Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное казённое специальное (коррекционное)образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа VIIIвида №3»

доклад

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ с использованием ИКТ».

Тютимова И. А.

Г. Комсомольск – на – Амуре

2014 – 2015 уч.г.

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым».   
Ж.- Ж.Руссо.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от детей младшего школьного возраста большого умственного и нервно- психического напряжения.

Академик В.Ф.Базарный говорит, что «…здоровье- это категория резерва жизни, жизнеспособности человека как целостного существа в единстве его телесных и психических характеристик. Это жизнеспособность формируется в процессе воспитания. Следовательно, здоровье - это категория педагогическая» .  
Поэтому охрана здоровья учащихся является задачей общеобразовательных учреждений (школ).   
 Начальная школа – особый период жизни, в котором закладываются не только базовые предметные знания, но и приобретаются необходимые навыки правильных поступков и здорового образа жизни. Учебная деятельность – основная сфера образовательной школы, поэтому организация учебного процесса с точки зрения здоровьесбережения должна быть каждодневной и отвечающей требованиям современной жизни.  
 Здоровьесберегающие технологии в начальной школе должны стать частью педагогического процесса, частью и методом самого процесса обучения.

Так что же такое здоровьесберегающие технологии?

***Слайд.***

Здоровьесберегающиея технологии - это:

* условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
* рациональная  организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми,  индивидуальными особенностями  и гигиеническими требованиями);
* соответствие  учебной  и  физической  нагрузки  возрастным возможностям ребенка;
* необходимый, достаточный  и  рационально  организованный двигательный режим.

Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.   
 Обучение, при котором дети не устают, а продуктивность их работы возрастает – основной показатель действенности технологии здоровьесбережения.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы педагога – это рациональная организация учебно-воспитательного процесса. Использование ИКТ позволяет сделать урок ярче и интереснее.  
 Безусловно, каждому образованному человеку сегодня уже недостаточно книг и учебников, ему необходимы – компьютерная грамотность и опыт практического использования компьютеров. Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения и  усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно - художественное представление – все это делает компьютер  незаменимым помощником учителя  в деле снижения утомляемости учащихся. Поэтому учитель должен всегда помнить о здоровье школьников, о создании таких условий, которые бы обеспечили детям высокую работоспособность на протяжении всего урока, позволили бы им избежать переутомления.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это психолого - педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

***Слайд.***

**Здоровьесберегающее обучение**

* **Направлено на**обеспечение психического здоровья учащихся.
* **Опирается на**природосообразности, преемственности, вариативности, прагматичности (практической ориентации).
* **Достигается через**учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранении интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии.
* **Приводит к** предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; прирост учебных достижений.

Поэтому учитель должен создать систему разноуровневого блочного обучения и проводит нестандартные (урок-путешествие, урок-игра) коллективные занятия и интегрированные уроки. Это снижает напряженность в классе, прямую зависимость усталости от времени проведения урока.

Формы подачи материала и оценивания знаний с помощью компьютера разнообразны: презентация, работа на интерактивной доске, тесты. Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса. Наглядность, возможность изменять темп и формы изучения материала, его образно-художественное представление – все это делает компьютер незаменимым помощником учителя для снижения утомляемости учащихся. Задача учителя сводится к тому, чтобы, сохранив все преимущества использования компьютерной техники в образовании, освободить учебный процесс от его негативных сторон. Этому способствует введение в структуру урока специальной динамической паузы.

***Слайд.***

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока, предотвращающим утомление учащихся является физкультминутка.  
 Физкультминутки положительно влияют на аналитико - синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно - сосудистую и дыхательные системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

*Виды физкультминуток, проводимых на уроках:*

* Упражнения для снятия общего или локального утомления;
* Упражнения, корректирующие осанку;
* Дыхательная гимнастика;
* Упражнения для кистей рук;
* Гимнастика для глаз;
* Гимнастика для слуха.

С целью стимулирования  мыслительных процессов можно проводить  мозговую  гимнастику и такие упражнения:

* Качание головой.
* Ленивые восьмерки

(упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания)

* Шапка для размышлений

(улучшает внимание, ясность восприятия и речь )

* Моргания

(полезно при всех видах нарушения зрения) 

* Вижу палец.  
    На уроке чтения нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому следует расширять зрительно-пространственную активность в режиме  школьного урока и использовать гимнастику для глаз.

Необходимо учить школьников  контролировать своё эмоциональное состояние, в этом помогают аутотренинги, минуты релаксации. Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения учебного материала.   
 Здоровьесберегающие технологии в начальной школе способны существенно повысить мотивацию к учебной деятельности, предотвратить усталость и утомляемость. Этому способствует некоторые приемы, используемые педагогом.

***Слайд.***

1. Создание положительных эмоций на уроке – юмор, доброе слово, обращение к ученику по имени, строки из стихотворения или народная мудрость, или даже тихо звучащая лирическая музыка.
2. Возбуждение сомнения в справедливости излагаемых истин, как преподавателем, так и школьниками. Привыкание к безупречно правдивой, абсолютно верной информации ведет к угасанию ориентировочного рефлекса. Этим стимулируется мысль ученика, побуждая его и всех остальных находить убедительные доказательства, мотивировать свою точку зрения.
3. **«**Возбуждение умственного аппетита» к самостоятельной работе на уроке; решая одинаковые для всех задачи, как обычно кто-то даже не решает вообще; при индивидуальном подборе, когда справляются с легкими задачами, предлагаются “очень трудные”, таким образом, закрепляется вера в собственные силы, в успех.
4. Совместное с учителем эмоциональное переживание материала: восхищаются ученым, сделавшим открытие, красивому решению задачи, переживают неудачи, радуются успехам.

В настоящее время возникло особое направление в педагогике: «педагогика оздоровления». В основе оздоровления лежат представления о здоровом ребенке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.