

КОУ ОО «Петропавловская специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат VIII вида»

***Использование здоровьесберегающих
технологий на уроках математики.***

**Учитель начальных классов:
Горбунова Елена Ильинична**

Муромцево 2013

Использование здоровьесберегающих технологий на уроках математики.

«Образование должно стать фактором укрепления здоровья, а не его разрушения...»

В.Ф.Базарный

Одной из главных задач специальной (коррекционной) школы VIII вида является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся с ограниченными возможностями здоровья, основ здорового образа жизни школьников средствами здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания.

Здоровьесберегающая технология - система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающий урок - урок, на котором педагог обеспечивает доброжелательную творческую атмосферу, высокую работоспособность учащихся, профилактику раннего и выраженного утомления, поддерживает внимание и интерес учащихся с ОВЗ, отбирает, рационально использует и чередует формы, методы, приемы и способы обучения, что позволяет ученикам легче переносить учебные нагрузки, снизить риск ухудшения здоровья.

Математика – один из основных предметов в школе. От того, как происходит обучение математике, существенно зависит и состояние здоровья детей. Казалось, на первый взгляд математика и понятие здоровьесбережение не совместимы. Понятие «здоровьесберегающие технологии» наиболее приемлемы к урокам физической культуры, ОБЖ. На самом деле наибольшую нагрузку ребёнок испытывает на уроках математики. И не даром по СанПин математика оценена в 11 баллов.

Одна из главных задач специальной (коррекционной) школы VIII вида является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у

него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Основные вопросы, возникающие при работе по здоровьесберегающим направлениям:

1. Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.
2. Игровые оздоровительные технологии.
3. Весёлые физминутки на уроках.
4. Работа по предупреждению утомляемости на уроках.
5. Игровой массаж.
6. Формирование навыков здорового образа жизни.

Урок – это основа учебного процесса, на котором педагог обеспечивает доброжелательную творческую атмосферу, высокую работоспособность учащихся, профилактику раннего и выраженного утомления, поддерживает внимание и интерес детей с ОВЗ, отбирает, рационально использует и чередует формы, методы, приёмы и способы обучения, что позволяет учащимся легче переносить учебные нагрузки, снизить риск ухудшения здоровья.

Дети с нарушением интеллекта с трудом включаются в процесс урока: поверхностно воспринимают учебный материал, не всегда выполняют самостоятельные задания без специальной помощи, быстро утомляются, их словарный запас на 20-30% ниже, чем у детей нормы. Отставание от сверстников особенно заметно в их мышлении: они затрудняются анализировать, обобщать, систематизировать и классифицировать. Они остро реагируют на неудачи, отличаются неустойчивостью эмоционально-волевой сферы, перепадами настроения. Только правильная организация урока оказывает большое влияние на функциональное состояние организма детей и их работоспособность.

Структура урока должна быть гибкой, виды деятельности разнообразными. В соответствии со здоровьесберегающими технологиями к организации урока предъявляются следующие требования, с учётом которых я его строю. Первые 3-5 минут – фаза вхождения в урок; нагрузка должна быть небольшой. Период

устойчивой оптимальной работоспособности детей 15-20 минут, и нагрузка должна быть максимальной. Затем нагрузку следует снизить, т. к. развивается утомление. Последние минуты урока целесообразно посвятить закреплению нового материала. обратить внимание на главные моменты пройденной темы.

Познавательная деятельность школьника включает специальные виды учебной работы, способствующие сохранению здоровья ребёнка и развивающие его с позиции требований завтрашнего дня с учётом возрастных особенностей. Систематическое применение здоровьесберегающих технологий (Базарный В.Ф., Ковалько И.В.) на уроках позволяет учащимся снимать физическую напряжённость и усталость, стимулировать умственную работоспособность школьников с особыми образовательными потребностями. Основным результатом применения здоровьесберегающих технологий является создание и развитие здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в классе.

Факторы обеспечения здоровьесберегающей среды на уроке:

- оптимизация учебного процесса;
- рациональная организация учебной деятельности;
- соблюдение санитарно-гигиенических условий (температура и свежесть воздуха, обязательное проветривание учебного кабинета на переменах, рациональность освещения кабинета и доски, отсутствие монотонных, звуковых раздражений т.д.)
- благоприятный психологический фон во время уроков;
- виды учебной деятельности должны чередоваться 4-7 раз за урок и не продолжаться более 10 минут;
- учёт физиологического состояния ребёнка;
- реализация индивидуально - дифференцированного подхода на всех этапах урока;
- обеспечение охраны здоровья во время урока и внеурочное время;
- соответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников.

Положительным моментом на уроке является проведение разнообразных динамических пауз, дыхательной гимнастики, упражнений, направленных на поддержание у учащихся высокого уровня работоспособности.

- Чтобы успокоить перевозбуждённый класс провожу упражнения на «выдох»: «Надувание шарика», «Сдувать пушинку с ладони».

- Чтобы «разбудить вялый класс» провожу упражнения на «вдох»: «Нюхать что-то приятное» и т. д.

- Если ребята уставшие, можно провести гимнастику для снятия усталости: поднять плечи, развернуть и отпустить их. (сделать несколько раз).

Применение на уроке разноуровневых заданий, их дозировка, степень сложности с возможностями каждого ученика. Включение в содержание уроков упражнений, тестовых заданий, связанных с изучением своего здоровья, учёт индивидуальных и психофизических способностей и особенностей ребёнка, личный пример учителя, организация рефлексии, игровые методы психокоррекции на развитие внимания, памяти, восприятия, наблюдательности, мышления и речи, позволяют избежать монотонности на уроке.

Обязательным условием является использование на уроках различных видов учебной деятельности: опрос учащихся, работа с тетрадью, учебником, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и задач и др. Число видов преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный и т. д. Норма не менее трёх.

Сегодня известна методика периодически меняющихся динамических поз доктора медицинских наук В.Ф. Базарного. Режим динамических поз осуществляется следующим образом. Учитель периодически переводит детей из положения сидя, в положение свободного состояния, чередует умственную работу с выполнением физических упражнений. Исследованиями установлено: воспитание без движения- это развитие ребёнка в режиме глубокого расслабления и угасания произвольно- волевого тела. Переключение в течении урока с одного вида деятельности на другой должно неизбежно сопровождаться с изменением позы ребёнка. Для выполнения таких активизирующих детей заданий, использую

карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые расклеиваются в разных точках класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе. Они совершают повороты головы, туловища, что повышает не только физическую активность детей на уроках, но и эффективность учебно - познавательного процесса.

Упражнения для профилактики нарушений зрения, для расширения зрительно-двигательной активности:

1. Глазами рисовать какие-либо фигуры (слева – направо и наоборот);
2. Глазами написать число, месяц, год своего рождения;
3. Закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчётливее.

Более тысячи биологически активных точек известно в настоящее время на ухе, поэтому массируя их, можно опосредованно воздействовать на весь организм. Нужно помассировать ушные раковины, чтобы уши «горели». Упражнение выполняется в такой последовательности:

1. Потягивание за мочки сверху вниз.
2. Потягивание ушной раковины вверх.
3. Круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

Включение в урок валеологических вставок повышает активность детей и познавательные способности. Валеологическая вставка – это важная, интересная информация, которая связана с оздоровлением, служит поводом для размышления и может пригодиться в жизни.

Так, во время устного счёта в 5 классе, к примеру, возможна следующая валеологическая вставка. «В питомнике 2 бригады собрали шиповник: $100\text{кг}+32\text{кг}=\text{}$ Валеологическая вставка о шиповнике- шиповник в 16-17 веке ценился дороже золота, на него меняли ценные меха. В его ягодах витамина С в 40 раз больше, чем в лимоне, в 2 раза больше, чем в чёрной смородине. Для того, чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, полезно на уроках рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «знание своего тела», гигиена тела», «правильное питание», «здоровый образ жизни», «безопасное поведение на дорогах». В процессе решения таких задач учащиеся не

только усваивают общий способ выполнения действий, но и обдумывают полученный результат. Задачи основаны на фактическом материале и составлены таким образом, чтобы учащиеся привыкли ценить, уважать и беречь своё здоровье, могли взглянуть на основные жизненные процессы глазами математика. Математическое содержание заданий соответствует прохождению программы в течение учебного года, задачи разнообразны по содержанию и уровням сложности и позволяют использовать материалы на различных этапах урока.

Предлагаю несколько вариантов таких задач.

- В улыбке участвуют 18 лицевых мышц, а для гримасы неудовольствия приходится напрягать на 25 мышц больше. Какое количество мышц используем для выражения плохого настроения? Какое значение имеет смех для человека?

- В кишечнике человека живут более 400 видов полезных бактерий. Они вырабатывают витамины, помогают усваивать пищу, в определённой мере защищают кишечник от вторжения вредных микроорганизмов. При употреблении лекарственных препаратов количество полезных бактерий сокращается в 4 раза. Какое количество полезных бактерий уничтожает человек, принимающий лекарства? Какие эффективные способы лечения гриппа вам известны?

- В сутки через лёгкие человека проходит около 10 000л воздуха. Сколько литров воздуха пропускают и очищают лёгкие за неделю, за 1 год? Что мы называем «зелёными лёгкими» Земли?

Предлагаемые задачи имеют «здоровьесберегающее» значение, т. к. они:

- ✓ обеспечивают эмоциональный подъём детей;
- ✓ снижают уровень тревожности;
- ✓ облегчают процесс запоминания материала;
- ✓ формируют познавательный интерес.

Для учащихся коррекционной школы особую важность имеет спокойное завершение урока: обучающиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать их работу на уроке, задание на дом, попрощаться с обучающимися.

Критериями удачного, с точки зрения здоровьесбережения, урока является:

- ✓ отсутствие усталости у учащихся и педагога;
- ✓ положительный эмоциональный настрой;
- ✓ удовлетворение от выполненной работы;
- ✓ желание продолжить работу;

Таким образом, организация учебной деятельности с учётом здоровьесберегающих технологий создают условия, позволяющие сохранить здоровье детей и по возможности оздоровить их, а это немаловажно в наше время.