**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПЕЦИАЛЬНОЙ (КОРРЕКЦИОННОЙ) ШКОЛЕ - ИНТЕРНАТ**

**Венедиктова Елена Сергеевна**

Учитель

ГКОУ «Плоскошская специальная

(коррекционная) школа- интернат»

Термин «здоровьесбережение» получил широкое распространение в педагогической литературе и в повседневной жизни. Под этим обычно понимают систему мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

 Цель здоровье сберегающихобразовательных технологий - 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.

Дети, которые направляются в специальную (коррекционную) школу по решению психолого-медико-психологической комиссии, имеют нарушения центральной нервной системы различной степени, отклонения в психо-эмоциональной сфере, характеризуются повышенной утомляемостью. Нарушения различных психических функций головного мозга затрудняет восприятие, замедляет процессы анализа и синтеза, ослабляет познавательную деятельность, снижает работоспособность, ориентацию в практической деятельности (самостоятельной жизни), затрудняет интеграцию выпускников в общество. Такие дети нуждаются в охранительном щадящем режиме и таком же отношении к ним. Все это возлагает на учителей специальных (коррекционных) школ особую ответственность за здоровье детей и обеспечение здорового образа жизни, здоровой среды в школе.

 Учитель специальной (коррекционной) школы, готовясь к уроку, определяет уровень и длительность усилий, необходимых ему для выполнения той или иной работы всему классу и отдельными учащимися, продумывает индивидуальный и дифференцированный подход, а также механизм восстановления и активации работоспособности на разных этапах занятий (игровые моменты, переключения, обязательные физкультминутки).

Использование на уроках здоровье сберегающих технологий, методик и средств здоровье сбережения – залог успешности учебного процесса. От каждого из нас, учителей, зависит состояние здоровья и душевного состояния учащихся.

Известно, что школьный урок оказывает серьезнейшее влияние (положительное или отрицательное) на здоровье учащихся.

Так каким же должен быть урок, помогающий сохранять и укреплять здоровье школьников? По каким критериям следует оценивать урок с точки зрения здоровье сбережения?

Чтобы проанализировать урок с точки зрения сохранения здоровья школьников, присутствующим на уроке целесообразно обратить внимание на следующие аспекты урока:

* Гигиенические условия в классе (кабинете): чистоту, температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и т. п. Следует отметить, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.
* Число видов учебной деятельности, используемых учителем. К их числу относятся: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач, практические занятия и т. д. Нормой считается 4–7 видов за урок.
* Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма: 7–10 минут.
* Число использованных учителем видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и др. Норма — не менее трех за урок. Чередование видов преподавания — не позже чем через 10–15 минут.
* Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности. Это методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (ученики в роли учителя, чтение действием, обсуждение в группах, ролевая игра и др.); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки) и др.
* Умение учителя использовать возможности показа видеоматериалов для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса к познавательным программам.
* Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы. Степень естественности позы школьников на уроке может служить хорошим индикатором психологического воздействия учителя, степени его авторитаризма: механизм здоровье разрушающего воздействия авторитарного учителя состоит, в частности, в том, что дети на его уроках избыточно напряжены.
* Физкультминутки и физкультпаузы, которые являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма — на 15–20 минут урока по 1 минуте из 3х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.
* Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни. Умение учителя выделить и подчеркнуть вопросы, связанные со здоровьем, является одним из критериев его педагогического профессионализма.
* Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке: интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т. п.
* Благоприятный психологический климат на уроке, который также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем определяет позитивное воздействие школы на здоровье.
* Преобладающее выражение лица учителя. Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок: улыбок, уместных остроумных шуток, использования поговорок, афоризмов с комментариями, музыкальных минуток и т. д.
* Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения за возрастанием двигательных и пассивных отвлечений школьников в процессе учебной работы. Норма — не ранее чем за 5–10 минут до окончания урока.
* Темп и особенности окончания урока. Желательно, чтобы завершение урока было спокойным: учащиеся имели возможность задать учителю вопросы, учитель мог прокомментировать задание на дом, попрощаться со школьниками.
* Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать состояние и вид учеников, выходящих с урока. Стоит обратить внимание и на состояние учителя.

Нет какой-то одной единственной уникальной здоровье сберегающей технологии. здоровье сберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий.

Среди здоровье сберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, разнообразные игровые технологии, технология модульного обучения и др.

Особое место среди здоровье сберегающих технологий занимает песочная терапия - способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность ребенка в себе и открывает новые пути развития. Основными задачами данного метода являются:

* развитие познавательных психических процессов,
* обучение искусству расслабления,
* коррекция эмоциональных и поведенческих нарушений.

Взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние ребенка, улучшает его самочувствие. Всё это делает песочную терапию прекрасным средством для развития.

На сегодняшний день, наиболее разработанной системой здоровье сбережения в учебном процессе является здоровье сберегающая технология Владимира Филипповича Базарного.

Методика В.Ф. Базарного обеспечивает реализацию главной задачи каждого образовательного учреждения – выполнение базовых федеральным законов РФ *«О гарантиях прав ребенка РФ», «Об охране здоровья граждан», «Об образовании»* и запрос общества на здоровое поколение. Это единственная здоровье развивающая технология, которая признана научным открытием Академией медицинских наук, защищена патентами и авторскими правами, одобрена институтами Минздрава РФ, РАМН, РАН, утверждена Правительством как общая федеральная программа, прошла практическую апробацию в течение 28 лет на базе более тысячи детских садов и школ.

К основным методам и приемам, используемым в здоровье сберегающей технологии В. Ф. Базарного относятся:

* Режим динамической смены поз.
* Упражнения на зрительную координацию.
* Зрительно-координаторные тренажи, с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий (офтальмо тренажёры).
* Упражнения на мышечно-телесную координацию.

Наблюдения показывают, что использование здоровье сберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения. Применение здоровье сберегающих технологий нацелено на сохранение здоровья школьников во время обучения в школе, формирование необходимых знаний, умений и навыков относительно здорового образа жизни, развитие познавательных способностей, коммуникативных навыков, воображения, двигательной активности и концентрации внимания, снижение психоэмоционального напряжения.

Таким образом, работая в тех же условиях, но используя здоровье сберегающие технологии на разных уроках в специальных (коррекционных) школах можно улучшить ситуацию с физическим, психическим и духовно-нравственным здоровьем детей.

**Литература:**

1. Антропова М.В. Родителям о здоровье школьников, М., 1975.
2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. – М., 2005. – 176с.
3. Базарный В. Ф. « Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде». Сергиев Посад, 1995.
4. Бутова С. В. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа».– 2006, № 8. С. 98.
5. Карасева Т.В. Современные аспекты реализа­ции здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75.
6. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56-58.