ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА № 2 Г. ПАВЛОВО»

**Особенности применения здоровьесберегающих технологий при работе с детьми, обучающимися по специальной индивидуальной программе реабилитации**

**Учитель Горшкова М.Б.**

 **2023 г**

 Умственно-отсталые дети – наиболее многочисленная категория детей с проблемами в развитии. Детей из-за тяжёлого недоразвития познавательной деятельности, а также достаточно отчётливо выраженных физических и психических нарушений считали необучаемыми. Современными экспериментальными исследованиями подтверждено, что включение ребёнка с тяжёлыми нарушениями интеллекта в процесс обучения возможно и необходимо при обеспечении определённых условий для раскрытия потенциальных возможностей психического, физического, эмоционального и социального развития Одним из таких условий является создание коррекционно-развивающей среды при организации учебно-воспитательного процесса: урока, воспитательных занятий, внеурочных мероприятий. Основной формой обучения является урок.

 Необходимость осуществления профилактической и коррекционной работы учителя на уроке обусловлена ростом в последние годы числа разного рода отклонений в физическом, психическом и нравственном развитии школьников.

 В этой связи со всей остротой встает вопрос о такой организации общения и совместной деятельности учителя и учащихся, в процессе которой осуществляется взаимное личностное развитие участников педагогического взаимодействия. Такому контакту соответствует техника психотерапевтического педагогического воздействия, основанная на саногенном мышлении.

 Под саногенным мышлением Ю.М. Орлов понимает мышление, способствующее поддержанию здоровья, погашающее внутренний конфликт, напряженность, позволяющее контролировать эмоции, потребности, желания и соответственно предотвращающее заболевания. Овладеть саногенным мышлением означает не только научиться управлять своими эмоциями, потребностями, но и стремиться познавать себя и прийти к согласию с собой и окружающим миром. Результат саногенного мышления находит свое отражение в поведении учителя, в характере и методике его профессионально-педагогической деятельности. Суть психотерапии педагогической деятельности заключается в организации комфортного общения, приносящего удовольствие совместной деятельности учителя и учащихся (Д.А. Белухин).

 К примеру, учитель приходит на урок, испытывая сильную физическую боль или переживая крупные неприятности. Такое состояние педагога отражается на его внешнем облике и угнетающе действует на учеников. В результате их активность резко снижается, в классе создается отрицательный эмоциональный настрой.

 Эффективность урока также будет страдать, если педагог часто бывает чрезмерно возбужденным, веселым. Подобная повышенная активность на учебном занятии может вызвать обратную реакцию учащихся. Эмоциональный настрой и физическое состояние учителя но многом определяют ход и результаты урока. Настроенный на доброжелательное общение, он как бы излучает положительную энергетику, мобилизует учащихся на работу, чем и гарантирует успех.

 Наблюдения показывают, что в речевых действиях учителя нередко преобладают отрицательные оценочные суждения или сравнения, которые неприятны ученику. Не часто учитель при затруднении школьника позволяет себе поддержать его успокаивающими «поглаживаниями», «похлопываниями» со словами: «Не волнуйся», «Я уверен, у тебя все получится», «Подумай еще раз» и т.д. Словесные педагогические действия, в которых доминируют приказания, предупреждения, упреки, порицания и другие элементы репрессивного свойства, следует отнести к авторитарному стилю профессионального поведения, ведущему к снижению психического здоровья учащихся.

Таким образом, зная основные виды словесных воздействий, можно уяснить для себя причины неудач в общении с учениками и наметить конкретные пути профилактики дидактогении на учебном занятии.

 Реализация профилактической и коррекционной функции на уроке не ограничивается психотерапией педагогической деятельности - она проявляется в постоянной заботе учителя о психическом и физическом здоровье учащихся. Особое внимание педагог должен уделять реализации потребности школьников в двигательной активности.Как известно, под активным двигательным режимом понимается регламентированная по интенсивности физическая нагрузка, которая полностью удовлетворяет биологическую потребность человека в движениях, соответствует функциональным возможностям неравномерно развивающихся систем растущего организма, способствует укреплению здоровья детей.

 **Доказано, что двигательная активность оказывает чрезвычайно благоприятное воздействие на растущий организм.** Напротив, ее ограничение ведет не только к задержке развития организма, ухудшает здоровье ребенка, но и затрудняет освоение необходимых двигательных навыков. Специальными исследованиями установлено, что в условиях школьного режима двигательная потребность детей удовлетворяется только на 18-20%. Урок физкультуры удовлетворяет суточную потребность в движении на 20-40%. Без уроков физкультуры дети недополучают до 80% движений. Для удовлетворения этой естественной потребности младших школьников суточный объем их активных движений должен составлять не менее двух часов, а недельный - не менее 14 часов.

 Общепринятые методики обучения детей, как правило, осуществляются в условиях обездвиженности учащихся, что способствует принятию ими аномальной, а не рабочей позы, установлено, что наименее утомительная для детей поза - сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты) тазобедренном и коленном суставах, ступни - опираться на пол, предплечья - свободно лежать на столе.

 Согласно гигиеническим требованиям, **посадка учащихся** является устойчивой и менее утомительной, а площадь опоры достаточной, если глубина сиденья составляет не менее 2/3 и не более 3/4 длины бедер и ягодиц. К расстоянию (по вертикали) от заднего края стола до сиденья и локтя свободно опущенной руки сидящего школьника следует добавить 5-6 см. Если такая пропорция нарушается, то ребенок во время письма будет либо поднимать, либо опускать правое плечо, что ведет к искривлению позвоночника.

Важно помнить, что расстояние от переднего края крышки стола до грудной клетки ученика должно составлять не более 5 см. При увеличении этой дистанции ребенок лишается возможности использовать (пинку стула как дополнительную опору, а при уменьшении - крышка стала может упираться в его грудную клетку, нарушая дыхание и кровообращение. Расстояние (по горизонтали) между краем крышки стола и краем сидения (дистанция сидения) должно быть только отрицательным (не меньше 4 см и не больше 8 см). При нулевой и особенно положительной дистанции школьник будет вынужден тянуться вперед и принимать неудобную рабочую позу. При такой посадке увеличивается статическое напряжение и ребенок быстро утомляется.

 На уроке учитель обязательно должен следить за тем, как ученик держит голову, руки, как опирается на спинку стула, где находятся его ноги, насколько близко придвинут стул к столу. Стул должен находиться на таком расстоянии от стола, чтобы при опоре на спинку стула между грудью ребенка и столом помещалась ладонь (4 пальца, без большого).

 Наблюдения за учащимися начальной школы показывают, что там, где учитель не обращает внимания на рабочую позу и двигательную активность детей, свыше 90% из них привычно принимают аномальную позу на уроке, что приводит к ухудшению зрения, опорно-двигательного аппарата, угнетает деятельность важнейших функциональных систем организма и всю его регуляторную сферу. Красноярские ученые пришли к выводу, что угнетение центральной и вегетативной нервных систем в результате принятия ребенком неправильной позы осложняет процесс восприятия и усвоения учебного материала. В этой связи вполне обосновано предложение профессора В.Ф. Базарного проводить занятия в системе периодической смены позы «сидя» на позу «стоя», т.е. в режиме динамической позы.

 Потребность в двигательной активности учащихся на уроке может реализовываться и посредством проведения физкультминуток, продолжительность которых, согласно гигиеническим нормам, в 1-8 классах должна составлять не менее 5 минут. Приведем пример использования физкультминутки на уроке русского языка в 6 классе:

- Предлагаю отдохнуть и отправиться в путешествие. Выберем маршрут. Север или юг? (Ученики выбирают юг.) На чем совершим экскурсию?

- На самолете!

- Итак, приготовились. Садись поудобнее, пристегни ремни, самолет набирает высоту. (Ребенок имитирует движение самолета.) Посмотри в иллюминатор. Богатая растительность средней полосы сменяется огромными степными просторами. А вот и Черное море. Мы спускаемся по трапу самолета. Как приятны еще теплые осенние лучи! Вдохнем терпкий, соленый аромат воздуха. Не пора ли искупаться? Осторожно входим в воду. Обрызгайте друг друга водой! Поплывем? А теперь - на берег. Потянулись к солнечным лучам. Еще! Еще! Ах, как здорово!

 Наше воображаемое путешествие заканчивается. В следующий раз мы отправимся на север. Я думаю, это тоже будет интересно. Учитель может проводить физкультминутки на всех этапах урока: в начале, перед объяснением или после объяснения нового материала, до или в ходе выполнения практических заданий. Каждое упражнение выполняется в течение музыкальной фразы или под счет учителя. Физкультминутка стимулирует учебную деятельность, главное её достоинство в том, что она может включать в себя все виды движений: ходьбу, бег, прыжки, пластику рук, тела, туловища. Ребёнок после умственного напряжения во время физкультминутки испытывает радость.

1. Проведение гимнастики для глаз на каждом уроке. Комплекс гимнастики для глаз может состоять из упражнений, предложенных разными учёными:

Упражнения из комплекса гимнастики по Бэйтсу рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Спустя месяц после начала тренировок необходимо сделать перерыв на 2-3 недели, а потом начать все сначала.



Методика проведения: учитель может провести ее двумя способами: 1) повесить рисунки на доске, и в спокойном темпе обводить их указкой, 2) воспроизводить гимнастику указкой в воздухе, при этом учащиеся должны держать голову в фиксированном положении и следить глазами за передвижениями указки. ( В этом случае еще и отрабатывается умение фиксировать взгляд на движущемся предмете)

Упражнение «Пальминг».  

 Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой.

Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу. Пальцы рук могут перекрещиваться на лбу, могут располагаться рядом. Затем нужно опустить веки. В результате получается, что глаза закрыты и, кроме этого, прикрыты ладонями рук. Даже за 10-15 секунд глаза успеют немного отдохнуть.

Упражнение "Письмо носом"

 Это упражнение направлено как на то, чтобы расслабить мышцы ваших глаз, так и на то, чтобы расслабить вашу шею. Напряжение в этой области нарушает правильное питание глаз (иначе говоря, замедляется процесс кровоснабжения).

Упражнение можно выполнять и лежа, и стоя, но лучше всего сидя.

Методика: учитель в воздухе пишет печатные буквы, ученики пишут

«носом в воздухе» вместе с учителем. Затем можно предложить написать

определенную букву в воздухе носом с закрытыми глазами. Кроме букв можно рисовать фигуры, предметы.

2. Применение элементов методики периодически меняющихся динамических поз.

Этот режим работы используется следующим образом: учитель периодически (примерно через 10-20 минут, а также ориентируясь на степень утомляемости ребёнка) переводит детей из положения, сидя на стуле в положение свободного стояния, движения.

Примерные виды работ:

- на ковре: собери разрезанные фигуры (буквы, цифры); пройди по цветам и листьям, читая на них слоги; пройди по дорожке, не наступая на пол; выбери нужный домик, найди такую же фигуру и т.д.

- у доски: разгадай ребус, соедини буквы в слова, слоги; придумай слова и т.д.

3. Создание условий психологического комфорта для детей.

 Обязательное условие психологического комфорта – доверие. **Примерами игр, повышающих степень доверия к учителю, могут являться:**

**- Игры в круге «Части тела»;**

**- Выполнение любых танцевальных движений в круге, держась за руки;**

**- Игра «Глухой телефон».**

 **Эффективное оздоровление, обучение, воспитание и развитие детей с умственной отсталостью возможно при соблюдении щадящего режима во время учебно- воспитательного процесса.**

Особенностями щадящего режима обучения являются:

1. Проведение перемен по 20 минут на свежем воздухе.

Во время каждой перемены в комнате обязательно открываются форточки или окна, при этом большой эффект даёт сквозное проветривание. Осенью и весной в хорошую погоду школьникам лучше находиться на свежем воздухе. Активный отдых способствует укреплению нервной системы, снятию нервного напряжения, возникающей в течение урока.

Примерные виды игр на переменах:

**- Спокойные игры на ковре или в комнате отдыха: «Горячо-холодно», «Ладошки», любые настольные игры;**

**- Игры на воздухе: «Кузнечики», «Совушка» и др.**

**Перемены должны быть заполнены активными и разумными движениями, которые облекаются в форму коллективных игр, спортивных развлечений. Школьники пользуются мячами, скалками, обручами, катаются на санках, расчищают снег и т.д.**

2. Проведение утренней гимнастики перед занятиями.

 Ежедневная утренняя гимнастика исключительно благотворно действует на организм ребёнка, способствует выработке потребности ребёнка к движению, как к одному из составляющих здорового образа жизни человека. Утренняя гимнастика обеспечивает рабочую «настройку» центральной нервной системы ребёнка и позволяет ему быстро почувствовать себя бодрым, энергичным, способным сразу приступить к учебным занятиям. После зарядки дети становятся жизнерадостными, активными, хорошо воспринимают объясняемый материал. В то же время гимнастика является началом физической подготовки школьника к специальным спортивным упражнениям и различным видам спорта. Дети, имеющие какое-либо физическое заболевание, сложный дефект выполняют комплекс упражнений, составленный по рекомендациям врачей-специалистов.

 Примером утренней гимнастики может служить комплекс с использованием элементов ритмичной гимнастики:

- Разминка (ходьба с заданием на месте, упражнения на дыхание);

- Основная часть (упражнение «Жираф»-движения головой, «Осьминог»-движения плечами, «Танцевальные шаги»-приставной шаг; «Гусь»-движения руками; «Обезьяна»-упражнение для талии; «Ладошка»-движения коленями; «Аист»-упражнение для ступней и лодыжек; «Кошечка»-растягивание тела.

- Заключительная часть – (творчество детей - пантомима).

Вторым обязательным условием является чёткое предъявление требований в любом виде деятельности. Если вся жизнь больного ребёнка подчинена правилам, тогда он чувствует себя уверенно, а значит, не возникает лишнего эмоционального напряжения.

 К уроку, проводимому с умственно-отсталыми детьми предъявляются особые требования, максимально соответствующие общедидактическому принципу обучения – принципу учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Реализация этого принципа предполагает и учёт особенности психофизического развития школьников, являющегося основой для определения адекватных требований к сохранению психического и физического здоровья детей при организации учебного процесса.

 Такими требованиями к уроку, проводимому с детьми с умственной отсталостью, являются:

- замедленность темпа обучения;

- упрощение структуры ЗУН в целях приведения соответствий трудности материала и возможностей учащихся;

- осуществление многократных повторений в разных формах на всех этапах обучения;

- опора на более развитые способности ребёнка;

- использование педагогики понимания, сопровождения и поддержки.

 Кроме образовательных, коррекционно-развивающих и воспитательных задач, урок несёт в себе и охранительную задачу. Решение этой задачи происходит через формирование соответствующей мотивационной сферы

детей, т.е. поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья. У умственно-отсталых детей такие поведенческие реакции вырабатываются лишь путём формирования знаний, умений, затем навыка и привычки в поведении, укрепляющем здоровье.

 Итак, непрерывное соблюдение общедидактических и специальных требований к уроку, требований щадящего режима учебно-воспитательного процесса обеспечивает эффективное оздоровление, обучение, воспитание и развитие детей с умственной отсталостью, способствует снижению психологической утомляемости, избыточной нервной возбудимости, агрессии, улучшает межличностные отношения, способствует росту доброжелательности во взаимоотношениях, улучшает общее чувство гармонии.

 Педагогическая помощь в целях развития личности умственно отсталого должна быть направлена на следующее:

- поддержание физических функций;

- формирование элементарных навыков, необходимых в современной действительности;

- передачу знаний об окружающем мире;

- развитие коммуникационных навыков и возможностей;

- формирование социального поведения;

- расширение социальных контактов, создание сети социальной поддержки;

- включение в учебную и трудовую деятельность.

 Делая вывод, необходимо отметить, что социальная интеграция является обязательной задачей для всех учреждений, в которых живут и учатся люди с нарушениями умственного и психического развития.

 Обучение и воспитание детей и подростков с нарушениями умственного развития представляет собой особую педагогическую задачу. Умственная отсталость связана со специальными потребностями, которые имеются у людей с нарушениями психофизического развития, вследствие этого людям с умственной отсталостью необходима пожизненная социально-педагогическая помощь.

**Список литературы**

1. Акатов, Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья Текст / Л.И. Акатов. М., 2004.

2. Андреева, И. Современные аспекты поддержания здоровья школьников Текст. / И.Андреева // Педагогика. 2003. - №2. - С. 99-100.

3. Антропова, М.В. Гигиенические требования к организации режима дня школьника Текст. / М.В. Антропова. М.: АПН РСФСР, 1954. -24 с.

4. Байдалова, Н.Ф. Оценка состояния здоровья и развития детей и подростков Текст. / Н.Ф. Байдалова. Архангельск, 1986. - 73 с.

5. Баранов, А.А. Здоровье российских детей Текст. / А.А.Баранов //Педагогика. 1999. - №8. - С. 43- 44.

6. Безруких, М.М. Здоровьесберегающая школа Текст. / М.М.Безруких. М., 2004. - 204 с.

7. Белкин, А.С. Педагогика детства: Основы возрастной педагогики Текст. / А.С.Белкин. Екатеринбург: Сократ, 1995. - 152 с.

8. Белкин, А.С. Возрастная педагогика Текст. / А.С.Белкин. -Екатеринбург, 1999.-271 с.

9. Большой энциклопедический словарь Текст. : в 2-х т. / гл. ред. A.M. Прохоров. -М.: Сов. энцикл., 1991. 863 с. Т.1.

10. Брехман, И.И. Валеология наука о здоровье Текст. / И.И. Брехман.-М., 1990.

11. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья / отв. ред. И.И.Брехман. СПб., 1993.

12. Васильков, В.А. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизнедеятельности учащихся Текст. / В.А. Васильков. Ханты-Мансийск, 2003.

13. Власова, Т.А. Дети с ЗПР: Обзорная информация Текст. / Т.А. Власова, К.С.Лебединская, В.И.Лубовской, Н.А.Никашина. М. : Просвещение, 1976. - 206 с.

14. Власова, Т.А. Учителю о детях с отклонениями в развитии Текст. / Т.А. Власова, М.С. Певзнер. М.: Просвещение, 1967. - 206 с.

15. Гигиена детей и подростков Текст. / под ред. Г.Н. Сердюко-вой. М.: Медицина, 1989. - 320 с.

16. Глобенко, Т.К. Подвижные игры на уроках физического воспитания в школе Текст. / Т.К. Глобенко. Нальчик, 1971. - 53 с.

17. Дружинина, В.Е. Психическое здоровье детей Текст. / В.Е. Дружинина. М.: Сфера, 2002. - 64 с.

51

18. Здоровьеформирующее физическое развитие Текст.: развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. М.: Владос, 2001. -334 с.

19. Качалова, Л.П. Педагогическая поддержка в контексте организации здоровьесберегающих технологий Текст. / Л.П. Качалова. Шадринск, 2004.

20. Кузнецова, JI.M. Здоровьесберегающие технологии в системе развивающего образования Текст. / JI.M. Кузнецова // Методист. 2003. -№4.-С. 42-45.

21. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология и анализ, формы, методы, опыт применения Текст. / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М., 2002.

22. Никифоров, Г.С. Психология здоровья Текст. : учеб. пособие / Г.С. Никифоров. СПБ.: Речь, 2002. - 256 с.

23. Нугуманова, Л.И. Здоровьесберегающее обучение и воспитание в условиях средней школы Текст. / Л.И. Нугуманова // Педагогическое образование и наука. 2002. - №1. - С. 46-50.

24. Педагогические здоровьесберегающие технологии Текст. // Здоровье детей.-2003. -№23.-С. 12-13; №24. С. 12-13.

25. Романцев, М.Г. Современной школе здоровьесохраняющее образование Текст. / М.Г. Романцев //Образование в современной школе. -2003.-№6.-9-11.

26. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и

27. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков Текст. / А.Г. Сухарев. М.: Медицина, 1991. - 270 с.

28. Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе Текст. / И.В. Чупаха, Е.З Пужаева. М., 2003.

29. Шевченко, С.Г. Коррекционно-развивающее обучение: Организационно педагогические аспекты Текст.: метод, пособие для учителей / С.Г. Шевченко. - Владос, 2001. - 136с.

30. Шклярова, О.А. Технология педагогики здоровья Текст. / О.А. Шклярова // Методист. 2002. - №6. - С. 54-58.