю число видов учебной деятельности на уроке, избегаю однообразия, чтобы не наступило быстрое утомление. (Опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение задач и др. Норма 4-7 видов за урок.).

Из всех нагрузок, с которыми учащийся с особенностями психофизического развития встречается в школе, наиболее утомительной является нагрузка, связанная с необходимостью поддерживания рабочей позы. Поэтому я стараюсь не требовать от учащихся сохранения неподвижного положения тела в течение всего урока. Переключение в течение урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребёнка.

Основное рабочее место ребёнка в школе - парта, за которой ему приходится долго сидеть в наклонной позе, что может привести к нарушению осанки, ослаблению зрения, затеканию ног. Чтобы избежать таких последствий пересаживаю ребят с одной парты на другую, с ряда на другой ряд.

Я считаю, физкультминутки влияют на деятельность мозга, активизируют сердечнососудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов, работоспособность нервной системы. Но к физкультминутке надо подходить творчески, стараясь всячески разнообразить это мероприятие. Например, «оживить» урок эмоционально или применить игру (в группах, в парах, у доски) для продвижения учащихся с ОПФР по классу. Поочередно поручать проведение физкультминуток самим учащимся. Научить детей пользоваться необходимым набором упражнений для саморелаксации на уроке в школе и дома.

Время начала физкультминутки проводится учителем (через 15 – 20 минут от начала урока) или с развитием первой фазы умственного утомления у учащихся с ОПФР (фазы двигательного беспокойства). Такая работа необходима для повышения умственной работоспособности учащихся и снятия у них мышечного напряжения.

Требования к организации и проведению физкультминуток:

- они должны быть разнообразны;

- проводятся на начальном этапе утомления;

- предпочтение отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.

Во время проведения физкультминуток учащиеся с ОПФР могут сидеть за партой или стоять около ее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах, в группах.

Для гимнастики глаз имеются презентации для ребят. Для расслабления частей тела тоже есть интересные анимационные презентации.

Стараюсь подбирать упражнения в зависимости от особенностей урока.

Включение в урок здоровьесберегающей технологии позволяет создать атмосферу “здорового” урока.

Я провожу: физкультминутки, которые сопровождаются веселыми стихотворениями, музыкальными отрывками из популярных детских песен; упражнения для двигательной гимнастики глаз; массаж пальцев перед письмом.

Проведение уроков с использованием приемов здоровьесберегающей технологии показало, что у учащихся с ОПФР активнее развивается общая, мелкая, артикуляционная моторика и координация движений, нормализуется речевое дыхание, улучшается ритмико-интонационная сторона речи, повышается речевая и познавательная активность, улучшается психо-эмоциональное самочувствие и здоровье.

Применение элементов здоровьесберегающей технологии в образовательном процессе способствует более осмысленному усвоению знаний, укреплению здоровья учащихся с ОПФР, состоянию их душевного, физического и социального благополучия, активизации познавательной деятельности.