

Косточкина Ирина Георгиевна

учитель математики

МБОУ «С(К)ОШ №38»

г. Череповец, Вологодская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ В КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЕ

***Аннотация:** в статье говорится, что во все времена здоровье считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. В современном обществе оно становится еще и условием выживания. Применение здоровьесберегающих образовательных технологий обучения обеспечивает обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. В законе «Об образовании в РФ» – статья о сохранении и укреплении здоровья детей выделена в приоритетную задачу. Автор отмечает, что применение здоровьесберегающих технологий в обучении направлено на создание условий для укрепления и развития как психического, так и физического здоровья обучающихся.*

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, ОВЗ, ЗУН, ЗОЖ.

Математика является одним из основных предметов в коррекционной школе. Важнейшая задача современной школы – это создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья обучающихся с ОВЗ. Состояние здоровья детей очень зависит от того, как происходит обучение математике. На этих уроках ребенок испытывает наибольшую нагрузку. Из этого следует необходимость применения здоровьесберегающих технологий.

Здоровье сберегающий урок – это такая форма организации обучения, которая позволяет соблюдать в соответствии содержание, объем учебного материала, методы и формы учебной деятельности, соответствующие возрастным и индивидуальным возможностям и способностям учащихся.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение школьника возможностью сохранения здоровья на период обучения в школе, сформировать для него необходимые ЗУН по ЗОЖ, учить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье обучающихся зависит от состояния их здоровья на период поступления в школу, но не менее важна и организация учебной деятельности:

- строгая дозировка учебной нагрузки;
- построение урока с учетом динамичности учащихся, их работоспособности;
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
- благоприятный эмоциональный настрой.

Для детей с нарушением интеллекта наибольшей трудностью является процесс включения в урок: они учебный материал воспринимают поверхностно, без постоянной помощи не могут выполнить самостоятельные задания, у большинства детей наблюдается быстрое утомление. Развитие ВПФ заметно отличается от их сверстников.

Эти дети имеют серьезные нарушения эмоционально-волевой сферы, поэтому они остро реагируют на неудачи или наоборот бывают равнодушными ко всему происходящему, свойственны перепады настроения.

Исходя из выше сказанного, к организации урока предъявляются соответствующие требования: этап вхождения в урок – 3–5 минут, нагрузка небольшая, этап устойчивой оптимальной работоспособности – 15–20 минут, это соответствует применению разнообразных видов деятельности и максимальной нагрузке. После этого у детей возникает утомление, поэтому следует снизить нагрузку. В конце урока целесообразно закрепить материал.

Проведение на уроке динамических пауз, дыхательной гимнастики является положительным моментом для поддержания высокого уровня работоспособности. Приведу несколько примеров: для успокоения возбужденного

класса – упражнения на «выдох» («Надувание шарика», «Сдувание пушинки с ладошки»), чтобы «разбудить вялый класс» – на «вдох» («Что – то понюхать»).

Немаловажное значение имеет применение на уроке разноуровневых заданий, их дозировка, степень сложности с возможностями каждого ученика (дифференцированный подход).

Использование различных видов учебной деятельности сильно влияет на освоение программного материала и снижению уровня утомляемости обучающихся. Идеально на уроке их должно быть на уровне 4–7 видов, а средняя продолжительность учебной деятельности 7–10 минут.

Самым важным моментом является развитие ВПВ у детей с ОВЗ. Эти дети нуждаются в специальных коррекционных упражнениях на развитие и коррекцию ВПФ. Использование различных каналов восприятия (аудиальное, визуальное, кинестетическое) способствует этому.

Особое место на уроках математики отводится задачам. При решении задач можно научить детей заботиться о своем здоровье, привить ЗОЖ. К уроку можно составить задачи на правильное питание, задачи, связанные со здоровьем обучающихся. Через решение задач учащиеся знакомятся с важными в познавательном и воспитательном отношении фактами. В этом случае образование нацелено на выработку понимания условий сохранения и укрепления здоровья, многообразия факторов, воздействующих на организм, виды болезней, способы оздоровления, воспитание бережного отношения к здоровью собственному и окружающих, формирование здорового образа жизни с понятиями: «гигиена тела», «правильное питание», «здоровый образ жизни», «безопасное поведение на дорогах».

Задачи на тему сохранения здоровья призваны заинтересовать учеников. Важно решать задачи на фактическом материале, использовать графические иллюстрации, диаграммы, таблицы для пропаганды здорового образа жизни. Приведу примеры таких задач:

1. При употреблении внутрь смертельная доза яда никотина составляет 40–60 мг. Сколько никотина содержится в пачке сигарет, если в одной сигарете

никотина содержится 0,8 мг? Сколько таких сигарет необходимо выкурить, чтобы в организм попала смертельная доза яда

2. Вова Перестукин из «Страны невыученных уроков» составил себе такое расписание на сутки: $\frac{4}{24}$ часть суток – чтение умных книг; $\frac{9}{24}$ часть суток – совершение добрых дел; $\frac{2}{24}$ часть суток – прием пищи (завтрак, обед, ужин); $\frac{6}{24}$ часть суток – занятие спортом; 8 часов на сон. Выполним ли его план? составьте реальное расписание на сутки для Незнайки.

3. Заботящийся о своем здоровье пятиклассник должен правильно питаться. В день можно съедать не более $\frac{1}{10}$ кг сладостей и сахара, дневная норма потребления хлеба составляет $\frac{1}{5}$ кг; масла (сливочного и растительного) – $\frac{1}{8}$ кг. Сколько граммов сладостей, хлеба, масла может съедать в день пятиклассник?

Немаловажное значение для сохранения здоровья обучающихся имеет смена динамических поз. «Образование должно стать фактором укрепления здоровья, а не его разрушения...» В.Ф. Базарный. В.Ф. Базарный разработал методику периодически меняющихся динамических поз. Можно применять карточки с заданиями и ответами, развешанными в разных точках класса. Дети их находят и используют в своей работе. Для смены динамических поз очень удобно использовать «конторки». Дети могут в любой момент встать и продолжить работу за конторкой, а затем сесть на свое место. При этом сохраняется и укрепляется телесная вертикаль, позвоночник, осанка – основа энергетики человеческого организма. Этот прием существенно повышает психическую активность детей на уроке, в том числе их учебно-познавательные способности.

Особое значение имеет применение валеологических вставок в образовательный процесс, которые повышают активность и познавательные способности детей. Валеологическая вставка – это важная, интересная информация, которая связана с оздоровлением, служит поводом для размышления и пригодится в жизни. Её можно использовать как на этапе устного счета, так и при изучении нового материала.

Строгая дозировка учебной нагрузки, благоприятный настрой на уроке и профилактика стрессов, а еще многое другое влияет на здоровье наших детей, которых мы обучаем и воспитываем.

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что критериями удачного урока с точки зрения здоровьесберегающих технологий являются:

- отсутствие усталости у обучающихся и педагога;
- удовлетворение от выполненной работы;
- положительный эмоциональный настрой;
- желание работать в школе.

Вывод: использование здоровьесберегающих технологий в учебной деятельности создает условия, которые позволяют сохранить здоровье детей и по возможности оздоровить их.

Мы, педагоги, должны помнить, что «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы ...» – так сказал В.А. Сухомлинский.

Список литературы

1. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2004. – 296 с.
2. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2004. – 150 с.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРТИ, 2003. – 272 с.
4. Москоленко М.Н. Здоровьесберегающие технологии на уроках математики. – 2005.