

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
«Школа-интернат №4 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья городского округа Тольятти»

**Здоровьесберегающие технологии обучения:
индивидуально-ориентированный подход.**

Учитель: Яковлева Галина Владимировна

Тольятти

2017 г.

Содержание:

1. Актуальность применения здоровьесберегающих технологий.
2. Принципы здоровьесберегающей педагогики.
3. Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе.
4. Заключение.

Вопрос о создании щадящих здоровьесберегающих технологий обучения встал в связи с тем, что в последние годы на фоне интенсификации школьного образования, повышения требований к детям отмечается нарастающее ухудшение их здоровья.

Эффективность позитивного воздействия на здоровье школьников различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приёмов и методов, сколько их грамотной «встроенностью» в общую систему, направленную на благо здоровья учащихся и отвечающую единству целей, задач.

Как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образования – учащихся и педагогов.

В работе отдельного учителя здоровьесберегающие технологии можно представить как системно организованное сочетание педагогики сотрудничества, «эффективных» педагогических техник, элементов педагогического мастерства, направленных на достижение оптимальной психологической адаптированности школьника к образовательному процессу, заботу о сохранении его здоровья и воспитание у него личным примером культуры здоровья.

Принципы здоровьесберегающей педагогики.

- Принцип ненанесения вреда.
- Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов.
- Принцип триединого представления о здоровье (здоровье физическое, психическое и духовно-нравственное)
- Принцип непрерывности и преемственности.

Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися (включение вопросов здоровья в содержание учебных программ и обеспечения здоровьесберегающего характера обучения).

- Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.
- Комплексный, междисциплинарный подход (педагог, психолог, врач).
- Принцип медико-психологической компетенции учителя.
- Принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий.
- Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями).
- Приоритет активных методов обучения.
- Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий.
- Принцип отсроченного результата.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы – **это рациональная организация урока**. Показателем рациональной организации учебного процесса являются:

- Объем учебной нагрузки – количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
- Нагрузка от дополнительных занятий в школе;
- Занятия активно-двигательного характера: динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные мероприятия и т.п.

От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.

Кроме того, определяю и фиксирую психологический климат на уроке, провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением учащимися правильной осанки, позы, за ее соответствием виду работы и чередованием в течение урока.

Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

В состав упражнений для физкультминуток я включаю:

- упражнения по формированию осанки,
- укреплению зрения,
- укрепления мышц рук,
- отдых позвоночника,

- упражнения для ног,
- упражнения на ковре,
- релаксационные упражнения для мимики лица,
- потягивание,
- массаж области груди, лица, рук, ног,
- психогимнастика,
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

Физкультминутки я провожу в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Несвежий воздух в классе при этом недопустим, поэтому до того, как приступить к выполнению упражнений, я открываю форточки, останавливаю текущую работу и предлагаю детям подготовиться к физкультминутке.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

Однако не только важно знать и понимать, что должен делать учитель на уроке, чтобы сохранить психическое здоровье учащихся. Для поддержания благоприятного психологического микроклимата на уроке применяю дифференцированный подход, многоуровневые задания. Свои уроки я строю с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося, использую трехуровневые задания. Использую карточки с заданиями и в контрольных работах. У меня появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Сильные учащиеся активно реализуют своё

стремление быстрее продвигаться вперёд и вглубь, слабые – меньше ощущают своё отставание от сильных.

Дифференцированное обучение строится на учёте зрения ребёнка и его возможностей.

Организирую работу в группах.

Из опыта работы я поняла, что здоровьесберегающая направленность работы требует к себе более глубокого и сложного исследования, а так же требует разработки концепции, теории, технологии, и диагностических процедур оценки качества урока.

Чтобы избежать утомления учащихся, учитываю особенности усвоения материала на уроке.

Эффективность усвоения материала обучающимися в течение урока такова:

5-25-я минута — 80%;

25-35-я минута — 60-40%;

35—40-я минута — 10%.

Организирую подвижные перемены, дети участвуют в спортивных праздниках и кружках.

Заключение:

Именно комплексный подход, благодаря которому решаются не только задачи защиты здоровья учащихся от угрожающих им патогенных воздействий, но и задачи формирования и укрепления здоровья школьников, воспитания у них культуры здоровья может быть назван здоровьесберегающей педагогикой.

