Тема: **Методы здоровьесберегающих технологий, применяемые в обучении детей спец. коррекционных классов**

**Фокина Лилия Владимировна, педагог - организатор**

 **Содержание**

**Введение**

Здоровьесберегающие технологии

Принципы здоровьесберегающих педагогики

**Методы здоровьесберегающих технологий, применяемые в обучении детей спец. коррекционных классов вспомогательной школы (8 вида)**

 **Соответствие целей и задач современным принципам обучения в спец. коррекционных классах вспомогательной школы 8 вида**

**Диагностика для определения уровня развития умственно-отсталых детей и обобщение опыта работы при использовании здоровьесберегающих технологий в обучении**

Подбор заданий

Общий уровень развития

**Заключительная часть**

Выводы

Литература

Приложение

**Задачи:**

Показать актуальность данной проблемы в обучении умственно – отсталых детей.

Дать представления о роли современных технологий в организации учебно-образовательного процесса в коррекционных классах вспомогательной школы 8 вида.

Провести анализ обобщённого опыта по обозначенной проблеме.

**Цели работы:**

 Показать воздействие грамотно выбранной технологии на развитие умственно – отсталого ребёнка

**Введение**

Одна из задач школьной педагогики и психологии – поиск путей эффективного обучения на занятиях, поиск возможностей использования скрытых резервов умственной деятельности, повышение самостоятельности.

Моя педагогическая практика показала, что существующая традиционная методика проведения занятий с детьми спец. коррекционных классов вспомогательной школы (8 вида) не всегда приводит к успеху. Детям даётся много знаний, понятий, они сильно утомляются, не могут спокойно высидеть положенное время и, как результат, недостаточное осознание изученного, переутомление, психическое возбуждение, повышение внутричерепного давления, которое сопровождается головными болями, нередко головокружениями и нарушением общего самочувствия ребёнка. Нарастает истощаемость и резко снижается работоспособность ребёнка. У таких детей отмечается своеобразные нарушения внимания: слабость концентрации, повышенная отвлекаемость. Нередко нарушается память. Дети становятся двигательно - расторможенными, неусидчивыми или вялыми.

 Технология, которая поможет детям развиваться, а мне достичь положительных результатов, является *здоровьесберегающей*.

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

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приёмов, методов, подходов к решению проблем. Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, конкретных условий, а также от показаний заболеваемости ребёнка.

Умственно отсталый ребёнок, как и всякий ребёнок, растёт и развивается, но развитие его замедляется с самого начала и идёт на дефектной основе, что порождает трудности вхождения в социальную среду, рассчитанную на нормально развивающихся детей.

Обучение умственно отсталого ребёнка с применением здоровьесберегающих методик имеет решающее значение для развития и их реабилитации в обществе.

*Только то обучение хорошо, которое стимулирует развитие, «ведёт его за собой», а не служит просто обогащению ребёнка новыми сведениями, легко входящими в его сознание. (Л.С.Выготский,1985)*

Таким образом, принцип здоровьесберегающих технологий заключается в исправлении недостатков психофизического развития детей в процессе обучения путём использования специальных методических приемов. В результате чего одни недостатки у учащегося преодолеваются, другие ослабевают, благодаря чему школьники быстрее продвигаются в своём развитии. Чем больше ребёнок продвигается в развитии, тем успешнее он будет овладевать учебным материалом, т. е. развитие учащихся и обучение их на основе принципа коррекции – это два взаимосвязанных процесса.

Все здоровьесберегающие технологии можно поделить на три подгруппы:

 организационно – педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно – образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

психолого-педагогические технологии связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);

учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своём здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.

Сейчас, когда остро стоит проблема ухудшения здоровья детей, когда в нашем современном обществе растёт число умственно – отсталых детей,

я считаю, продопедевтическая работа в данном направлении ложится на плечи учителей.

***Готовы ли мы реализовать в образовательном процессе принципы здоровьесберегающих технологий?***

***Какие виды здоровьесберегающих педагогических технологий применимы в процессе обучения детей в спец. коррекционных классах вспомогательной школы 8 вида?***

***Результативно ли их применение?***

 **Принципы здоровьесберегающей педагогики**

Приведённый перечень принципов не иерархизирован, то есть в нём не отдаётся предпочтение каким-то отдельным принципам, хотя методологически это возможно. Исходим из того, что несоблюдение любого из приведённых принципов нанесёт ущерб проводимой работе в целом (а иногда и исключит её здоровооберегающий эффект). Поэтому один из приведённых принципов – комплексность – означает также необходимость проверки на соответствие проводимой работы основным принципам здоровьесберегающей педагогики.

**Принцип ненанесения вреда** - «No nocere!» - одинаково первостепенен и для медиков, и для педагогов, и для родителей. На его соблюдении стоится профессиональная этика любой человековедческой профессии, медицинской деонтологии, основ педагогики и дидактики. Актуальность его соблюдения в системе образования повысилась с начала 90-х гг., когда в стремлении помочь школьнику сохранить или восстановить уже утраченное здоровье во многих школах стали применять не обоснованные с научной точки зрения и не проверенные на практике оздоровительные системы и методы.

**Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов** предполагает,что всё происходящее в образовательном учреждении – от разработки планов, программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности учащихся, подготовку педагогических кадров, работу с родителями и т.д. – должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся и учителей.

**Принцип триединого представления о здоровье.**

**Принцип непрерывности и преемственности** определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в образовательных учреждениях не от случая к случаю и по предписанию СЭС, как часто бывает, а каждый день и на каждом уроке.

**Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися.** Связь главной задачи школы – образовательной – с заботой о здоровье учащихся проявляется на двух уровнях: содержательном и процессуальном. Первый определяется включением вопросов здоровья в содержание учебных программ; второй 0 обеспечением здоровьесберегающего характера (результата) проведения процесса обучения.

**Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.** Речь идёт об уровне и содержании программ, терминологии, решаемых задач, формах и методах преподавания и т.п.

**Комплексный, междисциплинарный подход** – основа эффективной работы по охране здоровья человека.

**Принцип медико-психологической компетентности учителя** является развитием предыдущего и определяет высокие требования к уровню психологической и медико-валеологической грамотности и соответствующей перестройке сознания, ценностных ориентаций у педагогов, стремящихся использовать в своей работе здоровьесберегающие технологии.

Общепедагогический **принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий** конкретизируется в практике здоровьесберегающих технологий путём разведения понятий, программ, форм и методов: а) обучения здоровью; б) воспитания культуры здоровья; в) формирования здоровья, пополнения адаптационных ресурсов, возможностей организма и психики.

**Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными** (запретами, порицаниями) – один из важнейших общепедагогических постулатов и одно их важнейших условий здоровьесберегающей педагогики.

 **Приоритет активных методов обучения** также является принципом всей эффективности современной педагогики. Эти методы результативны не только в контексте образовательного процесса, но и с точки зрения здоровьесбережения.

**Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий** восходит к представлению о двух стратегиях заботы о здоровье.

**Принцип формирования ответственности учащихся за своё здоровье.**

**Принцип отсроченного результата** не относится к важнейшим и поэтому часто не учитывается при оценке результативности программ и мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

**Принцип контроля за результатами**, основанного на получении обратной связи, должен быть реализован как в работе всей школы (проведение диагностики, мониторинга здоровья), так и в работе каждого учителя, в его индивидуальной педагогической технологии.

**Методы здоровьесберегающих технологий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Виды здоровьесбере-гающих педагогических технологий*** | ***Время проведения в режиме дня*** | ***Особенности методики проведения*** |
| Стретчинг | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы |
| Ритмопластика | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка |
| Динамические паузы | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются е соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Можно использовать лишь элементы спортивных игр |
| Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы |
| Технологии эстетической направленности | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп | Осуществляется на занятиях по программе , а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на ковриках,;ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег  |
| Гимнастика корригирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей |
| Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы |
| Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает учитель. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение |
| Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом  | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности |
| Коммуникатив-ные игры | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста начальной школы | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. |
| Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. Начиная с 1 класса | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами, либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму |
| Точечный самомассаж | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время начиная с 2 класса | Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал |
| Биологическая обратная связь (БОС) | От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста | Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для 1-2 класса |
| Арттерапия | Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. С начальной школы | Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. |
| Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. Начиная с 1 класса | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей |
| Технологии воздействия цветом | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров классных комнат. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка |
| Технологии коррекции поведения | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. Начиная с 1 класса | Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий |
| Психогимнастика | 1-2 раза в неделю начиная с 1 класса по 25-30 мин. | Занятия проводятся по специальным методикам |
| Фонетическая ритмика | 2 раза в неделю , не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. 1-2 классы-15 мин., 3-4 классы-30 мин. | Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха ,либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений |

**Виды современных здоровьесберегающих технологий, подходящих для применения в обычных условиях классной комнаты ,применяемых мною в процессе обучения умственно-отсталых детей :**

Дыхательная гимнастика

Динамические паузы

Релаксация

Фонематическая ритмика

Сказкотерапия

Самомассаж

Точечный массаж

Пальчиковая гимнастика

Гимнастика для глаз

Песочная терапия

 11.Весёлая шнуровка

12.Арттерапия

**Соответствие целей и задач современным принципам обучения в спец. коррекционных классах .**

**Цели:**

 Воспитать человека, способного адекватно жить в современном обществе.

**Задачи:**

Дать ученикам знания, умения и навыки по общеобразовательным предметам и по труду;

Воспитать положительные личностные качества: честность, доброжелательность, любовь и уважения к труду и людям труда;

Скорректировать имеющиеся у детей дефекты, чтобы подготовить их к социальной адаптации, к жизни среди нормальных людей

Уроки с использованием коррекционно- развивающих и творческих заданий , игр или игровых ситуаций является эффективным средством. Многие приёмы были взяты из песочной терапии, игротерапии, пальчиковой гимнастики и др.

Недоразвитие моторики проявляется главным образом недостаточностью точных и тонких движений , особенно мелких , медленностью выработки двигательной формулы действия . Кроме того, отмечается недостаточность мышечной силы. Поэтому велика важность развивающих занятий для таких детей.

Именно поэтому я делясь своим педагогическим опытом работы с такими детьми хочу доказать эффективность , нужность и главное актуальность использования новых технологий в обучении детей вспомогательной школы ( 8 вида)

*Обучение должно идти в соответствии со следующими принципами:*

Воспитывающая и развивающая направленность обучения

Доступность обучения

Систематичность и последовательность обучения

Связь обучения с жизнью

Принцип наглядности

Принцип коррекции в обучении

Индивидуальный и дифференцированный подход

Сознательность и активность учащихся

Дети, обучающиеся в спец. коррекционных классах вспомогательной школы (8 вида) - больные дети. Они внешне здоровы, способны к психическому развитию, но развитие это осуществляется аномально, поскольку биологическая его основа патологична.

Нарушения психологической деятельности чётко и ярко проявляются в сфере познавательных процессов. Имеет место не только отставание от нормы, но и глубокое своеобразие личностных проявлений и познания.

Недоразвитие познавательной сферы усугубляет расстройство поведения.

У таких детей наблюдаются расстройства эмоционально-волевой сферы. Они проявляются в виде повышенной эмоциональной возбудимости, немотивированных колебаний настроения, снижение эмоционального тонуса и побуждений к деятельности.

Для решения задач подготовки умственно-отсталых школьников к самостоятельной жизни и труду большое значение имеет продуманная и чёткая организация и высокий методический уровень проведения занятий.

Однако развитие таких школьников без коррекции их мышления и нарушения психофизических функций не может быть достаточно успешным . В процессе коррекции всегда происходит развитие умственно-отсталого ребёнка. **Воспитательная и коррекционная** **направленность** обучения пронизывает весь учебный процесс.

При поступлении такого ребёнка в школу изучается его актуальный уровень развития, потенциальные возможности, индивидуальные особенности и готовность к сотрудничеству со взрослыми. Выясняется исходный уровень основных линий развития ребёнка: социального, физического и эстетического. Уточняется уровень развития предметной деятельности и делового общения со взрослыми, возможности взаимодействия со сверстниками; уровень развития основных движений пальцев. Знание возможностей каждого ученика, его специфических трудностей даёт возможность выстроить целенаправленную и эффективную программу обучения каждого в соответствии с его особенностями и потребностями.

 Я начала работать с такими детьми с 2003 года. 5 лет работала воспитателем в группе продлённого дня. Это время не прошло бесследно, моя методическая копилка пополнялась:

постепенно приобретался опыт работы с умственно-отсталыми детьми;

лучше изучила психологию детей;

научилась проводить диагностику;

научилась находить подход к каждому ребёнку.

Здоровьесберегающимися технологиями я заинтересовалась , познакомившись с работами таких известных людей ,как профессор А.Р.Лурия, С.Певзнер, В.И.Лубовской.

Активно изучаются психологические вопросы развития познавательной деятельности и личностной , эмоционально-волевой сферы умственно-отсталых детей И.М.Соловьёвым, Ж.И.Шиф ,В.Г.Петровой.

Мною были изучены книги «Дети-олигофрены» С. Певзнера ; «Дети с отклонениями в развитии» С. Певзнера и Т.А. Власовой.

Я пришла к выводу , что здоровьесберегающие технологии как не какие другие соответствуют принципам обучения умственно-отсталых детей.

Здоровый образ жизни у наших школьников не занимает пока 1 место в их жизненных приоритетах. В основе оздоровления лежат представления о физически и психологически здоровом ребёнке. А чтобы вырастить такого ребёнка , нужно подготовить его к здоровому образу жизни, и в этом мне помогают здоровьесберегающие технологии.

**Песочная терапия**

Основополагающая идея песочной терапии сформулирована так :»Игра с песком предоставляет ребёнку возможность избавиться от психологических травм с помощью перенесения вовне , на плоскость песочницы, фантазий и формирования ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями. Установление связи с бессознательными побуждениями , особенно с архитипом самости , и их выражение в символической форме в значительной мере облегчают здоровое функционирование психики.»

Песок обладает свойством пропускать воду. В связи с этим специалисты утверждают , что он поглощает негативную психическую энергию, взаимодействие с ним очищает энергетику человека, стабилизирует эмоциональное состояние. Так или иначе, мои наблюдения и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей.

*Сам принцип терапии был предложен ещё Карлом Густавом Юнгом , замечательным психотерапевтом, основателем аналитической психотерапии*.

**Цель такой терапии**- не менять и переделывать ребёнка , не учить его каким – то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность ребёнку быть самим собой.

Во многих случаях игра с песком выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия. В других случаях – в качестве вспомогательного средства , позволяющего стимулировать ребёнка , развить его сенсомоторные навыки , снизить эмоциональное напряжение и т. д.

*Игра на песке с фигурками* особенно плодотворна в работе с теми детьми , которые никак не могут выразить свои переживания.

 Дети с заниженной самооценкой , повышенной тревожностью и застенчивостью обычно охотно выбирают фигурки и переключают на них своё внимание.

Агрессивные дети легко выбирают персонажей , символизирующих « агрессора» и его «жертву».

Дети , пережившие психическую травму , находят для себя такую игру весьма полезной: она помогает им заново пережить травматическое событие и , возможно , избавиться от связанных с ним переживаний.

Я в процессе проведения песочной терапии выделила для себя **три стадии игры с песком**

Хаос, борьба и разрешение конфликта.

**На стадии «хаоса»** ребёнок хватает множество игрушек , беспорядочно расставляет их на песочном листе , часто перемешивает их с песком .

Подобные действия отражают наличие тревоги , страха , смятения , недостаточно позитивной внутренней динамики .Через «хаос» происходит постепенное « проживание» психоэмоционального состояния и освобождения от него . Многократное повторение психотравмирующей ситуации , позволяет изменять эмоциональное отношение к ней . Стадия «хаоса» может занимать от 1 до нескольких занятий . Можно заметить , как от картины к картине уменьшается количество используемых фигурок и появляется сюжет .

**Стадию «борьбы»** можно наблюдать у сложных детей .На песочный лист бессознательно переносятся внутренние конфликты : агрессия , обиды , тревога , недомогания , реальные конфликтные взаимоотношения . Существа в песочнице убивают друг друга , идёт схватка , война , тяжёлое противоборство .Через некоторое время может появиться герой или силы ,которые наводят порядок и восстанавливают справедливость.

**На стадии «разрешения конфликта**» можно наблюдать более благополучные картины : мир , покой , возвращение к естественным занятиям .

***Юнг утверждал, что процесс « игры в песок» высвобождает заблокированную энергию и «активизирует возможности самоисцеления , заложенные в человеческой психике»* .**

 Изучение ребёнка является важнейшей задачей ,составляющей практическую основу для работы в спец.коррекционных классах вспомогательной школы(8 вида).

Чтобы развивать внимание я начинала каждое занятие с физкультминутки, 2-3 раза на уроке делаю игровые паузы.

 **Двигательные оздоровительные минутки**

Они являются одной из составляющих предотвращения переутомления детей. За основу проведения двигательных минуток я взяла методику известного психолога и педагога Н. И. Дереклеевой.

Для проведения двигательных минуток я выбрала перемену между 1 и 2 уроками, т.к. утомление нарастает в незначительной степени уже ко 2 уроку.

Двигательные минутки я провожу по специальным карточкам, на которых прописала систему упражнений по типу «От простого к сложному». Все мои карточки разделены на 2 раздела:

1 раздел - двигательные упражнения без предметов;

2 раздел – двигательные упражнения с предметами.

К 1 разделу относятся карточки с общими упражнениями , целью которых является развитие наблюдательности, внимания, памяти, умения слушать и слышать, смотреть и видеть, понимать себя и других людей. Особенностью этих упражнений является то , что каждое из них имеет определенное название. Название упражнений я сообщаю обязательно каждый раз перед началом выполнения, т.к. дети очень подражательны ,и вхождение в ту или иную роль с помощью названия позволяет им играть с удовольствием.

**Упражнение »Десантники».(см.приложение1).**

*Важным этапом в проведении двигательных минуток являются совместные двигательные упражнения.*

Во 2 разделе представлены двигательные упражнения с предметами. Эти упражнения я провожу как во время урока ,так и на перемене. Они помогают подготовить ученика к усвоению трудного для него материала, а также позволяют развивать интерес, формировать культуру понимания двигательной активности в жизни человека.

**Упражнения «Грёзы». ( см. приложение 1).**

В самом начале первого года обучения я подбирала с короткими четверостишиями и как можно больше использовала движений.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Маша шла , шла , шла,******Земляничку нашла .******Села, поела******И опять пошла.*** | Ходьба на месте.Наклон вперёд.Присед на корточки.Ходьба на месте с высоким подниманием колена. |

Сначала стихи проговаривала сама , а через неделю получалось уже вместе с учеником. Но это надо делать не навязчиво , а играючи ,чтобы ребёнок не уставал.

По принципу «От простого к сложному» мы начинали выучивать стихи побольше и с нарастающим количеством движений.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Поднимайте плечики ,******Прыгайте ,кузнечики!******Прыг-скок! Прыг-скок! Стоп!******Сели, травушку покушали,******Тишину послушали.******Выше, выше, высоко******Прыгай на носках легко!*** | Поднимаем плечиПрыгаем на местеСели на корточкиСидим ,прислушиваемсяСмотрим наверхПодпрыгиваем высоко. |

Также применяю физкультминутки с конкретными заданиями для укрепления мышц рук.(Применяются в начале урока письма)

***Руки подняли и покачали-***

Это деревья в лесу.

***Руки нагнули, кисти встряхнули***

***Ветер срывает росу.***

***В стороны руки, плавно помашем-***

***Это к нам птицы летят.***

***Как они сядут ,тоже покажем***

***Крылья сложили назад.***

Следующий этап в проведении оздоровительных двигательных минуток **упражнение с** **полиэтиленовым мешком**. Данные упражнения вызывает у детей большое удовольствие. Ребёнку предоставляется возможность мять мешок, превращать его в маленький комочек, в палочку, в подушку.

Цель: снятие эмоционального и духовного напряжения.

Для выполнения двигательных **упражнений с бумажным мячом** я предоставляю ученикам проявить свою фантазию и творчество.

Цель: развивать двигательную активность,

 воспитать умение жить в согласии с окружающими людьми,

 формировать культуру двигательной активности.

 Подготовка к проведению **упражнений с платком** ведётся заранее . Для упражнений ребёнок приносит небольшой головной платок или чистый большой носовой .

Цель: помочь ребёнку расслабиться

 помочь настроиться на серьёзные и трудные виды деятельности

 формировать способности к релаксации, умение расслабляться,

 успокаиваться, преодолевать трудности.

**(см. приложение 2)**

Заключительным этапом в проведении двигательных упражнений провожу **упражнения с воздушными шарами.**

Цель: развивать умение фантазировать

 развивать воображение, способности к релаксации

 стимулировать двигательную активность

 учит преодолевать внутреннюю неловкость и тревожность за свои движения

**(см. приложение 3 .упражнение «Кругосветное путешествие»)**

Одним из немаловажных аспектов развития школьника ,является развитие мелкой моторики и координации движений пальцев рук. Проблема повышения эффективности медико-психолого-педагогической работы по развитию мелкой моторики и координации движений пальцев рук не теряет своей актуальности.

Сочетание пальцевых упражнений с речевым сопровождением в стихотворной форме, я считаю ,позволяет достичь наибольшего обучающего эффекта. Включение упражнений на развитие пальцевой моторики в физкультминутки, на занятиях, а так же 2-3 мин. в утреннюю гимнастику, играет положительную роль в в коррекционном обучении детей с нарушением речи.

Цель этих упражнений :

Регулярно опосредовано стимулировать действия речевых зон коры головного мозга, что положительно сказывается на исправлении речи.

Совершенствовать внимание и память - психические процессы тесно связанные с речью.

Облегчить детям усвоение навыков письма

Например***: УК–УК –УК , по земле ползёт паук.***

 ***ОК- ОК- ОК ,на двери весит замок.***

 ***Пальчиками убегаем домой от паука , а там висит замок.***

**Замечательный педагог В,А,Сухомлинский писал** , что *истоки способностей и дарования детей\_ на кончиках их пальцев , и от них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли. Чем больше уверенности и изобретательности в движениях детской руки , тем тоньше взаимодействие руки с орудием труда ( ручкой, карандашом…), тем сложнее движения необходимые для этого взаимодействия, тем ярче творческая стихия детского разума , чем больше мастерства в детской руке , тем ребёнок умнее.*

Именно поэтому я разработала комплекс пальчиковой гимнастики .

**Пальчиковая гимнастика**

Все предлагаемые задания могут проводиться неоднократно . Но проводить их слишком часто на уроке не следует. Эти упражнения помогут развитию мелкой моторики рук, Сформировать внимание, подготовить руку к овладению письмом, а далее может использоваться для снятия напряжения пальцев и кисти рук.

Особенно важна эта гимнастика для занятий с умственно-отсталыми детьми ,у которых плохо развита речь .

На своих занятиях я использую уже накопившиеся всевозможные пальчиковые игры. Вся игротека делится на:

Игры с пальчиками.

Пальчиковые игры с палочками и спичками.

Пальчиковые игры со скороговорками.

Пальчиковые игры со стихами.

Пальчиковый алфавит.

Пальчиковый театр.

Пристальное внимание уделяю коррекции и развитию мелкой моторики руки. Прогресс в развитии двигательного анализатора , являющегося аппаратом межанализаторного синтеза, сказывается на общем прогрессе функций мозга ребёнка(Кольцова М.М.). Для развития движений руки на моих уроках кроме новых технологий используются и традиционные формы работы : обведение контура фигур, рисование по точкам, зарисовки в заданном пространстве, штриховка контурных рисунков, изображающих различные предметы.

**(отдельные упражнения см. приложение 4)**

 Проработав 2008-2009 учебный год по теме «здоровьесберегающие технологии в процессе обучения детей спец. коррекционных классов» я поняла что эффективность учебно – воспитательного процесса во многом зависит от психического и физического состояния ребёнка. На своих уроках, я прежде всего создаю условия для здорового развития детей:

Соблюдаю физиологические основы учено – воспитательного режима (учитываю время трудоспособности, утомляемость, учебную нагрузку, провожу физкультминутки).

Мною производится гигиеническая оценка, условий и технологий обучения.

Я широко использую игровые моменты во время проведения урока. Нервная система ребёнка очень чувствительна, он быстро устаёт, и поэтому нуждается в частом отдыхе. На уроках таким отдыхом для него служит частая смена видов деятельности, режимов работы, проведение физкультминуток, релаксация во время прослушивания музыки.(П.И.Чайковский ,звуки природы, и др.)

**Текст для релаксации**

*Наступила ночь. Все ложатся спать. Потянули сначала ручки, а потом ножки. Закрыли глазки, устроились удобно. А теперь пытаемся представить, как изменилась наша полянка с наступлением ночи (пауза). Вокруг тишина (пауза). Но вот вылетела сова на ночную охоту. Где-то в траве зашуршал ёжик (пауза). Яркая луна осветила поляну, стала видна вся ночная жизнь (пауза). Но вот появился первый лучик солнца, и поляна постепенно наполняется светом. Всё вокруг проснулось (пауза). Мы с вами проснулись. Открыли медленно глазки, потянулись (пауза). Наступило утро.*

Во время этого упражнения звучит спокойная тихая музыка. Я произношу текст медленно, спокойно, чтобы ребёнок мог расслабиться и отдохнуть. После последнего предложения начинает звучать весёлая музыка.

На начальном этапе обучения у ребёнка не было не пространственных, не временных представлений. Путал времена года, не определял их даже с подсказками учителя; полностью отсутствовали понятия: дни недели, время суток. Обучение всему этому проходил в игровой форме.

Так как фонематический слух был развит слабо, ребёнок не отличал звуки на слух, тогда у нас и возникли проблемы, которые я решала с помощью упражнений для мелкой моторики, самомассажа , дыхательной гимнастики.

Упражнения для мелкой моторики брали самые простые (**см. приложение 5),** так как рука полностью была не подготовлена, пальцы не сгибались. Приходилось массажировать пальчики, кисти рук, предплечье. Всё это проходило в игровой форме.

Например, рассказывая произведение«Сказка о маленьком котёнке», ребёнок играет котёнка, а учитель ласковую хозяйку (Я использую приём поглаживания).

 **Дыхательная гимнастика**

Серия следующих двигательных упражнений направлена в первую очередь на **развитие правильного дыхания.** От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца, и циркуляции крови в организме. Даже не значительный недостаток кислорода снижает работоспособность. В целях сохранения и укрепления здоровья необходимо настойчиво вырабатывать привычку к правильному дыханию – дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично. Дыхание через рот является поверхностным, поэтому организм получает меньше кислорода. Значит, я должна научить детей правильно дышать. Дышать надо равномерно, правильно чередовать вдох и выдох.

 Пример данных упражнений:

Вдох через нос – выдох через рот;

Краткий глубокий вдох – замедленный выдох;

Медленный глубокий вдох – краткий резкий выдох;

Медленный выдох, чтобы воздух выходил резкой струёй;

Выдох толчками;

Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание, сосчитайте до 10 на выдохе, чтобы воздуха хватило до конца счёта;

Выдохните воздух и не дышите в течении нескольких секунд;

На одном выдохе усиливайте или ослабляйте звук: жужжание пчелы: ж-ж-ж-ж, писк комара: з-з-з-з и т.д.;

«свеча» - ровный, медленный выдох, чтобы пламя «легло», но не потухло;

«погаси свечу» - интенсивный прерывистый выдох.

 (**упражнения «Ветер», «Доброта» см . приложение 6 )**

*Важным условием результативности использования приёмов здоровьесберегающих технологий является соблюдение последовательности от лёгких к более сложным. Необходимо учитывать следующие принципы : повторяемость, доступность, постепенность выполнения заданий.*

*Именно эти принципы я выделила для организации коррекционно-развивающей работы с умственно-отсталыми детьми на занятиях.*

**Технология проведения занятий с умственно-отсталыми детьми .**

**УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.**

 Продолжительность каждого занятия 30-40 минут.

 Необходимо светлое, проветриваемое помещение с достаточным местом для игр

 Музыкальное сопровождение

 Парты или столы для письменных работ в тетрадях

 Проведение занятий должно сочетаться с созданием особого психологического климата

 Необходимо строить занятия с учётом специфических особенностей развития умственно-отсталых детей.

**СТРУКТУРА И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ:**

 РАЗМИНКА

**ЦЕЛИ:**
 1. Создание положительного, рабочего настроя в группе.
 2. Подготовка ребёнка к предстоящей деятельности.

**В разминке могут использоваться в зависимости от учебного предмета:**

 Упражнения на развитие моторики, дыхательные, стимулирующие и расслабляющие.

 Упражнения по развитию общей и мелкой моторики. Развитие отдельных двигательных качеств и способностей ребёнка (силы, ловкости, быстроты, координации равновесия)

 Упражнения на повышение функционального уровня систем организма (для тренировки дыхательной и сердечнососудистой систем, активизации обменных процессов, для формирования осанки)

 Дыхательные упражнения: обучение детей 4-х фазным дыхательным упражнениям (Упражнения, содержащие равные по времени вдох - задержка - выдох - задержка).

 Соединение дыхания и движения для концентрации внимания.

 Стимулирующие упражнения (Упражнения, повышающие энергетический потенциал: хлопки, самомассаж головы, ушных раковин, массаж кистей и пальцев рук, работа с пальцами рук).

 Упражнения по оптимизации тонуса и обучение релаксации (Упражнения, обучающие ребёнка необходимым приёмам релаксации)

 Работа с локальными мышечными движениями (Упражнения по обучению ребёнка перекатыванию головы, работа с плечевыми суставами, упражнения для ног)

 Повышение устойчивости, чувства опоры, равновесия, зрения

 ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

**ЦЕЛИ:**
 1. Развитие познавательных и сенсорных процессов.
 2. Коррекция эмоционально-волевой сферы, межличностных отношений, психомоторики.

 **План:**

Подготовка к основной теме

Работа по теме занятия

Физкультминутка

Работа в тетради (если это необходимо по теме занятия)

Игры и упражнения на развитие и коррекцию внимания, памяти, мышления, восприятия, мыслительных операций и т.д.

 Заключительная часть

**ЦЕЛИ:**
 1. Проверка полученных на занятии навыков.
 2. Закрепление положительных эмоций от работы на занятии.
 3. Подведение итогов прошедшего занятия.

**Полный конспект урока прилагаю далее.**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

         *Проводимая мною в течение учебного года работа по различным направлениям позволяет сделать следующие выводы:*

1. Изучение особенностей психического развития детей-олигофренов является большой и сложной проблемой, над которой работали многие ученые. Моя работа показала, что умственное развитие детей - олигофренов при его своеобразии протекает по тем же основным закономерностям, что и развитие нормальных детей.
2. При коррекционном обучении у таких детей развиваются виды сложной психической деятельности, такие как целенаправленное наблюдение, осмысленное запоминание, произвольное внимание, произвольная память, сложные формы анализа и синтеза, процессы сравнения и обобщения.
3. Появление интереса к обучению у учащихся-олигофренов также в значительной степени повышает прочность их знаний, умений, навыков, содействует коррекции внимания, памяти, мышления и других познавательных процессов.
4. Использование на занятиях игровой деятельности детей влияет на формирование произвольности психических процессов**. Здоровьесберегающие технологии проходят в** **игровой форме** для детей, имеют внутреннее продолжение в школьном обучении и труде, помогает ребенку освоить роль ученика, заниматься с интересом, быть активным и внимательным на уроках .Игра - это серьезная и ответственная деятельность детей.
5. Выбранные мною методы способствует созданию у учеников эмоционального настроя, вызывает положительное отношение к выполняемой деятельности, улучшает общую работоспособность, дает повторить уже изученный материал без монотонности и скуки.
6. Игра служит методическим приемом, с помощью которого можно заинтересовать каждого ребенка-олигофрена, привлечь его внимание к учебной деятельности, так как их психо-физиологическое развитие существенно отличается от развития нормальных сверстников. Она активно действует на познавательную деятельность умственно-отсталых школьников.
7. Работая в данном направлении с учащимися я убедилась на практике, что если с умственно- отсталыми учащимися проводить целенаправленно занятия по коррекции памяти, внимания, мышления, восприятия, и т.д., то их познавательная деятельность активизируется и станет более продуктивной. Именно в игровой деятельности у умственно отсталых учащихся появляется познавательный интерес. Она является важным источником развития.
8. Теоретическая модель изучения и коррекции познавательной деятельности в специально созданных группах оправдала себя. Проводимые занятия действительно влияют на коррекцию познавательной деятельности умственно- отсталых школьников.
8. Полученные в ходе целенаправленной работы данные могут быть использованы в дальнейшей работе с умственно отсталыми детьми. Разработанные программы могут оказаться полезными и использоваться в дальнейшем, в практике работы с 1 - 4 спец. коррекционными классами вспомогательной школы (8 вида)

         Таким образом, подводя итоги выше сказанного, можно подчеркнуть, что применение здоровьесберегающих технологий в процессе обучения умственно-отсталых детей приводят к следующим результатам: у ребёнка повышается самооценка, происходит коррекция психических процессов, совершенствуются умения и навыки, которые помогут дальнейшей успешной адаптации его в современном обществе.

Литература

С.Н. Гашкова, Л.В. Лукина «Здоровое детство». Опыт работы.

2007 г.

Н.К. Смирнов «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы»

2003 г.

О.В. Узорова, Е.А. Нефредова «Пальчиковая гимнастика»

2002 г.

С.В. Лесина, Г.П. Попова, Т.Л, Снисаренко «Коррекционно-развивающие занятия и мероприятия». Комплекс мероприятий по развитию воображения. Занятия по снижению детской агрессии.

2008 г.

О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто «Справочник психолога начальной школы»

2006 г.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения/Под.ред.М.М.Безруких,В.Д.Сонькина

2002 г.

Коррекционно-развивающее обучение в начальной школе/С.Г.Шевченко.

2004 г.

Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений.

2004 г.

 **Приложение 1**

 **Двигательные минутки**

 «Десантники»

Учащиеся быстро преображаются. Стоит только сообщить название упражнения, как дети уже начинают перестраиваться и входить в данную роль для выполнения упражнения. За несколько минут ребята должны представить себя десантниками, которым предстоят ответственные прыжки. Для этого они должны попрыгать:

На двух ногах одновременно (под счёт);

На левой и правой ноге попеременно;

Сделать перекрёстные прыжки.

Затем задание усложняется. Я предлагаю учащемуся выполнить прыжки обеими ногами, но по заданному ритму. Ритм отстукиваю карандашом на столе. Учащиеся должны выполнять прыжки, соблюдая ритм.

 «Цапля»

Дети стоят друг за другом (по 5 человек). По команде они прыгают на одной левой ноге друг за другом, пытаясь схватить рукой прыгающего впереди партнёра. Если это удаётся, то вся группа-команда, образует единый прыгающий круг. Это упражнение полезно проводить, если ребятам предстоит трудная и однообразная работа, например при написании изложения.

 «Грёзы»

Дети садятся на стулья по кругу друг за другом, кладут голову на руки на спинку стула, закрывают глаза и считают про себя от 1 до 50. Во время выполнения задания можно включить тихую музыку. После того, как дети откроют глаза, они должны поделиться впечатлениями о том, что им грезилось во время счёта и слушанья музыки. Выполнения этого упражнения помогает отработке навыка счёта в пределах 100, даёт возможность проникнуть во внутренний мир ребёнка, развивает речь, т.е. происходит развитие коммуникативных способностей учащихся.

 **Приложение 2**

 **«Зайка»**

Достаём носовой платок, возьмём за два противоположных угла по диагонали, закрутим и не туго завяжем два раза. Два уголка от второго маленького узелка поднимем вверх – «ушки», а от большого – «хвостик». Можно игру сопровождать стихами.

 **А также можно использовать следующие приёмы:**

 Ребёнок расправляет платок у себя на парте и кладёт на него голову. Руки вытянуты вперёд и не сжаты в кулаки. Звучит музыка, которая способствует расслаблению.

Платок можно использовать, как предмет, под который можно «что-то» спрятать, а потом угадывать закрытыми глазами, ощупывая его, или с открытыми, не дотрагиваясь до предмета.

 **Приложение 3**

 **«Кругосветное путешествие»**

Упражнение нужно выполнять в паре. Массаж проводят в среднем темпе, который успокаивающе действует на нервную систему, вызывает расслабление всей мускулатуры. Это упражнение проводится при помощи воздушного шара по заданию учителя:

Катают мягко и нежно воздушный шар по туловищу;

По рукам;

По голове;

По спине.

 **Приложение 4**

«Игра с пальцами»

Развитие координации движений, внимания, слуховой памяти, умения выполнять чётко команды учителя.

«Муравей перелезает через угол книги. Он осматривается и обдумывает, куда ему сейчас направится и быстро пробегает три шага вперёд. Он снова останавливается, осматривается и бежит пять шагов вперёд, чтобы потом снова остановиться. Взгляд налево, взгляд направо, и снова бежит, но уже к другому углу книги. Там он замедляет своё шаг и идёт очень спокойно вдоль внешнего края книги. Подойдя к следующему углу книги и осмотрев противоположную сторону, он разворачивается, бегло осматривает край книги и бежит обратно. Это должно быть очень интересно, думает он, пройтись размеренным шагом по краю книги прямо до следующего угла! Взволнованно вытягивает он одну ногу, потом вторую и начинает маршировать. На следующем углу он останавливается, поворачивается два раза вокруг себя и спешно бежит в середину. Там он поднимается на задние лапки и смотрит вверх. Потом, слегка приплясывая, он обегает всю книгу, ложится в уголок и засыпает».

Руки детей играют роль муравья, глаза при этом закрыты. История воспринимается детьми с закрытыми глазами.

 **Приложение 5**

 Двигательные упражнения с карандашом

Удержать карандаш большим и указательным пальцами (правой и левой) руки, передавать дальше между указательным и средним, средним и безымянным, безымянными пальцами, мизинцами.

Перекладывать карандаш с левой стороны стола на правую сторону, удерживая его между пальцами (передавать карандаш с одного пальца к другому, как описано выше), держать карандаш вертикально двумя пальцами и быстро передавать из левой руки в правую руку и наоборот;

Крутить карандаш двумя указательными, средним и безымянным пальцами.

 **Приложение 6**

 «Ветер»

Нужно сделать глубокий вдох и медленно дуть на кусочек ваты, постараться на выдохе догнать-докатить комочек ваты до края стола, но не уронить, не сдуть на пол.

 **Задание на релаксацию**

«Доброта»

Учащиеся сидят за своими партами в руках держат комочки ваты. По сигналу учителя они закрывают глаза, подносят комочки ваты к лицу и под рассказ учителя начинают поглаживать своё лицо: «У каждого человека есть добрый ангел. Он охраняет человека от злобы и горя, обит и неудач. Человек спит, а ангел вершит добрые дела. Он опускается на лоб человека и поглаживает его, затем опускается на глаза и легонько ласкает их, делает глаза человека умными и ясными. Добрый ангел касается лица человека, его головы, и всё плохое уходит прочь, уступая место добрым мыслям и делам». Это упражнение помогает преодолевать закрытость характера, озлобление, снижает эмоциональное и духовное напряжение.

**Пример упражнений с йогуртовыми стаканчиками**

 «Магия»

Развивает наблюдательность, внимательность, ловкость. Формирует у учащихся понимание необходимости занятий спортом. Сидя за столом, учащиеся должны удержать стаканчик:

На ладонях.

 «Осанка»

Профилактика правильной осанки. Участники игры должны держать стаканчик на голове и при этом писать, читать, рисовать. Рисунки и письменные задания могут быть вывешены для того, чтобы ребята видели, что и как получилось у одноклассников.

 «Друг рядом»

Направлено на умение общаться и выполнять совместные действия в паре. Участники игры стоят спиной друг к другу. С правой стороны от них стоят стаканчики, поставленные друг на друга. Они должны:

Передавать друг другу стаканчик (сначала один, потом два);

Давать правой рукой, брать левой (и наоборот);

Просовывать стаканчик между разведёнными ногами, давать обратно через плечо;

Передавать стаканчик за спиной правой рукой в правую руку партнёра, забирать из правой руки в левую (перед туловищем и за туловищем).

Это упражнение развивает не только двигательную активность, но и помогает преодолевать одиночество и закрытость характера.

**Примерный комплекс упражнений физкультминуток (ФМ) (разработан в Научном центре здоровья детей РАМН)**

*ФМ для улучшения мозгового кровообращения*

Исходное положение (и.п.) – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо; 2 – и.п.; 3 – голову наклонить влево; 4 – и.п. Повторить 3-4 раза. Темп медленный

И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и.п. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

*ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук*

И.п. – стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперёд, левую руку вверх; 2 – переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд, затем повторить ещё 3-4 раза. Темп средний.

И.п. – стоя или сидя, кисти наклонить вперёд; 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.

И.п. – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак; 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.