

Здоровьесберегающие технологии на уроках географии. Опыт работы.

Специальное образование приобщает детей с ограниченными возможностями здоровья к многообразным нормам и ценностям, выработанным в процессе исторического развития общества. Однако для детей с особыми образовательными потребностями эти нормы и ценности должны индивидуализироваться и конкретизироваться.

Целью формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни у учащихся специальной школы можно считать обучение каждого ученика способам поддержания и сохранения здоровья, воспитания и развития учащихся на основе здоровьесберегающих знаний, умений, навыков, а также формирования эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей. Эта цель будет способствовать основной цели обучения – достижению каждым учеником максимально возможной самостоятельности и независимости.

Педагогические задачи коррекционной школы, соответствующие данной цели:

Коррекционно-образовательные: формирование знаний об организме человека, его функционировании в разных социальных и природных условиях, о факторах здоровья и здорового образа жизни;

Коррекционно-развивающие: коррекция и развитие у школьников познавательных процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления) на основе установления взаимосвязи организма человека и окружающей среды; обогащение эмоциональной сферы; развитие воли при принятии и реализации компонентов здорового образа жизни;

Коррекционно-воспитательные: формирование личности, адаптированной к природным и социальным условиям, ответственно относящейся к своему здоровью и здоровью других людей, укрепляющей свое физическое здоровье, стремящейся к охране окружающей среды.

В силу психофизиологических особенностей детей с нарушением интеллекта у них трудно обеспечить формирование опыта творческой деятельности, в основе которой лежал бы самостоятельный перенос знаний и умений в новую ситуацию. Но навыки самостоятельной работы необходимо формировать на всех этапах обучения.

Анализ программ и учебников для специальных (коррекционных) школ показывает, что на основе материала разных учебных предметов у умственно отсталых школьников можно сформировать представление о ценностях жизни и разных аспектах ценностей здоровья – биологических, социальных, экономических, эстетических, этических. Каждый из названных аспектов имеет

определенное содержание, которое можно включить в структуру учебных предметов на доступном для учащихся уровне.

Например, на уроках биологии целесообразно начинать разговор о здоровье в узком смысле – отсутствии у человека болезней.

В среднем звене (5-9 классы) содержание учебного материала усложняется.

По письму включать упражнения на тему здоровья, режима дня, правильного питания, закаливания и т.д.

Эффективная подготовка учащихся к здоровому образу жизни невозможна без активизации всех видов деятельности (познавательной, трудовой, общественной, коммуникативной и т.д.), без актуализации нравственных ценностей. Коррекционная школа готовит учащихся к самостоятельной жизни и деятельности в социальном окружении. Предметно-практическая деятельность в системе специального образования является специфическим средством обеспечения компенсаторного развития ребенка с любым отклонением в развитии.

Если выпускник специальной (коррекционной) школы усвоил основные понятия, может применять их в соответствующих ситуациях для объяснения ценности своего здоровья, здоровья окружающих и предпринимает практические действия по укреплению здоровья (стал усиленно заниматься физкультурой, закаливанием организма, расширил культурные и досуговые интересы, стал более активным в общественной жизни, борется с вредными привычками) – значит, педагогическая система формирования здорового образа жизни работает.

Виды здоровьесберегающих технологий.

В своей работе я использую следующие виды:

Методика «зрительных горизонтов» (для профилактики нарушения зрения).

Это режим работы с учебно-методическим и наглядным материалом в условиях регулярного изменения удалённости объекта восприятия. Сохранению зрения способствует расширение зрительно-пространственной активности во время уроков. Для размещения материала рекомендуется использовать как традиционные средства размещения учебного материала (классная доска, индивидуальные доски), различные средства сенсорной дидактики (кресты, держатели) (см. приложение № 2), так и подручные средства, индивидуальные для каждого учебного помещения (окна, простенки и т.д.) ,последовательное сочетание которых позволит педагогу организовать процесс как в режимах ближнего зрения (за учебным столом, индивидуальной

доской), так и в режимах дальнего зрения (используя всё рабочее пространство класса либо группы).

Воспринимаемое ребенком пространство часто бывает ограничено учебником и тетрадью. Неизбежная при этом перегрузка аккомодационного аппарата (в частности – глазного яблока) приводит к близорукости. Нарушается оценка формы, величины предметов, а это в целом приводит к еще большей ущербности зрительного восприятия, особенно у детей с низкими интеллектуальными способностями. Дети и так заключены в «бетонные тупики» - здания школы, да еще в 30-сантиметровые книжные тупики. Вне пространства они впадают в состояние хронической угнетенности.

Основными функциями режима являются профилактика зрительного утомления, благотворное влияние на чувственно- образную сферу ребёнка, развитие логического мышления и творческого воображения учащихся, преодоление эффекта замкнутого пространства, что приводит к уменьшению нервно-психического утомления. Учитель самостоятельно определяет место и продолжительность в уроке работы в данном режиме, придерживаясь общедидактических принципов, таких, как последовательность, тематическое единство, логическая востребованность наглядности и пр.

Офтальмотренажеры - приспособления для выполнения зрительного тренажа. Существует достаточно много различных средств профилактики зрительного утомления в условиях напряжённой работы.

1.«Бегущие огоньки» - в руках у учителя надеты «варежки», прикрепленными на них цветными кругами. Задание: смотреть на круги и при этом учитель сгибает-разгибает кисти рук.

2. «Цветные нитки» - на листочке бумаги наклеены нитки двух цветов – синего и красного. Задание: глазами по команде учителя проследить дорожку красной нити, а затем – синего

3. Разнообразные цветные отметки, расположенные по периметру класса.

4. Сенсорно-дидактические держатели на простенках.

5. Мне помогают подручные средства – окна, простенки, свободные площади стен, двери, выключатель, цветочные горшки. Основная функция: профилактика зрительного утомления. Развитие логического мышления и творческого воображения учащихся, работа в режиме ближнего и дальнего зрения, преодоление эффекта замкнутого пространства.

6. Сенсорно-дидактические подвески. Материал подвешивается на крючки за ниточки, тем самым обеспечиваются колебательные движения наглядности, важно для повышения эффективности зрительного восприятия и т.д.

7. Две доски - рабочая на передней стенке и магнитная на задней. Использование двух досок, когда учащиеся поневоле совершают повороты от одной доски к другой, достаточно двигаются, тем самым, сохраняя интерес к уроку и активность участия в нем.

Методика «образного моделирования» - порядок работы, дающий ребёнку возможность раскрыть свой потенциал при ситуативном, конкретно – предметном моделировании. Режим реализуется и при работе с крупноформатными панно, когда у ребёнка появляется возможность создавать композицию, добавляя либо убирая отдельные её детали, и при работе с более традиционными средствами, такими, как классные и индивидуальные доски, простенки, наборные полотна и экраны. Это работа с наглядным материалом и раздаточными дидактическими единицами. Чем больше ребёнок работает руками, тем выше общая эффективность занятий. Основной функцией режима является активизация продуктивного воображения школьников, ориентация на образность, сенсорную и двигательную активность.

Методика «двигательных траекторий» (для профилактики нарушения зрения).

На ватмане или доске изображаются фигуры. Нужно пробегать несколько раз по контурам этих фигур глазами, упражнение выполнять обязательно стоя. Желательно придать упражнению игровой или творческий характер.

Методика «динамических поз» (для коррекции осанки).

Смена рабочей позы - перевод детей из статической закрепощенной позы «сидя» в активную свободную позу «стоя» и обратно несколько раз в течение урока таким образом, чтобы время непрерывной работы в одном положении не превышало 10 минут. Главное достоинство стоячей позы состоит в том, что она обеспечивает преимущественно работу мышц спины. Это может быть работа у доски, работа по парам - стоя задавать вопросы друг другу, работа у магнитной доски и т.д. В 9 классе обучается девочка Елена М. У неё заболевание – сколиоз II степени, кривошея. Поэтому на уроках я разрешаю ей пересаживаться на диван или сделать стоя упражнение на магнитной доске. Важнейшая особенность всех уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого учитель использует карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса, и которые дети должны найти и использовать в своей работе.

Охрана здоровья школьников, обеспечение оптимального состояния их организма, защищенного от нервного напряжения и переутомления, в большой степени зависят от правильной организации учебно-воспитательного процесса, соблюдения гигиенических и психогигиенических норм учебной деятельности.

Одним из условий для реализации принципов здоровьесберегающей педагогики является грамотно построенный и проведенный урок с точки зрения его влияния на здоровье учащихся. Для учителя очень важно правильно организовать урок, т.к. он является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления. Нельзя забывать и о том, что гигиенические условия влияют на состояние учителя, его здоровья. А это, в свою очередь, оказывает влияние на состояние и здоровье учащихся.

Основные требования к организации урока:

1. Каждый урок должен быть физиологичным, т.е. соответствовать жизненным процессам, происходящим в организме, учитывать законы физиологии. Если ребенок сидит без движения 40 минут подряд, то в организме происходит большое количество нарушений: застой в венозных сосудах, нарушение микроциркуляции, кровоснабжения и энергетики позвоночного столба и головного мозга.

2. Максимальный эффект при минимуме затрат дают «минутки здоровья» (так называемые «физпаузы», «физминутки»). При отлаженном процессе они занимают как раз не более 1 минуты. Выполнение в процессе урока нескольких физкультурных упражнений предупреждает резкое снижение работоспособности, повышает эффективность работы. После таких физпауз у детей улучшается функциональное состояние ЦНС.

3. Рациональная плотность урока (время, затраченное школьниками на учебную работу) должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %.

4. Количество видов учебной деятельности (опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров и т.д.) должно быть 4-7.

5. В содержательную часть урока должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем учащихся, способствующие формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем.

6. В урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления.

7. Необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности учащихся.

8.. Обязательное требование к здоровьесберегающему уроку – соблюдение правил проветривания и температурного режима. При работе в

непродветриваемом помещении наступает отравление продуктами обмена, происходит гипоксия (кислородное голодание) клеток организма, прежде всего – головного мозга.

9. Решение на уроке вопросов психогигиены учебного процесса: насколько гармонично идет психическое развитие детей, нет ли на уроке психотравмирующих ситуаций, как осуществляется профилактика переутомления, положительные или отрицательные эмоции у учащихся, являющиеся залогом психического здоровья. На уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т.к. результат любого труда, а особенно умственного, зависит от настроения, от психологического климата – в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее.

10. Нужно включать в урок технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке учащихся.

11. Необходимо осуществлять лично-ориентированный подход к учащимся с учетом их индивидуальных возможностей.

12. Кроме того, каждый урок должен способствовать сохранению и укреплению здоровья и самого педагога. Чтобы создать физиологичный урок, почувствовать радость творчества, учитель должен быть здоровым. Если учитель не здоров, то он не реализует свой потенциал, нарушает физиологическое и энергетическое равновесие урока, следовательно, может подорвать и здоровье учеников. Сохранение и укрепление здоровья находится в руках самих педагогов.

Вывод:

Если здоров ученик, то познание доставляет ему радость. Педагог должен научить ученика управлять своим здоровьем, ценить его, отвечать за свою жизнь. Процесс приобщения к культуре здоровья должен идти на каждом уроке, мероприятии, во внеурочной деятельности. (См. принцип интеграции – здоровьем ученика занимаются все службы).

Критериями удачного урока с точки зрения его влияния на здоровье учащихся являются следующие:

- отсутствие усталости у учащихся и педагога;
- положительный эмоциональный настрой;
- удовлетворение от сделанной работы;
- желание продолжать работу.

Данную информацию можно получить в ходе опроса учащихся после урока.

Учитель 1 кв.к. Попова О.В.