

Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области «Тульский педагогический колледж»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА В СПЕЦИАЛЬНОЙ
(КОРРЕКЦИОННОЙ) ШКОЛЕ VIII ВИДА**

**по МДК 01.02 «Русский язык с методикой преподавания»
по специальности 44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном
образовании»**

Тула 2022

Методические рекомендации предназначены для студентов педагогических колледжей и учителей, работающих в специальной (коррекционной) школе VIII вида. В работе изложены теоретические вопросы использования здоровьесберегающих технологий в коррекционных классах, представлены типы и виды упражнений, которые можно проводить на разных этапах урока. Всё это поможет в подготовке к урокам и грамотном их проведении.

Организация-разработчик:

государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области
«Тульский педагогический колледж»

Разработчик: Трунова Ольга Петровна, преподаватель филологических дисциплин ГПОУ
ТО «Тульский педагогический колледж»

Введение

«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В.А. Сухомлинский

Здоровье – это главная человеческая ценность, сохранение и приумножение которой становится первейшей обязанностью человека. Здоровье – дело не только личное, но и общественное.

Здоровье ребенка можно считать нормой, если он:

- умеет преодолевать усталость (физический аспект здоровья);
- проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение;
- имеет хороший уровень самообучаемости (интеллектуальный аспект здоровья);
- честен, самокритичен (нравственное здоровье);
- коммуникабелен (социальное здоровье);
- уравновешен (эмоциональный аспект здоровья).

Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна. В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что значение педагога в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения сегодня больше, чем значение врача.

Общее понятие о здоровьесберегающих образовательных технологиях

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся (Н.К. Смирнов).

Здоровьесберегающая образовательная технология – система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и

физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

В эту систему входит:

- Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

- Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.

- Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

- Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности (Петров О.В.)

Здоровьесберегающее обучение направлено, прежде всего, на обеспечение психического здоровья учащихся. Достигается оно через учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии. Всё это приводит к предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; увеличивает количество учебных достижений.

Классификация здоровьесберегающих технологий

- Технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия для обучения.
- Технологии обучения здоровому образу жизни.

- Психолого-педагогические технологии, используемые учителями в урочной и внеурочной деятельности. Имеется в виду влияние учителя на учеников на каждом этапе урока и во время внешкольных занятий.
- Коррекционные технологии.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на уроках в школе

- Физкультурная минутка – динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время – 2-3 минуты.

- Пальчиковая гимнастика применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.

- Гимнастика для глаз. Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время – 2-3 минуты. (Тренажёр В.Ф.Базарного способствует улучшению координации движения глаз, развитию сложных движений, снимает статическое напряжение с мышц глаз, улучшает кровообращение. Задание: представьте, что нам надо отыскать части слов, которые куда-то исчезли. Возьмите в руки бинокли (сложить руки перед глазами в виде бинокля). Посмотрите вправо, влево, вверх, вниз, вдаль).

- Смена видов деятельности – это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.

- Артикуляционная гимнастика. К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.

- Игры. Любые: дидактические, ролевые, деловые – игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое

мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.

- Релаксация проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг. (Пример: звучит музыка из альбома П.И.Чайковского «Времена года. «Октябрь». На экране – осенние пейзажи. Какое впечатление произвела на вас музыка, пейзажи золотой осени? Почему для здоровья человека так важно общение с природой?)

- Технологии эстетической направленности. Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка.

- Оформление кабинета. Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.

- Позы учащихся. Если в начальной школе учителя еще следят за осанкой и правильным положением ребенка за партой во время письма или чтения, то в старших классах этим зачастую пренебрегают. Вместе с тем, осанка формируется у человека только к 15-17-летнему возрасту. А неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.

- Технологии, создающие положительный психологический климат на уроке. Сюда относят не только методы и приемы, повышающие мотивацию, но и приемы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению.

- Эмоциональные разрядки – это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.

- Беседы о здоровье. Помимо обязательных курсов ОБЖ и физкультуры, нужно стремиться к тому, чтобы на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Удобнее всего делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью. Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со здоровым образом жизни для упражнений и диктантов.

- Стиль общения учителя с учениками. Современные нормы требуют от учителя демократичности и тактичности. Самое важное – обеспечить ученику душевный комфорт и чувство защищенности, которые позволят учиться с удовольствием, а не по принуждению.

- Работа с родителями. Непрерывность действия ЗОТ невозможно проследить без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребенка. Беседы на классных часах, выступления медицинских работников на родительских собраниях – это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям.

Русский язык – богатый язык, он вмещает в себя всю мудрость и весь исторический опыт народа. В нем найдутся крылатые выражения и поговорки на все случаи жизни. Их можно объединить в «Словарь мудрых мыслей» и поместить в классном уголке.

Кто жаден до еды, тот дойдёт до беды.

По яблоку в день – и доктор не нужен.

Ешь просто - доживёшь лет до ста.

Здоров на еду, да хил на работу.

Хороший смех оздоравливает душу.

Здоровый сон – прекрасное самочувствие днём.

Улыбка – лучшая таблетка.

Пешком ходить - долго жить.

Будешь двигаться - через хребет перевашишь, будешь сидеть - в яму скатишься.

Систематически заниматься спортом - значит заботиться о своём здоровье.

Воздух, солнце и вода – наши лучшие друзья.

Регулярное использование различных элементов здоровьесберегающих технологий позволит учащимся закрепить умения и навыки, развивать речь, обогатить словарный запас, почерпнуть немало интересных дополнительных сведений о здоровом образе жизни, а самое главное, воспитывать у учащихся культуру здоровья, личностные качества, способствующие его сохранению и укреплению, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Литература

1. Гараева, Е. А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании / Е.А. Гараева. - М.: Бибком, 2019. - 48с.

2. Деева, Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки. ФГОС ДО / Н.А. Деева. - М.: Учитель, 2018. – 112с.

3. Сергеева, В.П. Теоретические основы обучения в начальных классах. Педагогические технологии: учеб. пособие для студ. СПО/ В.П.Сергеева, Э.К. Никитина.-М.: Изд.центр «Академия», 2014. – 320с.

4. Современные образовательные технологии: учебное пособие для вузов / Е. Н. Ашанина; под редакцией Е.Н.Ашаниной, О.В.Васиной, С.П.Ежова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 165 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06194-9. – URL: <https://urait.ru/bcode/454163>